

EDUKASI DAN PENDAMPINGAN SENAM IBU HAMIL

Satiani Dalle¹, Nurul Amalia², Nur Asiah³

^{1,2,3}Prodi DIII Kebidanan STIK Makassar

adisatiani@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan fisik, fisiologis, emosional dan psikologis terjadi seiring pertambahannya usia kehamilan pada ibu hamil. Berbagai keluhan juga terjadi pada trimester pertama, kedua dan ketiga. Salah satu terapi non farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi keluhan pada ibu hamil trimester tiga adalah senam hamil. Aktivitas fisik dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan jasmani serta rohani. Senam hamil dipercaya dapat membantu perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui 4 tahap yaitu ceramah, penyuluhan, praktek dan Tanya jawab. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Malakaji Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa dengan hasil menunjukkan bahwa dari 25 responden pengetahuan ibu hamil sebelum mendapatkan edukasi dan pendampingan senam ibu hamil 68% menunjukkan pengetahuan kurang dan pengetahuan ibu hamil sesudah mendapatkan edukasi dan pendampingan senam hamil 96% pengetahuan baik. Edukasi dan pendampingan proses latihan perlu dilakukan selain kontrol rutin untuk mengetahui kesehatan ibu dan janin. Pencegahan resiko kehamilan dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Senam, Edukasi, Pendampingan.

ABSTRACT

Physical, physiological, emotional and psychological changes occur with increasing gestational age in pregnant women. Various complaints also occur in the first, second and third trimesters. One of the non-pharmacological therapies that is often used to deal with complaints in third trimester pregnant women is pregnancy exercise. Physical activity can improve and maintain physical and spiritual health. Pregnancy exercise is believed to help change the body's metabolism during pregnancy. The method used in this community service activity is through 4 stages, namely lectures, counseling, practice and question and answer. This service activity was carried out in Malakaji Village, Tompobulu District, Gowa Regency with the results showing that of the 25 respondents who had knowledge of pregnant women before receiving education and assistance in pregnancy exercise, 68% showed insufficient knowledge and knowledge of pregnant women after receiving education and assistance in pregnancy exercise, 96% had good knowledge. Education and assistance in the training process needs to be done in addition to routine control to determine the health of the mother and fetus. Prevention of the risk of pregnancy can be done by increasing physical activity.

Keywords: Pregnant Women, Gymnastics, Education, Assistance.

PENDAHULUAN

Perubahan fisik, fisiologis, emosional dan psikologis terjadi seiring pertambahannya usia kehamilan pada ibu hamil. Penting untuk dipahami bahwa perubahan ini disebabkan oleh peningkatan hormon yang sepenuhnya terjadi secara normal dan alami. Namun semua perubahan ini bersifat sementara dan akan berlalu saat bayi dilahirkan. Adapun lonjakan hormon kehamilan, seperti estrogen dan progesteron membantu bayi berkembang, tapi juga memiliki pengaruh pada saraf ibu hamil. Ibu hamil akan mengalami beberapa kondisi seperti kelelahan, kesal, marah, tertekan dan banyak emosi kehamilan negatif lainnya. Menurut *Parenting First Cry*, perubahan-perubahan akibat lonjakan hormon ini memiliki tahap yang memengaruhi psikologis sesuai dengan trimester kehamilan. Trimester pertama dalam beberapa bulan pertama kehamilan, Bunda akan mengalami kelelahan, mual, nyeri punggung bawah perubahan suasana hati, kewaspadaan, dan menangis tanpa alasan. Trimester kedua ibu hamil mulai dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, pada trimester ke tiga nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, haemorrhoid, ganggaun tidur, diastasis recti, nyeri pelvis dan lain-lain

Aktivitas fisik memegang peran yang besar dalam peningkatan dan pemeliharaan kesehatan jasmani serta rohani (Sattler et al., 2018). Latihan fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan koagulasi dan homeostasis fibrinolitik dan perlindungan keseluruhan terhadap stress seluler. Selain itu, aktivitas fisik memiliki efek positif pada system kekebalan tubuh, sebagai contoh dapat memperlambat terjadinya *imunosenescence* yang umumnya terlihat dengan penuaan dan dapat meningkatkan respons imun terhadap antigen virus, serta menurunkan insiden infeksi virus di seluruh umur. Kelebihan dari aktivitas fisik juga dapat dirasakan oleh wanita hamil guna mengurangi resiko, seperti pre-eklamsia, diabetes gestasional, persalinan prematur, serta mencegah kelebihan berat badan selama dan setelah kehamilan (Sorensen et al., 2013)(Polley et al., 2012).

Beberapa literatur menunjukkan penurunan keterlibatan wanita hamil terhadap aktivitas fisik. Bersamaan dengan itu, latihan fisik dianggap dapat membahayakan perkembangan janin sehingga wanita hamil disarankan mengurangi tingkat aktivitasnya (Hammer et al., 2020). Kebanyakan wanita hamil pun mengubah tingkat aktivitas fisik

selama 20 minggu pertama masa kehamilan (Fell et al., 2019).

Perubahan yang dilakukan oleh sebagian besar wanita hamil justru kearah penurunan aktivitas dan hanya sebagian kecil dari wanita hamil yang meningkatkan aktivitas melalui latihan fisik (Mottola & Campbell, 2013) (Hinton & Olson, 2011).

Di sisi lain, sejak tahun 2012 dan ditegaskan kembali pada tahun 2015 oleh *The American College of Obstetricians and Gynecologist* (ACOG) bahwa aktivitas fisik selama kehamilan disarankan tidak terlalu dibatasi (Hinman et al., 2015).

Beberapa penelitian sebelumnya membuktikan jika latihan fisik yang dilakukan wanita hamil membantu menurunkan kadar gula darah, mengurangi tekanan darah tinggi selama kehamilan, serta menurunkan tingkat stres setelah melahirkan. Manfaat lebih dalam ketika seseorang melakukan latihan fisik adalah terjadinya pelepasan Interleukin (IL)-15 dari otot rangka sehingga hal selanjutnya yang terjadi adalah pemberian efek positif terhadap sistem imun atau kekebalan tubuh (Hinman et al., 2015). Lebih dari itu, aktivitas fisik juga memiliki peran utama dalam kesehatan mental dan fungsi kognitif mengingat olahraga memiliki efek

positif dalam mencegah dan mengurangi gejala depresi, mengurangi tingkat kecemasan dan bermanfaat untuk fungsi kognitif pada orang dewasa (Bangsbo et al., 2019).

Diantara latihan fisik yang direkomendasikan *World Health Organization* (WHO) untuk dilakukan di rumah adalah *squat, bridge, back extentions*, dan *chair dips*, yang akan dilakukan sebanyak 10–15 pengulangan selama 5 menit dengan istirahat 1 menit di antara pengulangan. Latihan plank dan superman dapat digunakan untuk Latihan *strengthening core*. Meskipun dengan keterbatasan ruang dan peralatan, rekomendasi WHO untuk melakukan olahraga intensitas sedang selama 150 menit atau 75 menit intensitas tinggi per minggu masih dapat dicapai bahkan saat di rumah saja.

Kombinasi latihan penguatan otot untuk kelompok otot, berjalan, naik tangga, dan mengerjakan tugas rumah tangga, dianjurkan untuk secara konsisten dilakukan mengingat latihan tersebut tergolong mudah (Simpson et al., 2020).

Pada wanita hamil yang secara konsisten melanjutkan aktivitas fisik sebelum hingga selama kehamilan dapat memberikan dampak yang baik untuk peningkatan volume darah, pelebaran

secara optimal permukaan kapiler dan peningkatan desintas sel parenkim sejak 17 minggu kehamilan sampai 12 minggu setelah melahirkan (Kardel, 2005). ACOG juga merekomendasikan beberapa latihan fisik yang aman dilakukan selama hamil diantaranya berjalan, berenang, bersepeda statis dan latihan untuk meningkatkan fleksibilitas seperti yoga (Practice, 2012).

Beberapa latihan di atas tergabung dalam rangkaian gerakan - gerakan dalam senam hamil. Program senam selama kehamilan merupakan salah satu program kompleks yang melibatkan *full body workout* meliputi otot dan sendi. Meskipun dilakukan minimal 30 menit per hari sesuai dengan rekomendasi *The American College of Sport Medicine's* (ACSM), hanya 26% wanita tidak hamil yang melakukan latihan fisik dan 16% wanita hamil yang melakukan latihan fisik (Nelson et al., 2017).

Penelitian sebelumnya pun telah membuktikan nilai dan dampak positif dari dilakukannya senam hamil secara rutin dan konsisten. Selain itu, adanya program senam pada wanita hamil dapat dimodifikasi dan berdampak positif pada kesehatan perinatal dan kondisi paska melahirkan (Fell et al., 2019).

Di dalam program senam hamil terdapat beberapa kriteria gerakan yang

perlu diperhatikan. Program latihan anaerobic tidak dianjurkan karena menyebabkan kerja jantung berlebihan sedangkan aerobic adalah pilihan latihan yang dikehendaki karena dapat menjaga kebugaran kardiovaskular (Fell et al., 2019).

Keterlibatan banyak otot dalam melakukan aktivitas seperti berjalan di atas treadmill, aerobic didalam air, dansa aerobic dan lowimpact aerobic juga sangat dianjurkan (Haakstad & Bø, 2011). Terlepas dari banyaknya latihan fisik yang dipilih, penting bagi wanita hamil menentukan latihan yang sesuai dan dapat dilakukan secara konsisten guna menjaga kebugarannya. Di sisi lain, wanita hamil perlu mewaspadaai latihan-latihan fisik yang sifatnya membahayakan kondisi janin sehingga harus dikategorikan dalam kontraindikasi (Nascimento et al., 2012).

Senam hamil merupakan salah satu bentuk pelayanan antenatal care yang terbukti membantu perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan. Senam hamil juga merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara

optimal dalam persalinan normal dan bertujuan untuk : Penguatan otot -otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lebih lancar, mencegah varises, memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin maka dia akan mendesak isi perut ke arah dada. hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal. dengan senam hamil maka ibu akan diajak berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap relax.

Pengetahuan pentingnya latihan fisik seperti program senam hamil pun masih rendah diantara ibu hamil. Edukasi dan pendampingan proses latihan perlu dilakukan selain kontrol rutin untuk mengetahui kesehatan ibu dan janin. Oleh beberapa alasan tersebut dirasa perlu dilakukan peningkatan aktivitas fisik berupa edukasi dan pendampingan senam pada ibu hamil di Malakaji Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan pendampingan senam pada ibu hamil di Desa Malakaji Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa. dilakukan dengan beberapa tahap sebagai berikut :

a. Ceramah/ Penyuluhan

Penyajian informasi secara lisan baik formal maupun informal oleh pemateri yang merupakan suatu usaha pendidikan yang dimaksudkan untuk mengajak orang sadar dan mau melaksanakan ide-ide baru. Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dulu dilakukan *pre-test* tentang senam hamil yang kuesionernya disebarikan oleh mahasiswa lalu dilakukan sesi penyuluhan dengan memberikan leaflet terlebih dahulu lalu memulai materi penyuluhan dengan pemberian materi, membagikan leaflet dan memutar video senam hamil.

b. Praktek (senam hamil)

Pemberian pelatihan senam yang dilakukan selama 30 menit

c. Tanya Jawab

Tanya Jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat *two way traffic* sebab pada saat yang sama terjadi dialog antara pemateri dan

penerima materi. Sesi Tanya jawab ini digunakan untuk mengulang kembali materi yang sudah diberikan. Sesi tanya jawab dengan menggunakan metode diskusi aktif. Setelah sesi diskusi kemudian dilakukan *post test* dengan menyebarkan kuesioner kembali untuk melakukan evaluasi pengetahuan pada ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dengan langsung bertemu dengan ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan di Kantor Desa Malakaji Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa. pada tanggal 3 April 2021, jam 09.30 Wita – 12.00 Wita dengan jumlah peserta 25 Orang. Kegiatan edukasi dan pendampingan ini dilakukan oleh Satiani Dalle Dosen Prodi D3 Kebidanan Stik Makassar, Nurul Amalia dan Nur Asiah Prodi D3 Kebidanan Stik Makassar

Adapun hasil kegiatan pengabdian sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (*Pre Test*)

Pengetahuan	N	%
Baik	1	4
Cukup	7	28
Kurang	17	68
Total	25	100

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa hanya 4% peserta yang sudah memiliki pengetahuan yang baik. Dan ditemukan

28% peserta yang memiliki pengetahuan baik, serta 68% pengetahuan kurang mengenai senam ibu hamil.

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Setelah Penyuluhan (*Post Test*)

Pengetahuan	N	%
Baik	24	96
Cukup	1	4
Total	25	100

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa 96% peserta yang sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai senam ibu hamil. Dan hanya 4 % peserta yang memiliki pengetahuan cukup sesudah dilakukan penyuluhan mengenai senam ibu hamil.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post test* pengetahuan ibu hamil tentang senam kehamilan. Hal ini selaras dengan program pengabdian yang sebelumnya dilakukan tentang pelayanan kesehatan ibu hamil (Sudaryanti et al., 2020). Dari hasil *pre-test* dapat diketahui jika pengetahuan yang kurang menunjukkan hasil dominan dibandingkan dengan pengetahuan yang cukup dan pengetahuan yang baik. Tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, akan tetapi jadwal ibu hamil dalam memeriksakan kondisi kesehatan yang tergabung dalam *antenatal care* Pelaksanaan edukasi dan pendampingan latihan fisik selama kehamilan yang tim kami berikan tergabung dengan

pelaksanaan *antenatal care* rutin di Desa Malakaji. Setelah program pengabdian berupa edukasi dan pendampingan kami berikan, hasil evaluasi pelaksanaan senam oleh ibu hamil menunjukkan rata-rata frekuensi pelaksanaan pada kondisi yang baik. Adapun frekuensi pelaksanaan senam yang kurang diakibatkan oleh kesibukan lain para ibu hamil dan susahny tim kami mendapatkan konfirmasi guna mendapatkan data frekuensi pelaksanaan senam ibu hamil.



Dokumentasi kegiatan Edukasi



Dokumentasi kegiatan Senam Ibu Hamil

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 3 April 2021 dengan jumlah peserta 25 Orang di Kantor Desa Malakaji Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa dengan kesimpulan peserta aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dalam sesi tanya jawab dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan serta mengikuti senam ibu hamil yang telah di demonstrasikan oleh pengabdi. Dari hasil *post test* menunjukan bahwa 24 Dari 25 responden 96% menyatakan puas dan memberikan masukan agar kegiatan ini rutin dilakukan dan terus ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Artal, R and Carl Sherman. 2019. Exercise During Pregnancy, Safe and Beneficial for Most. The Physician and Sports medicine.
- Artal, R., & O'Toole, M. 2013. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. British Journal of Sports Medicine.
- Fang, X., Livingston, J., May, L. E., & Moyer, C. 2015. Influence Of Exercise Mode On Pregnancy. Outcomes: ENHANCED by Mom Project. International Journal Of Pregnancy & Childbirth.
- Fell, D. B., Joseph, K. S., Armson, B. A., & Dodds, L. 2019. The impact of pregnancy on physical activity

- level. *Maternal and Child Health Journal*.
- Haakstad, L. A. H., & Bø, K. 2011. Exercise in pregnant women and birth weight: a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- Hammer, R. L., Perkins, J., & Parr, R. 2020. Exercise during the childbearing year. *The Journal of Perinatal Education*.
- Hinman, S. K., Smith, K. B., Quillen, D. M., & Smith, M. S. (2015). Exercise in pregnancy: a clinical review. *Sports Health*.
- Hinton, P. S., & Olson, C. M. 2010. Predictors of pregnancy-associated change in physical activity in a rural white population. *Maternal and Child Health Journal*.
- Ishatono, I., & Raharjo, S. T. 2016. Sustainable development goals (SDGs) dan pengentasan kemiskinan. *Share: Social Work Journal*.
- Kardel, K. R. 2015. Effects of intense training during and after pregnancy in top-level athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Kramer, A. F., & Lundbye-Jensen, J. 2019. Copenhagen consensus statement 2019: physical activity and ageing. *British Journal of Sports Medicine*.
- Mottola, M. F., & Campbell, M. K. 2013. Activity patterns during pregnancy. *Canadian Journal of Applied Physiology*.
- Muhimah, N., & Safe'i, 2010. *A. Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Cetakan Pertama. Jakarta: Power Books.
- Nascimento, S. L., Surita, F. G., & Cecatti, J. G. (2012). Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*.
- Polley, B. A., Wing, R. R., & Sims, C. J. 2012. Randomized controlled trial to prevent excessive weight gain in pregnant women. *International Journal of Obesity*.
- Practice, C. on O. 2012. ACOG committee opinion. Exercise during pregnancy and the postpartum period. Number 267, January 2012. American College of Obstetricians and Gynecologists. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of the International Federation*
- Pudji S, Ina H. 2018. *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Midwife J
- Sutejo, & Fauziah. 2012. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Wahyuni, Layinatun N. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.