

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENTINGNYA MELAKUKAN SENAM HAMIL DI RSIA YK MADIRA TAHUN 2023

[Erma Puspita Sari^{1*}](#), [Rini Gustina Sari¹](#), [Siti Aisyah Hamid¹](#)

¹Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

* Koresponden penulis; e-mail: ermapuspitasaki88@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara yang mempunyai keanekaragaman sosial budaya dan memiliki tradisi untuk menjaga kesehatan terutama pada ibu hamil. Penatalaksanaan pelayanan pada ibu hamil selain sesuai evidence based kebidanan terkadang ibu hamil juga menggunakan terapi komplementer untuk mengatasi keluhan yang dialami oleh ibu, terdapat beberapa metode untuk mempercepat proses persalinan ibu hamil sehingga sangat bermanfaat dalam senam hamil. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan manfaat senam hamil untuk proses persalinan. Metode kegiatan memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kepada ibu hamil di wilayah kerja RSIA YK Madira mengenai manfaat senam hamil. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Juni 2023, di RSIA YK Madira. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan, secara keseluruhan ibu hamil hadir sesuai jumlah dan waktu yang disepakati juga terlihat seluruh peserta antusias dan memahami. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan manfaat senam hamil.

Kata kunci : Pengetahuan, Manfaat Senam Hamil

ABSTRACT

Indonesia is a country that has socio-cultural diversity and has a tradition of maintaining health, especially for pregnant women. Management of services for pregnant women apart from evidence-based obstetrics, sometimes pregnant women also use complementary therapies to deal with complaints experienced by the mother, there are several methods to speed up the delivery process for pregnant women so that it is very useful in pregnancy exercise. The purpose of this community service is to increase the knowledge and benefits of pregnancy exercise for the delivery process. The activity method of providing health education in the form of counseling to pregnant women in the working area of RSIA YK Madira regarding the benefits of pregnancy exercise. This community service was carried out in June 2023, at RSIA YK Madira. The results of this service activity showed that overall pregnant women were present according to the agreed number and time, it was also seen that all participants were enthusiastic and understanding. It can be concluded that this activity is able to increase knowledge of the benefits of pregnancy exercise.

Keywords: Knowledge, Benefits of Pregnancy Exercise



PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses alami yang dapat menimbulkan rasa sakit. Namun, banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini dikenal sebagai konsep fear-tension-pain (takut-tegang-sakit), di mana rasa takut memicu ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya meningkatkan rasa sakit (Puty & Wibowo, 2012). Menurut Badan Kesehatan Dunia (2016) memperkirakan ada sekitar 145.000.000 wanita hamil di seluruh dunia, dan sekitar 289.000 wanita meninggal saat melahirkan (Hasnita & Fitrah Winanda Lagumbi, 2022).

Wanita hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan selama kehamilan agar kandungannya tetap sehat serta mengurangi masalah-masalah yang umum timbul seperti spasme, varises, hipertensi, edema, nyeri pinggang, sesak napas, kesulitan tidur, dan masalah lainnya. Perubahan tingkat hormon selama kehamilan mempengaruhi fungsi sistem yang ada dalam tubuh ibu hamil. Perubahan hormon tidak hanya secara langsung memengaruhi siklus tidur bangun dan struktur tidur, tetapi juga dapat memengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat mengganggu tidur (Yulizawati et al., 2017).

Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah, dan aman (Maryunani, 2011).

Dengan melakukann latihan atau gerakan yang dilakukan dalam senam hamil akan memiliki tujuan dan manfaat tertentu seperti yang dikemukakan oleh Mellyna Huliana, (2004) menyatakan bahwa Senam hamil memiliki tujuan untuk mempersiapkan mental ibu hamil, yaitu mencapai ketenangan rohani dan terbentuknya kepercayaan diri. Pada wanita hamil, selama pengawasan antenatal, mereka diperiksa tentang kehamilannya dan diberikan nasihat-nasihat, serta di beberapa rumah sakit telah dilakukan senam hamil. Sesungguhnya, senam hamil bukanlah sesuatu yang aneh atau luar biasa karena wanita-wanita di negara maju sangat menyukai senam dan latihan fisik, baik saat hamil maupun diluar kehamilan, untuk menjaga kondisi fisik dan mentalnya. Di Indonesia, hal ini baru disadari oleh sekelompok masyarakat kota-kota besar yang modern, dan demikian pula halnya dengan latihan senam hamil (Mochtar, 2010).

Dari uraian di atas, tim Pengabdian Masyarakat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Peningkatan Pengetahuan Senam Hamil di RSIA YK Madira Palembang tahun 2023".

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait permasalahan diatas, tim pengabdian masyarakat ingin membantu memberikan solusi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi ibu hamil dengan cara, melakukan penyuluhan sehingga permasalahan yang terjadi pada ibu-ibu hamill dapat diatasi. Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 30 orang yang berada didi di RSIA YK Madira tahun 2023. Target dalam kegiatan ini adalah ibu hamill memahamil dan mengerti tentang senam hamill.

METODE

Kegiatan ini mencakup masalah yang terjadi pada ibu hamil masyarakat. Berdasarkan masalah tersebut, maka metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan ceramah, diskusi, demontrasi/simulasi meliputi:

1. Sosialisasi: pertemuan dengan Kepala RSIA YK Madiradan Perangkat Desa
2. Perumusan solusi: hasil diskusi tim menyampaikan solusi yang akan dilaksanakan selama pengabdian
3. Penyuluhan kesehatan dengan materi: Manfaat Penggunaan Pilis Pada Ibu Hamil
4. Pemberian media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Bulan Mei 2023 di RSIA YK Madira Palembang, kegiatan ini dihadiri oleh 30 ibu Hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan yang diharapkan, kegiatan ini dilaksanakan RSIA YK Madira Palembang. Kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim pengabdian kepada masyarakat:

1. Kegiatan koordinasi Tim pengabdian kepada masyarakat dengan kepala RSIA YK Madira, kemudian merumuskan solusi, membuat rencana kegiatan
2. Implementasi kegiatan penyuluhan dengan materi Manfaat senam meliputi:peningkatan pengetahuan senam hamil. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 50 menit materi yang disampaikan oleh Tim.
3. Pengabdian Masyarakat. Kegiatan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat sambutan yang baik oleh ibu hamil.
4. Target peserta penyuluhan seperti yang direncanakan sebelumnya adalah 35 orang ibu hamil di RSIA YK Madira. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%
5. Ketercapaian tujuan penyuluhan secara umum sudah baik, dilihat dari antusias kehadiran ibu hamil dalam penyuluhan Kesehatan
6. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan sangat memuaskan, karena sesuai dengan waktu yang disediakan dapat digunakan dengan baik
7. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi penyuluhan sudah baik, dilihat dari hasil tanya jawab langsung kepada peserta dan menjawab dengan baik

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan materi penyuluhan manfaat penggunaan pilis pada ibu hamil dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar sampai tahap akhir kegiatan dilaksanakan, ibu hamil tampak antusias dan memahami.
2. Kegiatan penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan manfaat pilis dan perawatan pasca melahirkan dan pembuatan pilis.
3. Semua peserta dan tim pkm dapat bekerja sama selama kegiatan berlangsung

4. Secara menyeluruh kegiatan ini sangat penting untuk dilakukan secara berkelanjutan, mengingat salah satu strategi untuk meningkatkan Kesehatan ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada RSIA YK Madira, para Ibu Hamil yang telah membantu dan mendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga jalannya kegiatan ini berlangsung lancar tanpa ada hambatan apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasnita & Fitrah Winanda Lagumbi, (2022), Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Antang Perumnas. *Jurnal Kesehatan Lantera Acitya* Vol. 9 No. 1 Juni, 38-43
- Huliana, Mellyna. 2007. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Penerbit Puspa Swara
- Maryunani, Anik. 2011. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan (KDPK)*. Jakarta: Trans Info Media
- Mochtar, Rustam. 2010. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC
- Puty, I., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1, 26-32.
- Wahab, S., Hatria, N., Idrus, I., Muliana, H., & Azzahra, N. (2022). Description of the Knowledge Level of RT 22 Community in Tangga Takat Village, Palembang About the Use of Traditional Medicines During the Covid-19 Pandemic. *JOURNAL OF HEALTH SCIENCE*, 2(1), 28-34.
- Yulizawati, dkk. 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Padang: Penerbit Erka