

## **Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu**

**Desy Arisandi<sup>1</sup>, Sunartono<sup>2</sup>, Mia Dwi Agustiani<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup> STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Desy Arisandi

**E-mail:** [desyarisandi533@gmail.com](mailto:desyarisandi533@gmail.com)

### **Abstrak**

*Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa edukasi senam hamil sebagai upaya dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, melalui kegiatan penyuluhan senam hamil. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pemberian pre test berupa kuesioner terlebih dahulu selanjutnya penyuluhan tentang senam hamil dan yang terakhir dilakukan post test berupa pengisian kuesioner pada semua ibu hamil. Setelah edukasi didapatkan hasil menambah pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil sebagai upaya untuk menghadapi persalinan.*

**Kata kunci** – Senam hamil, Penyuluhan, Ibu hamil, Persalinan

### **Abstract**

*Community service activities carried out include pregnancy exercise education as an effort to deal with childbirth at the Sawah Lebar Community Health Center, Bengkulu City, through pregnancy exercise counseling activities. The targets for this community service activity are pregnant women at the Sawah Lebar Community Health Center, Bengkulu City. Implementation of community service is carried out by giving a pre-test in the form of a questionnaire first, followed by counseling about pregnancy exercises and finally a post-test in the form of filling out a questionnaire to all pregnant women. After the education, the results were obtained to increase pregnant women's knowledge about pregnancy exercise as an effort to deal with childbirth.*

**Keywords** - Pregnancy exercise, Counseling, Pregnant women, Childbirth

## **PENDAHULUAN**

Keberhasilan pembangunan kesehatan sesuai dengan tujuan dari pembangunan millennium yang menetapkan tahun 2015 sebagai batas waktu pencapaian target-target (Indrayani & Choirunnisa, 2020), tujuan dari Millenium Development Goals (MDGs) (Indrayani & Choirunnisa, 2020). Dari delapan tujuan tersebut ada tujuan yang membahas tentang angka kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu yaitu masuk dalam tujuan keempat dan kelima (Saputri et al., 2021). Diantara prediktor kondisi kesehatan di Indonesia, tingkat kematian ibu dapat dikatakan paling memprihatinkan. Angka Kematian Ibu (AKI) 307 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada SDKI 2002-2003 (Muslimin & Rahim, 2022). Angka kematian ibu melahirkan tidak mengalami penurunan dalam 5 tahun terakhir. Target Millennium Development Goals (MDG's) tahun 2016 AKI menjadi 100 kematian per 100.000 kelahiran hidup (Indrayani & Choirunnisa, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) sekitar 295.000 wanita meninggal selama kehamilan dan persalinan pada tahun 2019. Afrika Sub-Sahara dan Asia Selatan menyumbang sekitar 86% (254.000) dari perkiraan kematian ibu global. Pada saat yang sama, antara tahun 2000 dan 2019, Asia Selatan mencapai pengurangan AKI keseluruhan terbesar, penurunan hampir 60% (dari AKI 384 menjadi 157). Meskipun AKI-nya sangat tinggi pada tahun 2019, Afrika sub-Sahara sebagai sub-wilayah juga mencapai pengurangan besar dalam MMR hampir 40% sejak tahun 2000. Secara keseluruhan, rasio kematian ibu (AKI) di negara-negara kurang berkembang menurun hanya di bawah 50%. (WHO, 2020)

Development Goals (SDGs), target AKI adalah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Untuk mencapai target tersebut diperlukan kerja keras, terlebih jika dibandingkan dengan beberapa negara di ASEAN, AKI di Indonesia relatif masih sangat tinggi. AKI dinegara-negara ASEAN rata-rata sebesar 40-60 per kelahiran hidup. Bahkan, AKI di Singapura sebesar 2-3 per 100.000 kelahiran hidup. (Indrayani & Holilah, Siti, 2021)

Upaya penurunan AKI dapat dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih difasilitas kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, kemudahan mendapatkan cuti hamil dan melahirkan, dan pelayanan keluarga berencana. (Kemenkes RI, 2018)

Berdasarkan SDKI (2018) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi yaitu sebesar 359/100.000 kelahiran hidup, namun mengalami penurunan pada tahun 2015 yaitu sebesar 305/100.000 kelahiran hidup. Penyebab dari angka kematian ibu di Indonesia antara lain perdarahan 30,1%, preeklamsia 27,1%, infeksi 7,3%, partus lama 1,8%, abortus 1,6%. Penyebab dari perdarahan antara lain retensio plasenta 15,1%, sisa plasenta 10% dan ruptur perineum 5%. (Kemenkes RI, 2018)

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut fear-tension-pain concept (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit. (Noor, 2018)

Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hiperemesis gravidarum, abortus, eklamsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung,

konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan.

Senam hamil merupakan senam untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Latihan senam hamil secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu kala II lebih pendek, mencegah letak sungsang dan mengurangi sectio caesaria (Ismail, 2015)

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata. Melainkan memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan napas.

Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Disamping itu rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat. (Rosa et al., 2020)

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan outcome persalinan yang lebih baik, pada ibu-ibu hamil yang melakukan senam hamil selama kehamilan dilaporkan dapat mengurangi stres dalam menjelang kelahiran, mengurangi nyeri saat proses persalinan, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang normal, dan dapat mengurangi resiko terjadinya preeklamsi, dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilan. (Mufdlilah, 2016)

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil. Menurut hasil penelitian sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang Low Back Pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko.

Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar ancaman atau fungsi reproduksi.

Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan

seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Latihan fisik yang dapat dilakukan selama masa kehamilan salah satunya adalah senam hamil. Senam hamil selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan. Sedangkan manfaat dari senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu pada tahun 2022, tampak bahwa dari 10 Kabupaten/Kota yang ada di Provinsi Bengkulu, terdapat 3 Kabupaten/Kota dengan jumlah kunjungan K4 tertinggi yaitu pertama Rejang Lebong sebesar 95% dari 5.132 ibu hamil, kedua berada di Bengkulu Utara sebesar 91% dari 6005 ibu hamil, dan ketiga berada di Kota Bengkulu yaitu 90% dari 6.635 ibu hamil.(Dinkes Provinsi Bengkulu, 2022)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2022, didapatkan dari 20 Puskesmas yang ada di Kota Bengkulu terdapat 3 Puskesmas dengan jumlah ibu hamil terbanyak yaitu pertama berada di Puskesmas Sawah Lebar sebanyak 810 orang, kedua di Puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 637 orang dan ketiga berada di Puskesmas Nusa Indah sebanyak 517 orang.(Dinkes Kota Bengkulu, 2022)

Berdasarkan Survey Awal yang dilakukan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, didapatkan 4 ibu hamil sudah pernah mendapatkan informasi senam hamil tapi belum pernah melaksanakan senam hamil itu sendiri. Berdasarkan uraian permasalahan yang ada dengan menerapkan bidang keilmuan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini akan mengadakan program "Pelaksanaan Senam Hamil dalam Upaya Persiapan Menjelang Persalinan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2024" program ini dapat dijadikan sebagai salah satu kegiatan unggul khususnya dalam penerapan bidang keilmuan kebidanan serta sebagai langkah pengabdian kepada masyarakat bagi dosen di Stikes Guna Bangsa Yogyakarta.

## **METODE**

Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 10 Januari 2024. Pelaksanaan dengan 40 ibu hamil. Selanjutnya tim pengabdian melakukan diskusi untuk penentuan solusi permasalahan.

Tahap Kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui kepala Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu Program pelaksanaan senam hamil sebagai upaya mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2024.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :  
Pengetahuan ibu hamil

**Tabel 1.**  
Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil

No.	Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Pretest	5	12,5	5	12,5	30	75	40	100
2	Posttest	34	85	4	10	2	5	40	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa ada peningkatan secara signifikan pengetahuan ibu tentang senam hamil



**Gambar 1.**  
Edukasi kepada ibu hamil



**Gambar 2.**  
Foto bersama kegiatan pengabdian masyarakat

Penyuluhan dan Kampanye Pelaksanaan Senam hamil merupakan suatu gerakan yang dilakukan untuk mengubah perilaku sesuatu yang berkenaan dengan kelompok masyarakat agar

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

menuju ke arah tertentu sesuai dengan gerakan yang dilaksanakan oleh pembuat penyuluhan. Masyarakat kurang menyadari pentingnya pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil guna mempersiapkan fisik dan psikologi dalam menghadapi persalinan.

Masyarakat kurang menyadari pentingnya mempersiapkan fisik dan psikologisnya menghadapi persalinan. Membiarkan ketidaknyamanan yang dirasakan dan menganggap itu adalah hal yang wajar dalam kehamilan yang tidak memerlukan intervensi. Cemas yang dirasakan tidak diakomodir dengan baik sehingga yang seharusnya ibu hamil tenang menunggu detik-detik persalinan menjadi kaku dan ini berdampak pada otot jalan lahir. Hal-hal yang menyebabkan ibu hamil tidak melakukan senam hamil adalah karena :

- a) Ibu hamil tidak mengetahui ketidaknyamanan yang dirasakan dapat dilakukan penanganan/solusi untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakan
- b) Ibu hamil tidak tertarik melakukan senam hamil karena tidak didampingi tenaga kesehatan, dan sebagian besar ibu hamil adalah ibu bekerja sehingga waktu untuk melakukan senam hamil tidak menjadi prioritas.
- c) Kurangnya kesadaran mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan karena tidak mengetahui dampaknya dalam proses persalinan.

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka mayoritas ibu hamil yang telah mengikuti penyuluhan dan edukasi memiliki pengetahuan yang baik tentang pelaksanaan senam hamil sebagai upaya persiapan fisik dan psikologi dalam menghadapi persalinan, Ibu hamil antusias menyimak materi yang disajikan dan aktif dalam bertanya mengenai hal-hal yang tidak dimengerti. Upaya penyampaian materi terbukti dengan adanya penambahan pengetahuan ibu.

Hal ini sesuai dengan teori Notoadmodjo (2014) mendefinisikan bahwa pengetahuan adalah hasil dari perilaku manusia terjadi setelah penginderaan dari objek tertentu. Pengetahuan adalah faktor penting dalam menentukan perilaku seseorang, hal tersebut dikarenakan perubahan dan persepsi dapat ditimbulkan dari suatu pengetahuan. Seorang tentang hal tersebut. meningkatkan pengetahuan juga dapat berpengaruh pada perilaku masyarakat dari yang sebelum negatif menjadi positif. Selain itu pengetahuan juga dapat membentuk suatu kepercayaan pada diri seseorang. Adanya masalah dalam ketidaknyamanan fisik dan psikologi menghadapi persalinan akan berdampak pada kesehatan ibu dan bayi selanjutnya, sedangkan ibu dituntut untuk mengatasi masalah dalam masalah ini. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan ibu tentang Pelaksanaan senam hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan menjelang persalinan guna mengurangi risiko kejadian angka kesakitan dan kematian pada ibu dan bayi baru lahir.

Solusi untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya senam hamil sebagai upaya fisik dan psikologi menghadapi persalinan dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dapat dengan penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan berperan penting dalam pengetahuan ibu, karena tenaga kesehatan merupakan agen pertama dalam memperoleh informasi kesehatan. Cara selanjutnya yaitu dengan memperbaharui informasi-informasi terbaru melalui media massa seperti internet, majalah dan lainnya.

Latihan senam hamil dapat menguatkan otot dan mengangkan otot, terutama otot yang berkaitan dengan persalinan, meningkatkan fungsi jantung, paru, dan pembuluh darah. Latihan senam hamil juga berperan dalam mengedarkan nutrisi serta oksigen ke seluruh tubuh. Mengingat pentingnya senam ibu hamil, maka latihan ini dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik serta mengurangi keluhan ibu hamil (Wahyuni & Ni'mah, 2014)

Aktivitas fisik pada ibu hamil dapat mempengaruhi lamanya proses persalinan. Penambahan massa janin dapat mempersulit pergerakan ibu hamil. Ibu hamil yang kurang melakukan aktivitas fisik dikhawatirkan dapat mempersulit proses persalinan. Pematangan servik

menjelang persalinan dapat terbantu karena adanya aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga dapat mengurangi intervensi medis seperti induksi maupun seksio sesarea (Szumilewicz et al., 2014).

Senam hamil juga dapat meningkatkan kelenturan otot dasar panggul maupun otot dinding perut. Teknik pernafasan yang dipelajari dalam senam hamil juga dapat menunjang kelancaran persalinan kehamilan, sehingga ibu hamil menjadi lebih rileks (D. Rahmawati, 2019)

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pemantauan dilapangan maka ibu hamil sudah menyadari pentingnya melakukan senam hamil secara teratur, meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil memang tidak mudah, namun tentu saja tidak berarti ibu hamil membiarkan kondisi fisik dan psikologisnya mengalami ketidaknyamanan begitusaja sehingga berdampak pada persalinannya, memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada ibu hamil yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu yang telah menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini, dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bayu Irianti FD, Fitria Prabandari, Nova Yulita, Nova Yulianti, Setiya Hartiningtiyaswati, Yuliza Anggraini. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta: Sagung Seto; 2014.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 450/Menkes/SK IV/2014 tentang pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif pada bayi di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
- Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016.
- Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2018
- Keputusan Menteri Kesehatan RI no 369/MENKES/SK/III/2018 tentang Standar Profesi Bidan, (2018).
- Kepmenkes RI Nomor 938/Menkes/SK/VIII/2018 tentang Standar Asuhan Kebidanan, (2018).
- Panduan Asuhan Antenatal untuk Preceptor/Mentor: Kerjasama WHO dan Pusat Pendidikandan Pelatihan Tenaga Kesehatan; 2014.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 1464/Menkes/Per/X/2010 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan, (2015).
- Rusmita, Eli. 2018. Pengaruh Yoga selama Kehamilan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung
- Soetjningsih. 2014. ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.