

PENINGKATAN KUALITAS IBU HAMIL MELALUI SENAM HAMIL DI DESA RANAH SINGKUANG KABUPATEN KAMPAR

Yan Sartika¹, Rully Hevrialni²

^{1,2}Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Penulis Korespondensi : yansartika1980@gmail.com

Abstrak

Gangguan ketidaknyamanan selama kehamilan dapat dipengaruhi oleh faktor fisik terkait dengan perubahan anatomi dan faktor psikologi. Pada umumnya gangguan ketidaknyamanan bersifat fisiologi salah satunya Kram kaki pada ibu hamil TM III. Kram saat hamil hampir pasti dialami oleh semua perempuan hamil. Kram biasanya dialami saat ibu hamil sedang istirahat pada malam hari. Kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat berdampak pada terganggunya aktifitas ibu hamil. Apabila kram kaki terjadi pada malam hari maka akan mengganggu istirahat ibu hamil sehingga ibu hamil kurang tidur. Secara luas dampak kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat membahayakan ibu hamil karena mengganggu aktifitas dan istirahat. Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan. Berlatih senam hamil pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa relaks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan. Sikap tubuh yang baik sangat diperlukan bagi ibu hamil, saat kehamilan 4 – 6 bulan tubuh janin belum begitu besar, namun sendi – sendi sudah mengendur dan ligament sudah melunak karena adanya hormon kehamilan. Aktivitas hormonal yang berubah selama hamil merupakan alasan utama seringnya terjadi kram pada ibu hamil. Karena pengaruh hormon, reflek dari otot melambat sehingga terjadi kram pada ibu hamil. Karena pengaruh hormon, reflek dari otot melambat sehingga berdampak pada proses kontraksi dan relaksasi yang menjadi tidak baik. Pelaksanaan kegiatan pada bulan Januari tahun 2024, yang berlokasi di Desa Ranah Singkuang Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. Sasaran pengabmas adalah Ibu Hamil di Desa Ranah Singkuang Kecamatan Kampar yang berjumlah 13 orang ibu Hamil 3. Bentuk pengabmas yang ditawarkan berupa edukasi bagi ibu hamil tentang senam hamil, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Kata Kunci : Senam hamil, Kualitas Ibu hamil
Kepustakaan : 19

(2013-2021)

PENDAHULUAN

Selama kehamilan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian ekstra sehingga kondisi kesehatan ibu tetap terjaga atau diusahakan minimal sama dengan kondisi kesehatan sebelum hamil. Hal hal yang memerlukan perhatian itu antara lain nutrisi, persiapan laktasi, pemeriksaan kehamilan yang teratur, peningkatan kebersihan diri dan lingkungan, kehidupan seksual, istirahat dan tidur, menghentikan kebiasaan yang merugikan kesehatan dan berpengaruh terhadap janin (seperti merokok), melaksanakan pergerakan dan senam hamil.

Selama kehamilan, wanita mengalami banyak perubahan fisik dan hormonal, yang menyebabkan ketidaknyamanan dan penyakit ringan. Penyakit ini tidak mengancam jiwa tetapi menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan bagi klien dan keluarganya. Kram pada kaki biasanya timbul pada ibu hamil mulai kehamilan 24 minggu. Kram ini dirasakan oleh ibu hamil sangat sakit. Kram kaki adalah salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil. Sekitar 30%-50% ibu hamil mengalami kram kaki dua kali seminggu. Kram kaki dapat menyebabkan sakit parah dan gangguan tidur, menghambat kinerja aktivitas sehari-hari dan dapat memperpanjang durasi kehamilan dan jenis persalinan (Sianturi, M, 2021)

Ibu hamil mengalami adaptasi fisiologis maternal, salah satunya perubahan pada sistem muskuloskeletal

selama kehamilan yaitu terjadinya perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara menyolok. Perubahan perubahan yang terkait sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal (Bobak, Lowdermik dan Jensen. 2005). Kram merupakan masalah paling umum selama kehamilan dan khususnya mengenai otot betis, penyebabnya tidak diketahui secara jelas. Senam yang bertujuan meningkatkan sirkulasi kerap membantu mencegah serangan, dan dianjurkan terutama menjelang tidur karena justru pada malam hari kram menyerang (Brayshaw, 2008)

Kram Kaki yang dikeluhkan oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Yulaikhah (2009) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot, ligament - ligamen, serta melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernapasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan peregangan otot

dengan memaksa jari kaki ke arah atas ini dapat mendorong lepasnya spasme sehingga meredakan ketidaknyamanan.

Varney (2009) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan meconium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi section Caesar, serta memperbaiki skor apgar dan psikomotor janin. Inti dari senam hamil itu sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan.

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu tetapi sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah baik pada ibu maupun pada bayi.

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang telah memasuki usia kehamilan 24 minggu sampai dengan masa kelahiran dan senam hamil ini juga merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (prenatal care).

PELAKSANAAN KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil TM III untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat dan nyaman. Diselenggarakannya kegiatan edukasi ini untuk mencegah ketidaknyamanan pada saat kehamilan, sehingga ibu-ibu yang pernah mengikuti senam hamil ini tidak mengalami kram kaki dan dapat melahirkan dengan lancar tanpa ada komplikasi.

Pengabdian masyarakat ini berupa memberikan edukasi terkait pentingnya senam hamil pada TM III dan mempraktikkan gerakan senam hamil kepada ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Desa Ranah Singkuang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2024. Pelaksanaan senam hamil ini dilaksanakan oleh 2

orang dosen Poltekkes Kemeneks Riau dan dibantu oleh mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemeneks Riau. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan:

1. Persiapan perlengkapan dan peralatan
2. Pendaftaran peserta dan presensi
3. Pembukaan
4. Pre Test
5. Pemberian Edukasi/materi terkait senam hamil
6. Praktik senam hamil
7. Post Test
8. Penutup

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2024 di Posyandu Desa Ranah Singkuang. Kegiatan ini dimulai pukul 09.00-11.00 WIB. Tujuan utama pelaksanaan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil TM III tentang senam hamil. Adapun hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut

1. Panitia penyelenggara Pengabdian masyarakat menyiapkan acara dan mempersiapkan tempat untuk kegiatan senam hamil
2. Mendata ibu hamil yang datang untuk mengikuti senam hamil dan mengisi presensi
3. Pembukaan acara, acara di buka oleh Yan Sartika, SST, Bdn, M.Keb selaku MC acara
4. Pemberian Edukasi/materi terkait senam hamil yang di sampaikan oleh Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb diikuti oleh anggota lain sebagai peraga
5. Melakukan Pre Test Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil
6. Praktik senam hamil
7. Melakukan Post Test Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil
8. Penutup Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 13 ibu hamil di Posyandu Desa Ranah Singkuang.

Selain diberikan penyuluhan dan pendampingan, Ibu juga dibekali dengan leaflet terkait senam hamil agar dapat dipelajari kembali dan diaplikasikan dirumah masing-masing.

Hasil dari kegiatan ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.
Distribusi Ibu Hamil berdasarkan Usia
Di Desa Ranah Singkuang Kabupaten Kampar Tahun 2024

No	Usia Ibu Hamil	n	%
1	< 20 tahun	1	8
2	20 - 35 tahun	12	92
3	>35 tahun	0	0
	Jumlah	13	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu hamil berusia antara 20-35 tahun, dengan persentase 92% sebanyak 12 orang.

Tabel 2.
Distribusi Ibu Hamil berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Desa Ranah Singkuang Kabupaten Kampar Tahun 2024

No	Pendidikan Terakhir	n	%
1	SD	2	15
2	SLTP/SMP	4	30
3	SLTA/SMA	7	55
4	Sarjana	-	0
	Jumlah	13	100

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar Ibu Hamil memiliki latar belakang pendidikan terakhir lulusan SLTA/SMA dengan jumlah 7 orang (55 %) dari 13 orang ibu hamil.

Tabel 3.
Distribusi Ibu Hamil berdasarkan Kram Kaki Di Desa Ranah Singkuang Kabupaten Kampar Tahun 2024

No	Kejadian Kram kaki	n	%
1	Tidak Pernah	1	8
2	Jarang	4	30
3	Cukup	0	0
4	Sering	8	62
	Jumlah	13	100

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar Ibu Hamil memiliki riwayat Kram kaki dengan jumlah 8 orang (62%) dari 13 orang ibu hamil.

Tabel 4.
Perbandingan rata-rata nilai Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil berdasarkan Hasil Pretest dan Post test Di Ranah Singkuang Kabupaten Kampar Tahun 2024

No	Pengetahuan tentang Senam Hamil	n	mean
1	Pretest	13	50
2	Post test	13	90

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil tentang materi Senam Hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengalami peningkatan yaitu dari rata-rata nilai 50 menjadi rata-rata 90.

Berdasarkan survey lapangan di Desa Ranah Singkuang pada bulan Desember 2023, kunjungan ibu hamil dalam wilayah kerja puskesmas Airtiris rata-rata tiap bulan sebanyak 50 orang, dihitung sejak bulan Januari - November 2023. Hasil wawancara peneliti dengan 10 ibu hamil yang di wawancarai tentang senam hamil dan yaitu: 3 ibu mengatakan mengetahui tentang senam hamil, ibu mengatakan bahwa senam hamil adalah senam untuk ibu hamil yang hanya bisa dilakukan kalau bu bidannya datang ke posyandu dan 7 ibu diantaranya mengatakan tidak mengetahui dan belum pernah mendapat informasi tentang senam hamil.

Adapun tujuan senam hamil adalah: memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, melonggarkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas, menguasai teknik pernafasan dalam persalinan, dan dapat mengatur diri kepada ketenangan.

Senam hamil bukan merupakan suatu keharusan, namun dengan melakukan senam hamil akan memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan, antara lain: memperoleh relaksasi yang sempurna, relaksasi yang sempurna diperlukan selama kehamilan dan persalinan, selain untuk mengatasi stress yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri his serta dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peran penting dalam persalinan yang fisiologis, dan membentuk sikap tubuh, dengan sikap tubuh yang baik selama bersalin diharapkan dapat mengatasi keluhan umum pada wanita hamil, misalnya sakit pinggang, dan juga dapat mencegah letak bayi yang abnormal serta mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan persalinan lama adalah power yang lemah seperti: his, kontraksi otot dinding perut, kontraksi diafragma pelvik atau kekuatan mengejan, ketegangan dan kontraksi ligamentum rorundum, passenger (kelainan letak janin dan plasenta letak rendah), passage (jalan lahir yang sempit).

Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot-otot dasar panggul, dan lain-lain yang menahan tekanan. Untuk memperoleh hasil yang maksimal dari senam hamil, maka senam hamil minimal dilakukan selama 10 kali dalam kehamilan. Latihan dilakukan secara disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu hamil, yaitu jika ibu hamil sudah tidak mampu melakukan seluruh gerakan yang ada, sebaiknya ibu hamil segera beristirahat. Ibu tidak harus mengikuti seluruh gerakan pada setiap sesi latihan jika

memang tidak mampu.

Ibu hamil rajin mengikuti senam hamil maka otot-otot, ligament tubuh serta dinding perut akan semakin kuat. Dengan begitu maka elastisitas otot-otot juga dapat dipertahankan. Ini diharapkan dapat mencegah dan mengatasi keluhan kram atau nyeri di daerah tungkai kaki serta nyeri di daerah perut bagian bawah. Ibu hamil harus menyadari pentingnya senam hamil sebagai program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan meskipun aktivitas rutin tetap dilakukan (Siti dan Sutejo, 2012).

Saat ibu hamil menjalani senam hamil maka diharapkan akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang benar selama menjalani kehamilan. Dengan sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh serta dapat menjalani proses kelahiran dengan lancar dan aman tanpa berbagai kesulitan yang berarti sehingga ibu dan bayi tetap sehat setelah persalinan.

Penjelasan dari Hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada bulan Januari 2024 di Desa Ranah Singkuang Kabupaten Kampar didapatkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil tentang materi senam hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengalami peningkatan yaitu dari rata-rata nilai 50 menjadi rata-rata 90.

Menurut (Nurlita, 2009) Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap dan perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, pendapatan, jumlah anak, dan aktivitas sosial. Sedangkan faktor usia, tidak mempengaruhi tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Apabila tingkat pengetahuan tinggi maka seseorang akan lebih kritis dalam menghadapi berbagai masalah, dimana pengetahuan ini diperoleh baik secara formal maupun informal. Untuk mendapatkan pengetahuan yang baik, seorang ibu hamil sebaiknya selalu mendapatkan bimbingan dari petugas kesehatan

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan :

Dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tentang tentang peningkatan kualitas ibu hamil melalui senam kehamilan pada kelas ibu hamil di desa Ranah Singkuang kabupaten Kampar Tahun 2024 dapat disimpulkan :

- Rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengalami peningkatan yaitu dari rata-rata nilai 50 menjadi rata-rata 90.

b. Saran

Bagi ibu disarankan untuk mengikuti senam hamil secara teratur apabila tidak ditemukan masalah atau

komplikasi pada kehamilannya dan dianjurkan mengulanginya di rumah. Bagi kepala puskesmas agar meninjau kembali kelayakan tempat atau Aula yang digunakan melakukan kegiatan senam hamil dan bila memungkinkan tempat tersebut minimal dilengkapi dengan pendingin ruangan. Bagi tenaga kesehatan agar lebih mengoptimalkan lagi sosialisasi senam hamil agar semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Air Tiris mendapat informasi tentang manfaat senam hamil sehingga terdorong atau termotivasi untuk melakukan senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, S. N. (2021). Family Centered Maternity Care (Fcmc) Sebagai Salah Satu Upaya Memotivasi Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Saat Kehamilan Berbasis Keluarga.
- Afika, Nofi Sukma. 2017. Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Pregnancy Massage (di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Kecamatan Plandaan, Kabupaten Jombang).
- Artal R and OM. Exercise in Pregnancy. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for Excercise During Pregnancy and Postpartum Period. Br J Sports Med. 2003;37; 6–12.
- Arini budi astute, singgih wibowo S. dan M. S. U. (2015). Hubungan antara dukungan keluarga dengan penyesuaian diri perempuan pada kehamilan pertama. Jurnal Psikologi, volume 27.
- Aulia. (2014). Hamil Sehat Dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil. Jogjakarta : Buku Biru.
- Babbar, Shilpa, MD, Shyken dan Jaye, MD. 2016. Yoga in Pregnancy Clinical Obstetrics and Gynecology.
- Dartiwen & Nurhayati, N. 2019. *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: CV ANDI
- Deslidel, dkk. 2012. *Asuhan Neonatus, Bayi & Balita*. Jakarta : ECG
- Dewi, S., Novika, A.G., Safety, H. 2020. Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal. Seminar Nasional UNRIYO.
- Fitriani, 2018. Asuhan kebidanan. Jakarta : PT. Nuha Medika
- Iriani. 2014. Asuhan pertumbuhan kehamilan, persaloinan dan neonatus. Yogyakarta : Nuha Medika
- Latifah, lailatul. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja puskesmas pandian, sumenep. Jurnal Ilmu Kebidanan, Vol 3 No.1.
- Prawirohardjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka SarwonoPrawirohardjo.
- Romauli, S. 2015. *Buku Ajar Kebidanan Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*.Yogyakarta; Nuha Medika
- Rochjati, Poedji. (2003) Skrinig Antenatal Pada Ibu hamil. Surabaya: AirlanggaUniversity Press
- Tiffany,F(2017),New Born Massage Therapy. Int J Ped & Neo Heal.1:2, 54-64.DOI:10.25141/2572-4355-2017-2.0054.USA
- Varney H. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi ke 4. Jakarta: EGC; 2010
- Widaryanti, Rahayu. 2019. Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris. Yogyakarta: Deepublish
- Yongky, dkk. 2012. *Asuhan Pertumbuhan Kehamilan, Persalinan, Neonatus, Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Nuha Medika.