

**OPTIMALISASI PELAKSANAAN SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA
MENGATASI KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN PADA IBU
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS RIJALI
KOTA AMBON**

**OPTIMIZATION OF PREGNANCY EXERCISE AS AN EFFORT TO
OVERCOME DISCOMFORT OF PREGNANCY IN THE THIRD TRIMESTER
OF PRIMIGRAVIDA AT RIJALI PUBLIC HEALTH CENTER,
AMBON CITY**

Fasiha¹, Widy Markosia Wabula², Meryanna Rotua Simanjuntak³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

Email: fasiha220478@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu jenis olahraga lain yang dapat dilakukan selama masa kehamilan adalah senam hamil. Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu satu kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal. Wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur akan memperoleh keuntungan persalinan yaitu masa aktifnya (kala II) menjadi lebih pendek, mengurangi section cesaria, mengurangi pengeluaran mekonium didalam cairan amniom, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Program senam hamil membuktikan bahwa ternyata senam hamil sangat membantu selama proses melahirkan. Beberapa ibu hamil primigravida yang di temui merasakan ketidaknyamanan pada trimester III yaitu nyeri punggung, kram kaki/betis, cepat Lelah dan sering merasa sesak nafas. Pemberian latihan senam secara optimal diharapkan dapat mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu primigravida dengan kehamilan trimester III.

Kata kunci : Ketidaknyamanan kehamilan, Primigravida, Senam hamil

ABSTRACT

One other type of exercise that can be done during pregnancy is pregnancy exercise. Pregnancy exercise is a movement exercise given to pregnant women, that can be started at 24 weeks of gestation and done regularly, once a week to prepare physically and mentally, so that the delivery process can take place normally. Pregnant women who do regular pregnancy exercise will get the benefits of labor, namely their active period (second stage) becomes shorter, reduces cesarean sections, reduces spending of meconium in the amniotic fluid, and reduces the occurrence of fetal distress at the time of delivery. The pregnancy exercise program proves that it turns out that pregnancy exercise is very helpful during the birthing process. Some primigravida pregnant women who were encountered felt discomfort in the third trimester, namely back pain, leg/calf cramps, tired quickly and often felt short of breath. Optimally providing gymnastic exercises is expected to overcome the discomfort that occurs in primigravida women in the third trimester of pregnancy.

Keywords : Pregnancy discomfort, Primigravida, Pregnancy exercise

PENDAHULUAN

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak,

terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka

Kematian Bayi (AKB) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA, 2014)

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan kematian ibu dan anak tidak terkecuali peningkatan akses dan kualitas pelayanan melalui peningkatan kapasitas tenaga kesehatan termasuk bidan, jaminan kesehatan dan meningkatkan outreach pelayanan utamanya bagi daerah yang sulit akses. Permenkes nomor 97 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan masa hamil, persalinan dan sesudah melahirkan, penyelenggaraan pelayanan kontrasepsi serta pelayanan kesehatan seksual adalah bukti kesungguhan pemerintah dalam peningkatan pelayanan kepada ibu dan anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA, 2014).

Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus, agar dapat berlangsung dengan baik. Kehamilan berkaitan dengan kehidupan ibu dan janin. Resiko kehamilan ini bersifat dinamis, karena itu ibu yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat menjadi beresiko tinggi. Untuk itu dalam masa ini perlu untuk memperdalam pengetahuan tentang kehamilan dan selalu melakukan pemantauan atau pemeriksaan kehamilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA, 2014).

Masa kehamilan di mulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, adalah kira – kira 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan di bagi menjadi tiga triwulan. Triwulan I dimulai dari konsepsi sampai 12 minggu, triwulan II dari usia kehamilan 12 minggu sampai 28 minggu dan trimulan III usia

kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu (Marmi, 2014).

Dengan bertambahnya usia kehamilan, tubuh akan mengadakan penyesuaian fisik dengan pertambahan ukuran janin. Perubahan tubuh yang paling jelas adalah tulang punggung bertambah lordosis karena tumpuan tubuh bergeser lebih kebelakang di bandingkan sikap tubuh Ketika tidak hamil. Secara anatomi, ligament, sendi putar dapat meningkatkan pelebaran/pembesaran Rahim pada ruang abdomen. Nyeri pada ligament ini terjadi karena pelebaran dan tekanan pada ligament karena adanya pembesaran rahim. Nyeri pada ligament ini merupakan suatu ketidaknyamanan pada ibu hamil, itulah sebabnya ibu hamil perlu memperhatikan beberapa sifat tubuh saat duduk, bangun dari duduk, berdiri, berjalan, posisi tidur, bangun dari berbaring, membungkuk dan mengangkat barang (Sutanto and Fitriana, 2014).

Trimester ketiga sering disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ketiga. Wanita mungkin merasa cemas dengan kehidupannya sendiri. Wanita akan kembali merasakan ketidaknyamanan fisik yang semakin kuat menjelang akhir kehamilan (Elisabeth M.F Lalita, 2013). Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70%.⁵⁾ Sekitar 100 Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada

trimester III 50% Ibu hamil mempunyai keluhan seperti, Ibu hamil merasa sakit punggung lebih banyak diderita dari 100 Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan, ini disebabkan karena perubahan yang terjadi pada tubuh itu yang mempengaruhi bentuk tulang belakang (Astuti, 2011). Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu – waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan (Jannah, 2012).

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. Banyak ibu hamil TM III merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung dan cemas menghadapi persalinan, Ibu hamil kurang mempersiapkan fisik dan psikologisnya menjelang persalinan, Kurangnya pengetahuan cara melaksanakan senam hamil serta Keterbatasan waktu dan tempat menjadikan kesulitan tenaga kesehatan untuk selalu memantau kesehatan ibu hamil di wilayah kerja setempat.

Salah satu jenis olahraga lain yang dapat dilakukan selama masa kehamilan adalah senam hamil. Setiap gerakan dalam senam hamil umumnya mudah

dilakukan, dan jika dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh dalam menghadapi persalinan. Menurut Aini (2017) ada hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu primigravida Trimester III (Aini, 2017).

Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal. Wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur akan memperoleh keuntungan persalinan yaitu masa aktifnya (kala II) menjadi lebih pendek, mengurangi section cesaria, mengurangi pengeluaran mekonium didalam cairan amniom, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Program senam hamil membuktikan bahwa ternyata senam hamil sangat membantu selama proses melahirkan (Diarini, Siswanto and Pranoto, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Fasiha dan Siti juga menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil pada kelas ibu hamil terhadap perlangsungan kala I persalinan (Fasiha and Hermanses, 2017). Ada hubungan yang antara senam hamil dengan kelancaran persalinan kala II, dengan demikian melakukan kegiatan senam hamil secara teratur akan sangat berpengaruh untuk kelancaran persalinan kala II normal (Azis *et al.*, 2020).

Puskesmas Rijali telah melaksanakan kegiatan kelas ibu hamil dan salah satu kegiatannya adalah senam hamil. Terdapat 4 grup/ kelompok kelas ibu hamil yang dibentuk pada puskesmas Rijali. Berdasarkan wawancara dengan bidan

Koordinator Puskesmas Rijali, dimana sejak terjadinya pandemi covid-19, kegiatan kelas ibu hamil sementara tidak dilaksanakan. Sebelum pandemic Covid-19, pelaksanaan senam hamil pada kelas ibu hamil dilakukan oleh ibu hamil trimester III, baik ibu hamil primigravida maupun multigravida di bentuk dalam satu kelompok.

Studi pendahuluan yang dilakukan Tim Pengabdian pada Puskesmas Rijali, melakukan wawancara pada 8 orang ibu hamil dari 25 orang ibu hamil primigravida Trimester III yang ditemui pada saat melakukan kunjungan ulang pemeriksaan kehamilan, 7 orang ibu hamil mengalami ketidaknyamanan yang terdiri dari 3 orang merasakan nyeri pada daerah punggung dan sering mengalami kram pada daerah betis, 2 orang mengatakan mudah lelah dan sering merasa sesak nafas, 1 orang mengatakan sering buang air kecil dan susah tidur dan 1 orang mengatakan 1 kali 1 minggu melakukan olahraga jalan pagi tetapi masih sering merasakan kram pada otot betis. 8 orang ibu hamil tersebut mengatakan belum mengetahui tentang senam hamil, tujuan, manfaat senam hamil. Mereka hanya tahu bahwa jalan pagi sebaiknya dilakukan oleh setiap ibu hamil saat memasuki usia kehamilan trimester III (9 bulan). Karena adanya pandemic Covid-19, maka pelaksanaan pelayanan ANC di batasi waktunya, pada awal pandemic ibu hamil yang berkunjung diprioritaskan pada ibu hamil yang memiliki permasalahan kesehatan, sehingga pelaksanaan pelayanan rutin seperti sebelum pandemi Covid belum bisa dilaksanakan secara maksimal. Dengan melaksanakan senam hamil secara teratur yang dilakukan secara mandiri di rumah, diharapkan ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami ketidaknyamanan kehamilan trimester III dapat berkurang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di puskesmas Rijali Kota Ambon pada tanggal 2 s/d 30 Oktober 2021. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil primigravida trimester III di wilayah Puskesmas Rijali Kota Ambon. Dengan memberikan latihan senam hamil di harapkan dapat mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III serta dapat mempersiapkan ibu dalam menghadapi proses persalinannya. Adapun pelaksana yang terlibat pada kegiatan ini adalah 2 orang Dosen, 1 orang Pranata Laboratorium Pendidikan (PLP) dan 3 orang mahasiswa Prodi Kebidanan Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku serta 2 orang Bidan Puskesmas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan
 - a. Melaksanakan pertemuan koordinasi dengan mitra, yaitu Kepala Puskesmas Rijali dan Bidan Koordinator pada tanggal 3 Agustus 2021 dan tanggal 2 September 2021
 - b. Pembuatan video senam hamil oleh Tim Pelaksana dan pembuatan *leaflet* senam hamil serta materi power point.
2. Pelaksanaan
Kegiatan terdiri dari 2 tahap yaitu tanggal 2 dan 9 Oktober 2021. Kegiatan diawali dengan perkenalan Tim pelaksana dan ibu hamil sebagai peserta, kemudian pengisian pre test tentang senam ibu hamil dan manfaatnya. Pembagian *leaflet* kepada peserta. Penyampaian materi oleh Tim Pelaksana disertai dengan tanya jawab. Demonstrasi senam hamil trimester III disertai dengan pemutaran video. Setelah itu dilakukan redemonstrasi oleh ibu

hamil dengan bimbingan Tim Pelaksana kegiatan.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara :

- a. Mengisi kuesioner post test
- b. Melakukan refleksi pada ibu hamil yang mengikuti kegiatan
- c. Melakukan evaluasi kemampuan ibu melakukan senam hamil secara mandiri tanpa bimbingan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian latihan senam hamil pada ibu primigravida trimester III diawali dengan kegiatan koordinasi dengan Pimpinan Puskesmas dan Bidan Koordinator Puskesmas Rijali. Kegiatan koordinasi dilakukan 2 kali yaitu pada tanggal 3 Agustus 2021 dan tanggal 2 September 2021 untuk kesepakatan pelaksanaan kegiatan dan terkumpulnya data ibu hamil yang akan mengikuti kegiatan. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari 3 tahap. Tahap I dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2021 yang diikuti oleh 11 ibu hamil. Kegiatan dibagi 2 sesi karena pertimbangan masih kondisi pandemic, jadi tetap memperhatikan protokol Kesehatan. Ibu hamil dibagikan leaflet dan modul senam hamil. Sebelum memberikan latihan senam hamil, diawali dengan pre test, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang senam hamil yang meliputi : pengertian senam hamil, manfaat, syarat dan memutar video gerakan – gerakan senam hamil yang diperagakan oleh Tim. Pemberian materi disertai dengan tanya jawab. Setelah pemutaran video, ibu hamil di bimbing untuk melakukan senam hamil yang dipandu dan di bimbing oleh Tim. Di akhir sesi ibu hamil di minta untuk memperagakan gerakan – gerakan yang telah diajarkan sambil tetap mendapat bimbingan dari Tim di damping oleh Bidan Koordinator. Hasil Pre test tentang

pengetahuan ibu hamil primigravida tentang manfaat senam hamil menunjukkan hasil sebesar 75,50%.

Kegiatan pada tahap ke tiga adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini, ibu hamil mengisi kuesioner post test dan melakukan refleksi terhadap pelaksanaan latihan senam secara mandiri di rumah. Dari refleksi ibu hamil menyampaikan bahwa ibu ketidaknyamanan pada trimester III yang biasanya di rasakan seperti nyeri pinggang dan punggung, kram pada kaki/betis dapat berkurang, tidur lebih nyaman dan lebih rileks setelah melakukan senam. Dari hasil post test di peroleh hasil 92,50%, menunjukkan ada peningkatan tentang pengetahuan ibu hamil primigravida tentang manfaat senam hamil. Dan wawancara dengan ibu hamil yang telah melalui proses persalinan sebanyak 2 orang, diperoleh hasil bahwa persalinan berlangsung dengan normal serta dapat menerapkan latihan pernafasan yang didapatkan dari senam hamil serta lebih siap dalam menghadapi proses persalinannya.

Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal. Wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur akan memperoleh keuntungan persalinan yaitu masa aktifnya (kala II) menjadi lebih pendek, mengurangi section cesaria, mengurangi pengeluaran mekonium didalam cairan amniom, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Program senam hamil membuktikan bahwa ternyata senam hamil sangat efektif membantu selama proses melahirkan.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil serta dapat mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III kehamilan.

SARAN

Kegiatan senam hamil ini merupakan kegiatan untuk meningkatkan status Kesehatan ibu hamil sehingga ibu hamil mempunyai persiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinannya serta dapat mengatasi beberapa ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan trimester III. Diharapkan setelah bimbingan senam hamil di puskesmas dapat dilanjutkan dengan pemberian media (video, leaflet atau modul) agar ibu hamil dapat melakukan gerakan sendiri di rumah secara teratur sesuai dengan kemampuannya dan tetap ada pemantauan dan evaluasi dari Bidan Puskesmas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada:

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Maluku
2. Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Maluku
3. Kepala Puskesmas Rijali Kota Ambon sebagai mitra kami atas dukungannya sehingga kegiatan ini berjalan lancar
4. Bidan Koordinator Puskesmas Rijali yang telah mendampingi selama pelaksanaan kegiatan ini
5. Ibu hamil primigravida di wilayah Puskesmas Rijali yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, I. (2017) 'HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KELANCARAN PROSES PERSALINAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TM III DI PUSKESMAS KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK', *Midwifery Journal Of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*, 13(1), pp. 20–25. Available at: https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/187/1/JURNAL_UPLOAD_4.pdf.
- Astuti, M. (2011) *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Azis, M. *et al.* (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), pp. 70–74.
- Diarini, D.O., Siswanto, Y. and Pranoto, H.H. (2015) 'Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(16), pp. 1–7. doi:10.35473/jgk.v7i16.3.
- Elisabeth M.F Lalita (2013) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bogor: In Media.
- Fasiha and Hermanses, S.S. (2017) 'Pengaruh Senam Hamil Pada Kelas Ibu Hamil Terhadap Lama Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Alusi Kec. Kormomolin Kab. Maluku

Tenggara Barat', *Global Health Science*, 2(4), pp. 398–403. doi:<http://dx.doi.org/10.33846/ghs.v2i4.173>.

Jannah, N. (2012) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA (2014) 'Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil.pdf', pp. 1–52. Available at: <https://eprints.triatmamulya.ac.id/1447/1/108>. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil.pdf.

Marmi (2014) *Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sutanto, A.V. and Fitriana, Y. (2014) *Asuhan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.



Gambar.1 Pertemuan Koordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Bidan Koordinator



Gambar.2 Mendata Ibu Hamil Trimester III



Gambar. 3-4 Pelaksanaan senam hamil

DOKUMENTASI