

**Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019**

***Implementation Of Pregnant Gymnastic As An Effort To Prepare Physical And Psychological In Facing Labor In Bpm Mariana Sunggal Sub District, Deli Serdang District 2019***

**Lia Rosa Veronika Sinaga<sup>1</sup>, Ronni Naudur Siregar,<sup>2</sup> Seri Asnawati Munthe<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Sari Mutiara University, Jalan Malinda, Kota Serdang Bedagai, 20986, Indonesia

<sup>2</sup>Sari Mutiara University, Jalan Sekolah, Kota Deli Serdang, 20351, Indonesia

<sup>3</sup>Sari Mutiara University, Jalan Pantai Timur, Kota Medan, 20126, Indonesia

Koresponding Penulis: <sup>1</sup>liarosav@yahoo.com, <sup>2</sup>ronninaudursiregar85@gmail.com, <sup>3</sup>serimunthe@yahoo.co.id

**Abstrak**

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. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Tindakan Senam Hamil. Di Desa Purwodadi merupakan salah satu desa di Kecamatan Sunggal yang memiliki mata pencaharian Wiraswasta. Namun mayoritas isri bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga besar peluang bahwa ibu dapat berperan dalam kegiatan senam ibu hamil setiap bulannya. Untuk itu diadakanya pelaksanaan senam hamil sehingga mereka tidak perlu cemas saat menghadapi persalinan. Dalam pelaksanaan senam hamil tersebut masyarakat sangat antusias terbukti banyak nya kunjungan senam ibu hamil yang diadakan 2x sebulan. Diharapkan senam hamil ini berjalan dan aktif seterusnya sehingga tercipta peran mandiri dikalangan masyarakat khususnya ibu hamil.

**Kata Kunci: Pelaksanaan Senam Hamil, Fisik, Psikologis**

**Abstract**

*Pregnant gymnastics is a motion therapy therapy given to pregnant women to prepare themselves, both physical and mental preparation to deal with and prepare for rapid, safe and spontaneous labor. The purpose of this study was to determine the knowledge and attitudes of pregnant women with pregnancy exercises. In Purwodadi Village, it is one of the villages in Sunggal District that has a self-employed livelihood. However, the majority of wives work as housewives, so there is a great chance that mothers can play a role in pregnancy exercise activities for pregnant women every month. For this reason, the implementation of pregnancy exercises so that they do not need to worry when facing labor. In the implementation of pregnancy exercise, the public was very enthusiastic as evidenced by the many visits of pregnancy exercises held twice a month. It is expected that this pregnancy exercise runs and is active so that it creates an independent role among the community, especially pregnant women*

**Keywords: Implementation of Pregnant Gymnastics, Physical, Psychological**

## PENDAHULUAN

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 ( Mohammad, 2014).

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 (Rusmita, 2016).

Senam hamil adalah suatu program kebugaran yang diperuntukkan untuk ibu hamil. Latihan fisik atau senam hamil dan kebugaran selama hamil. Selama hamil tubuh mengalami penambahan berat badan untuk itu latihan yang teratur dapat membantu memelihara kesehatan dan kebugaran bahkan melakukan program kebugaran pada pertengahan usia kehamilan biasa memberikan manfaat yang baik untuk kesehatan ibu dan bayi.

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. 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

Senam hamil yang benar berguna untuk memperkuat otot-otot, untuk tulang punggung, perut, punggung bawah, membantu memelihara pernapasan, sirkulasi darah dan gerakan tubuh yang baik. Selain itu senam hamil juga berguna untuk meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan, membantu menyiapkan tubuh saat melahirkan serta meningkatkan kesegaran emosi. Masih banyak ditemukan ibu hamil yang belum mengerti dan menyadari bahwa latihan senam hamil berguna bagi ibu hamil untuk *outcome* persalinan yang lebih baik dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

Berdasarkan pengamatan di BPM Mariana masih banyak ditemukan ibu hamil yang kurang mengerti manfaat senam hamil bagi kesehatannya, untuk persiapan fisik dan psikologis serta persiapan dalam menghadapi persalinan nantinya. Masih ditemukannya ibu hamil yang tidak semua pernah melakukan senam hamil saat trimester ke III di sebabkan kurang informasi, tidak dikasih ijin oleh keluarga terutama suami karena merasa kegiatan senam hamil itu hanya buang-buang waktu saja lebih baik dirumah mengurus anak serta ada yang berfikir sejak dinyatakan hamil (0 bulan) sudah merencanakan akan lahir dengan tindakan operasi karena tidak mau merasakan sakit, bisa menentukan tanggal lahir anak, menjaga kerapatan vaginanya. Masih ditemukan ibu hamil yang merasa khawatir dalam menghadapi persalinan khususnya saat usia kehamilan trimester ke III. Serta ditemukannya 7 orang ibu hamil, dari ke 7 ibu hamil tersebut mengatakan tidak pernah melakukan senam hamil

sebelumnya dan tidak pernah melihat senam hamil. Padahal melakukan senam hamil merupakan tindakan yang dapat mengurangi lahir dengan berat badan bayi lahir rendah, lahir dengan premature, melahirkan dengan tindakan operasi section caesar. Ini semua dipengaruhi karena Perilaku ibu hamil yang jarang melakukan ANC sehingga kurangnya mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan. Selain itu rata-rata tingkat pendidikan ibu yang relative rendah baik SD maupun SMP.

Perkembangan trend terhadap masalah kejadian melahirkan dengan tindakan operasi cesar mengalami peningkatan. Tindakan operasi cesar tidak lagi kepada masyarakat dengan ekonomi menengah keatas dan dengan jenjang pendidikan yang cukup tinggi, tetapi sudah menjadi trend bagi seluruh masyarakat yang ekonomi yang rendah dan pendidikan yang rendah. Oleh karena itu perlu dilakukan pendekatan individual tetapi lebih efektif bila menggunakan Pendekatan kepada komunitas melalui social/masyarakat dimana menanamkan pentingnya melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) dimana kunjungan dilakukan minimal 4x selama kehamilan untuk mengoptimalkan kesehatan mental dan fisik dari ibu hamil, serta mempersiapkan ibu untuk masa nifas dan pemberian ASI Eksklusif.

## **METODE PELAKSANAAN**

Adapun metode kegiatan yang dipergunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan langsung praktek senam ibu hamil. Metode ceramah ini diperlukan untuk menyampaikan konsep tentang senam hamil kepada sasaran meliputi pengertian senam hamil, tujuan senam hamil, pelaksanaan gerakan senam hamil, tanda dan gejala senam hamil yang harus dihentikan. Apabila peserta ibu hamil tidak jelas dengan materi yang disampaikan oleh nara sumber dapat memberikan pertanyaan secara langsung atau tidak harus menunggu sesi tanya jawab sehingga nantinya diharapkan kepada seluruh ibu hamil bisa mempraktekan bagaimana cara senam yang baik dan benar bagi ibu hamil. Adapun langkah kegiatan pengabdian Masyarakat sebagai berikut:

### **Bagian I : Penyuluhan tentang Praktik Senam Hamil**

Sesi I : Pembukaan Dan Perkenalan para narasumber

Sesi II: Pemaparan Materi dari narasumber sebagai informasi dalam memberikan motivasi tentang cara senam hamil yang baik dan benar kepada peserta ibu hamil

Sesi III: Tanya Jawab

### **Bagian II**

Sesi IV : Kegiatan Praktek Senam Hamil

Sesi V : Penutupan : Pemberian makanan tambahan (PMT) Seperti Telur, bubur kacang Hijau dan Susu Serta Foto Bersama

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pelaksanaan senam hamil ini dilakukan 1 kali dalam 2 minggu atau 2 kali dalam 1 bulan yang sudah di setujui oleh masyarakat khususnya Ibu Hamil di Desa Purwodadi. Secara Keseluruhan Kegiatan Berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan.

### **Bagian I. Penyuluhan tentang Praktik Senam Hamil**

**Sesi I : Pembukaan dan Perkenalan Para Narasumber**

Pada Sesi I ini, Lia Rosa Veronika Sinaga A.M.Keb, SKM, M.KM selaku moderator membuka acara dan sekaligus sebagai salah satu dari nara sumber dalam penyuluhan tentang Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.



**Sesi II** : Pemaparan Materi dari para Narasumber

Pada Sesi II ini, ada 3 narasumber yang berbagai informasi dan memberikan motivasi tentang cara yang baik dan benar dan jadwal kapan seharusnya melakkan senam baik bagi ibu hamil guna mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi proses persalinannya kepada para peserta yaitu :

1. Lia Rosa Veronika Sinaga A.M.Keb SKM, M.KM
2. Ronni Naudur Siregar A.M.Keb SKM, M.KM
3. Seri AW Munthe SKM, M.Kes



**Sesi III** : Tanya Jawab

Pada Sesi III ini, Peserta diberi Kesempatan untuk bertanya jawab dengan ketiga narasumber. Sesi ini dipandu oleh moderator oleh Lia Rosa Veronika Sinaga SKM, M.KM.



## Bagian II

### Sesi IV : Kegiatan Praktek Senam Hamil

Pada Sesi ini dipandu oleh Ronni Naudur Siregar SKM, M.KM. dimana peserta ibu hamil melakukan senam hamil sesuai arahan oleh narasumber. Seluruh peserta berlatih senam hamil dengan gerakan yang dimoderatori oleh narasumber.



**Sesi V** : Penutupan : Pemberian makanan tambahan (PMT) Seperti Telur , bubur kacang Hijau dan Susu Serta Foto Bersama.

Pada Sesi ini dipandu oleh Seri AW Munthe M.Kes untuk mengabadikan kegiatan yang telah berlangsung.



Hasil yang diharapkan pada tahap ini adalah para peserta termotivasi untuk menjalankan senam hamil yang berfungsi dapat menurunkan ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikologis kehamilan untuk melahirkan. Pada tahapan selanjutnya adalah evaluasi hasil seminar dan praktek seminar senam hamil.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dengan dilaksanakannya kegiatan Penyuluhan dan Praktek Senam Hamil, Peserta ibu hamil termotivasi untuk melakukan senam hamil guna Kelancaran proses persalinan ada berhubungan bermakna dengan pelaksanaan senam hamil. Para ibu yang mengikuti senam hamil terbukti dapat melalui proses persalinannya dengan lancar dan lebih cepat dibandingkan yang tidak mengikuti senam hamil. Dengan demikian seharusnya semua ibu hamil sedapat mungkin diupayakan mengikuti senam hamil, dengan menyesuaikan waktu dan aktivitas sehari-hari ibu hamil tersebut.

Agar Petugas Kesehatan memberikan pengetahuan tentang senam hamil juga memberikan motivasi dan bantuan sarana/prasarana agar ibu hamil yang sudah memiliki motivasi kuat dapat merealisasikan niatnya melakukan senam hamil yang diadakan oleh petugas kesehatan (Bidan Klinik Bidan Mariana).

Sebaiknya senam hamil harus terus dilaksanakan di Klinik BPM Mariana dengan jadwal yang fleksibel disesuaikan dengan waktu yang dimiliki oleh ibu hamil, karena senam hamil telah terbukti mampu memperlancar proses persalinan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ali, Muhammad. 2014. Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara

Panduan Asuhan Antenatal untuk Preceptor/Mentor: Kerjasama WHO dan Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan; 2011.

Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 1464/Menkes/Per/X/2010 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan, (2010).

Rusmita, Eli. 2016. Pengaruh Yoga selama Kehamilan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung

Yuliza Anggraini. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta: Sagung Seto; 2014.