

SOSIALISASI DAN PELATIHAN SENAM HAMIL BAGI IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI DESA GAMPONG RAYA DAGANG KECAMATAN PEUSANGAN KABUPATEN BIREUEN

Anna Malia, Siti Rahmah¹, Nurul Liza, Sri Bina Hayati²

¹Dosen Program Diploma III Kebidanan Universitas Almuslim

²Mahasiswa Program Diploma III Kebidanan Universitas Almuslim

Email: amalia.anwar33@gmail.com, siti_rahmah78@yahoo.com

Diterima 20 Agustus 2020/Disetujui 8 September 2020

ABSTRAK

Kegiatan PKM dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil trimester II dan III di Posyandu Desa Gampong Raya Dagang Kec. Peusangan Kab. Bireuen bertujuan untuk menambah pengetahuan melalui pengenalan senam hamil dan dapat mempraktekkan senam hamil oleh ibu hamil serta dapat mengajarkan kepada ibu hamil lainnya, sehingga melalui senam hamil ini dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan nyeri pinggang selama hamil, serta senam hamil dapat membantu melancarkan proses persalinan. Pelaksanaan kegiatan PKM ini, dilaksanakan melalui tahapan: 1) pemaparan materi melalui sosialisasi tentang senam hamil, manfaat senam hamil dan gerakan senam hamil kepada ibu hamil yang datang ke posyandu; 2) bersama dengan mahasiswa Diploma III Kebidanan Universitas Almuslim melakukan senam hamil yang diikuti oleh ibu hamil; dan 3) ibu hamil diberikan bekal video senam hamil yang dapat diulang di rumah. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PKM dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil trimester II dan III di Desa Gampong Raya Dagang Kec. Peusangan Kab. Bireuen, disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini dapat diterima di masyarakat khususnya ibu hamil peserta pelatihan senam hamil, yang terbukti dengan sikap antusias dari ibu hamil untuk mendengarkan sosialisasi dan mengikuti pelatihan senam hamil hingga selesai. Selain itu, ibu hamil peserta sosialisasi dan pelatihan senam hamil memperoleh pengetahuan baru tentang senam hamil yang selama ini belum diketahui.

Kata Kunci: *ibu hamil trimester II dan III, senam hamil, sosialisasi dan pelatihan*

PENDAHULUAN

Senam hamil merupakan aktivitas supaya ibu dapat menjalani kehamilannya dengan optimal. P.Y Wulandari (2006), dalam penelitiannya menyatakan bahwa perawatan prenatal berupa senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan terutama pada ibu primipara. Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat menimbulkan gangguan psikologis pada bayi yang dikandung dan berpengaruh pada perkembangannya. Pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui program perencanaan persalinan dan perencanaan komplikasi (P4K) merupakan langkah untuk menuju persalinan yang aman dan selamat agar ibu dan bayi sehat (Kemenkes RI, 2010). Pelaksanaan peminatan kelas ibu juga untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang perubahan dan keluhan saat hamil, perawatan masa hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan KB pasca bersalin (Depkes RI, 2008).

Pembangunan kesehatan untuk mencapai target SDG's semestinya dilakukan bersama-sama baik oleh masyarakat, bidan dan *stakeholder*. Indikator keberhasilan program kesehatan terlihat dari angka kematian ibu dan bayi. Sementara angka kematian ibu tahun 2019 yaitu 172/100.000 kelahiran hidup, meningkat dari tahun sebelumnya yaitu tahun 2018 dengan angka kematian ibu mencapai 139/100.000 kelahiran hidup. Capaian pelayanan kesehatan ibu hamil K-4 di Kab. Bireuen mencapai 84% (Dinkes Aceh, 2019) dengan target renstra sebesar 82%, menunjukkan upaya promosi kesehatan ibu hamil harus terus ditingkatkan. Upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk membantu penurunan angka kematian ibu adalah melalui pelatihan senam hamil, guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan membantu melancarkan proses persalinan.

TUJUAN DAN LUARAN

Tujuan pelaksanaan kegiatan PKM dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil trimester II dan III di Desa Gampong Raya Dagang Kec. Peusangan Kab. Bireuen, adalah untuk menambah pengetahuan melalui pengenalan senam hamil dan dapat mempraktekkan senam hamil oleh ibu hamil serta dapat mengajarkan kepada ibu hamil lainnya, sehingga melalui senam hamil ini dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan nyeri pinggang selama hamil, serta senam hamil dapat membantu melancarkan proses persalinan. Adapun target luaran yang dihasilkan dari kegiatan PKM ini berupa dokumentasi foto kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil dan artikel ilmiah pengabdian masyarakat yang dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat ber-ISSN baik cetak maupun online.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan PKM dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil trimester II dan III di Desa Gampong Raya Dagang Kec. Peusangan Kab. Bireuen, dilaksanakan melalui tahapan: 1) pemaparan materi melalui sosialisasi tentang senam hamil, manfaat senam hamil dan gerakan senam hamil kepada ibu hamil yang datang di acara posyandu; 2) bersama dengan mahasiswa Diploma III Kebidanan Universitas Almuslim melakukan senam hamil yang diikuti oleh ibu hamil. Senam hamil dilakukan sebanyak 2 kali putaran untuk memastikan ibu hamil dapat memahami gerakan senam hamil dengan baik; dan 3) ibu hamil diberikan bekal video senam hamil yang dapat diulang kembali di rumah.

WAKTU PELAKSANAAN

Kegiatan PKM dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil trimester II dan III di Desa Gampong Raya Dagang Kec. Peusangan Kab. Bireuen dilaksanakan selama 2 bulan, yaitu sejak penyusunan proposal, survey tempat dan perizinan, latihan senam hamil, hingga evaluasi kegiatan, mulai dari Oktober s.d November 2019. Adapun lokasi pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah di Posyandu Gampong Raya Dagang Kec. Peusangan Kab. Bireuen.

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PKM dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil trimester II dan III di Posyandu Desa Gampong Raya Dagang Kec. Peusangan Kab. Bireuen, yaitu: 1) ibu hamil mendapatkan pengetahuan baru tentang senam hamil yang selama ini belum pernah diketahui. Adapun saat sosialisasi senam hamil berlangsung, terlihat ibu hamil sangat antusias mendengarkan penjelasan tentang senam hamil, manfaat senam hamil dan bagaimana gerakan senam hamil. Beberapa diantara ibu hamil tersebut mengajukan pertanyaan tentang cara dan waktu senam hamil. Hal ini menarik bagi ibu hamil tersebut, karena selama ini ibu hamil belum pernah mendengarkan atau melakukan senam hamil. Padahal sangat banyak manfaat yang dapat dirasakan oleh ibu hamil dengan melakukan senam hamil.



Gambar 1. Acara Sosialisasi Senam Hamil

2) ibu hamil menunjukkan sikap antusias dengan kegiatan ini dan melakukan senam hamil dengan semangat selama pelatihan senam hamil berlangsung. Gerakan senam hamil adalah gerakan sederhana yang dapat dilakukan ibu hamil meskipun tidak harus dengan datang ketempat senam dan sebagainya. Senam hamil dapat dilakukan di rumah sambil istirahat atau saat bersantai; dan 3) setelah senam hamil dilakukan, ibu hamil menyatakan merasa lebih baik dan bugar setelah mengikuti senam hamil. Hamil bukan berarti harus membatasi gerakan, tetapi harus membatasi aktifitas yang berat dan menambah beban kerja tubuh saat beraktifitas. Gerakan senam hamil atau berjalan santai dapat mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil serta membantu melancarkan proses persalinan.



Gambar 2. Ibu Hamil sedang Mengikuti Gerakan Senam Hamil

Adapun capaian luaran kegiatan PKM ini yang ingin dicapai yaitu publikasi kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil trimester II dan III di Posyandu Desa Gampong Raya Dagang Kec. Peusangan Kab. Bireuen pada jurnal ber-ISSN di Universitas Almuslim.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PKM dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil trimester II dan III di Desa Gampong Raya Dagang Kec. Peusangan Kab. Bireuen, disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini dapat diterima di masyarakat khususnya ibu-ibu hamil peserta pelatihan senam hamil, yang terbukti dengan sikap antusias dari ibu hamil untuk mendengarkan sosialisasi dan mengikuti pelatihan senam hamil hingga selesai. Selain itu, ibu hamil peserta sosialisasi dan pelatihan senam hamil memperoleh pengetahuan baru tentang senam hamil yang selama ini belum diketahui. Adapun saran yang disampaikan setelah pelaksanaan kegiatan PKM ini, diharapkan kepada bidan desa yang aktif melakukan posyandu untuk dapat menyisipkan kegiatan senam hamil di acara posyandu yang berlangsung setiap bulan. Sehingga kegiatan ini terus berlanjut dan dapat menjadi kegiatan rutin di posyandu.

REFERENSI

- Anggraeni, Poppy. 2010. *Serba-serbi Senam Hamil*. Yogyakarta: Intan Media.
- Depkes, RI. 2008. *Pedoman Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Depkes RI.
- Dinkes, Aceh. 2019. *Profil Kesehatan Aceh*. Banda Aceh: Dinkes Aceh.
- Fraser, Diane M. 2009. *Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC.
- Hellen, Heardman, 1996. *Senam Hamil (Relaxation and Exercise for Childbirth)*. Jakarta: Arcan.
- Kemenkes, RI. 2010. *Program P4K dalam Rangka Menurunkan AKI*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat.
- Muhimah, N.A., Safe'i. 2010. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Yogyakarta: Power Book.
- Walsh, L. 2008. *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta: EGC.
- P.Y. Wulandari. 2006. *Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. Jurnal Insan, Vol. 8 No. 2. Jawa Timur: Universitas Airlangga.