

## Pemberian Edukasi dan Pelatihan Senam Hamil Untuk Mengoptimalkan Persalinan di Klinik Khalifah Tangerang

Triana Indrayani\*, Siti Holilah, Risza Choirunnisa

Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

\* Correspondent Author: [trianaindrayani@civitas.unas.ac.id](mailto:trianaindrayani@civitas.unas.ac.id)

### 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. Senam hamil dipercaya dapat membantu perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui 4 tahap yaitu ceramah, penyuluhan, prtaktek dan Tanya jawab. Hasil pengabdian masyarakat ini dari 58 responden pengetahuan ibu hamil sebelum mendapatkan edukasi dan pelatihan senam hamil sebagian besar kurang sebanyak 30 responden (51,7%). Pengetahuan ibu hamil sesudah mendapatkan edukasi dan pelatihan senam hamil sebagian besar baik sebanyak 31 responden (53,4%), dan di dapatkan nilai signifikan 0.000 artinya terdapat perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian edukasi dan pelatihan senam hamil.

**Kata Kunci:** Edukasi, Senam Hamil, Persalinan

Received: June 11, 2021

Revised: June 28, 2021

Accepted: July 28, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

### PENDAHULUAN

Perubahan fisik, fisiologis, emosional dan psikologis terjadi seiring pertambahannya usia kehamilan pada ibu hamil. Penting untuk dipahami bahwa perubahan ini disebabkan oleh lonjakan 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, gangguan tidur, diastasis recti, nyeri pelvis dan lain-lain

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.

## METHODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan mengoptimalkan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan normal dengan populasi kunci yaitu ibu hamil trimester III di Klinik Khalifah, sebanyak 58 ibu hamil.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan ini :

1. Survey Lokasi Pengabdian

Pemilihan lokasi pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ditentukan berdasarkan pada kepentingan aktual. Sebelum menentukan lokasi kegiatan terlebih dahulu dilakukan survey dan menanyakan prosedur pengurusan ijin di tempat tersebut

2. Instrumen untuk Pelaksanaan Kegiatan

- a. Alat presentasi (Lap Top, LCD).
- b. Leaflet
- c. Spanduk
- d. Kamera
- e. Ballpoint
- f. Matras senam
- g. Absensi Kehadiran

3. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sejak bulan Juni sampai Agustus 2019

No.	Uraian Kegiatan	Juni	Juli	Agustus
1.	Pengurusan perijinan	x		
2.	Persiapan pelaksanaan	x		
3.	Pelaksanaan penyuluhan		x	
4.	Pembuatan laporan			x

Metode yang digunakan dalam penyampaian materi :

- a. Ceramah

Ceramah adalah penyajian informasi secara lisan baik formal maupun informal oleh pemateri

b. Penyuluhan

Penyuluhan adalah suatu usaha pendidikan non-formal 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 disebarkan oleh mahasiswa lalu dilakukan sesi penyuluhan dengan memberikan leaflet terlebih dahulu lalu memulai materi penyuluhan yang dibawakan oleh mahasiswa. diisi dengan pemberian materi, membagikan leaflet dan memutar video senam hamil.

c. Praktek ( senam hamil)

Pemberian pelatihan senam yang dilakukan selama 30 menit

d. 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 mahasiswa menyebar kuesioner kembali untuk melakukan evaluasi pengetahuan pada ibu.

Hasil evaluasi yang di dapat dari kuesioner post-test dibuatkan tabulasi data dan dilakukan analisis menggunakan hitungan SPSS selanjutnya dideskripsikan.

## HASIL

**Tabel 1**  
**Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Edukasi dan Pelatihan senam hamil di Klinik Khalifah**

Variabel	N (58)	Persentase
Pengetahuan ibu hamil Sebelum Mendapatkan Edukasi dan Pelatihan senam hamil		
Baik	0	0
Cukup	28	48,3
Kurang	30	51,7
Pengetahuan Ibu hamil Sesudah Mendapatkan Edukasi dan pelatihan senam hamil		
Baik	31	53,4
Cukup	25	43,1
Kurang	2	3,4

Tabel 1 menunjukkan dari 58 responden pengetahuan ibu hamil sebelum mendapatkan edukasi dan pelatihan senam hamil sebagian besar kurang sebanyak 30 responden (51,7%). Pengetahuan ibu hamil sesudah mendapatkan edukasi dan pelatihan senam hamil sebagian besar baik sebanyak 31 responden (53,4%). Dapat diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan ibu hamil dengan pengetahuan baik, hal ini menandakan bahwa pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan, hal ini dapat di asumsikan bahwa peningkatan

pengetahuan tersebut disebabkan oleh intervensi yang dilakukan melalui leaflet dan video selama kegiatan pengabdian masyarakat ini, hal ini terbukti dari jawaban responden ketika mengisi angket kepuasan terhadap terlaksananya kegiatan ini. Dari 58 responden 87% menyatakan puas dan memberikan masukan agar kegiatan ini rutin dilakukan dan terus ditingkatkan.

**Tabel 2**  
**Pengaruh Pemberian Edukasi dan pelatihan senam hamil terhadap Pengetahuan ibu hamil di Klinik Khalifah**

Pengetahuan ibu hamil	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih Mean	P Value
	<i>Mean</i>	<i>Mean</i>		
	24,55	30,83	6,28	0,000

Tabel 2 berdasarkan hasil uji beda menggunakan uji paired sampel t-test memiliki nilai signifikan  $0.000 < 0,05$  artinya terdapat perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian edukasi dan pelatihan senam hamil. Dapat diasumsikan ada pengaruh pemberian edukasi dan pelatihan senam hamil dengan menggunakan audio visual terhadap pengetahuan ibu hamil, hal ini disebabkan oleh karena dengan menggunakan leaflet dan video maka pesan yang diinformasikan mudah dimengerti. Adanya fitur yang menarik menjadikan ibu hamil tertarik untuk fokus melihat materi yang disampaikan, disamping itu indra yang digunakan bukan hanya mata, akan tetapi juga telinga sehingga informasi yang disampaikan bisa didengar langsung oleh ibu hamil yang pada akhirnya bisa difahami karena dapat melihat prosesnya secara jelas.

Gambar 1 Pemberian pretest



Gambar 2 Penyuluhan



Gambar 3 Praktek Senam Hamil



### **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan dalam kegiatan pengabdian ini peserta aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan. Peserta Pengabdian Masyarakat aktif dalam sesi tanya jawab. Kegiatan ini selain memberikan penambahan pengetahuan dan wawasan juga memperbaiki pola pikir ibu tentang manfaat senam hamil terutama pada ibu hamil trimester III. Dari 58 responden 87% menyatakan puas dan memberikan masukan agar kegiatan ini rutin dilakukan dan terus ditingkatkan.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih penulis sampaikan pada semua pihak yang berkontribusi memberikan dukungan dalam terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya Rektor beserta LPPM Universitas Nasional dan Ketua Klinik Khalifah Siti Holilah SST.,M.Kes.,M.HKes.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Wahyuni, Layinatun N. *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2013;8(2):113–20.
2. Pudji S, Ina H. *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Midwife J. 2018;5(1):33–9.
3. Sutejo, & Fauziah. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.2012
4. Muhimah, N., & Safe'i, A. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Cetakan Pertama. Jakarta: Power Books.2010
5. Fang, X., Livingston, J., May, L. E., & Moyer, C. *Influence Of Exercise Mode On Pregnancy*. Outcomes: ENHANCED by Mom Project. International Journal Of Pregnancy & Childbirth, 2015.15(133), 1–4.
6. Adiyono, W. *Senam Hamil, Amankah bagi Ibu Hamil?*. Suara Merdeka.2002
7. Artal, R and Carl Sherman. *Exercise During Pregnancy, Safe and Beneficial for Most*. *The Physician and Sports medicine*. 1999. 27; 1–9.