

**SENAM HAMIL DAN PENYULUHAN TANDA-TANDA
PERSALINAN MELALUI PELAKSANAAN KELAS IBU HAMIL DI
KELURAHAN SIDANEGERA RT 02 RW 012 KECAMATAN
CILACAP TENGAH KABUPATEN CILACAP**

**Elifitya¹,Marsela Amelia²,Dianti³, *Tri Budiarti⁴, Frisca Dewi Yunadi⁵, Dhiah Dwi
Kusumawati⁶**

1,2,3,4,5,⁶Universitas Al Irsyad, Cilacap, Indonesia

*Corresponding Email: tribudiarti01@gmail.com

Diterima: 10 Juli 2022 |Direvisi: 22 Oktober 2022 |Disetujui: 24 Desember 2022

Abstract. Pregnant women often experience many changes, both physical changes and psychological changes. Pregnancy exercises performed during pregnancy can help women focus on the labor process, prepare to tolerate pain, and convert stress and anxiety into energy. The purpose of this Community Midwifery Practice activity is to provide opportunities for pregnant women in Sidanegara Village to be precise on Rt 02 Rw 012, Central Cilacap District, Cilacap Regency. To understand the changes that occur during pregnancy and be able to prepare for the delivery process through Pregnancy Exercises. Sidanegara Village Precisely on Rt 02 Rw 012 Central Cilacap District, Cilacap Regency which was held on December 2, 2021. In this PKM, pregnant women received a positive response. Pregnant women seemed to be asking questions about the counseling provided and when participating in Pregnancy Exercises they seemed enthusiastic in the level of movement of the ability of pregnant women to do pregnancy exercise and the level of knowledge of the mother about the practice of pregnant exercise so that by carrying out this pregnancy exercise there is an increase in knowledge of pregnant women and the results of the increase after an evaluation of pregnant exercise are categorized as good, while the results l evaluation of counseling on signs of labor, i.e. pregnant women already know about the signs of labor.

Keywords: Class for pregnant women; Pregnancy Exercise; Counseling

Abstrak. Wanita hamil sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Senam Hamil yang dilakukan selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri,serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi. Tujuan dari kegiatan Praktek Kebidanan Komunitas ni adalah memberikan kesempatan Ibu hamil di Kelurahan Sidanegeara Tepatnya di Rt 02 Rw 012 Kecamatan Cilacap Tengah, Kabupaten Cilacap Untuk memahami mengenai perubahan yang terjadi selama kehamilan dan dapat mempersiapkan proses persalinannya melalui Senam Hamil Kegiatan ini dilakukan pada Ibu Hamil di Kelurahan Sidanegara Tepatnya di Rt 02 Rw 012 Kecamatan Cilacap Tengah, Kabupaten Cilacap Yang diselenggarakan pada tanggal 2 Desember 2021.Dalam PKM ini mendapatkan respon yang positif dari Ibu Hamil.Ibu hamil tampak memberikan pertanyaan terhadap penyuluhan yang diberikan dan ketika mengikuti Senam Hamil tampak bersemangat dalam melakukan gerakan tingkat kemampuan ibu hamil melakukan senam hamil dan tingkat pengetahuan ibu

tentang praktek senam hamil sehingga dengan dilakukan praktek senam hamil ini ada peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dan hasil peningkatan setelah dilakukan evaluasi senam hamil dikategorikan baik, sedangkan hasil evaluasi penyuluhan tanda-tanda persalinan yaitu ibu hamil sudah mengetahui tentang tanda-tanda persalinan.

Kata Kunci: *Kelas Ibu hamil; Senam Hamil; Penyuluhan*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kejadian fisiologis yang dialami oleh wanita. Setiap kehamilan berisiko mengalami gangguan kehamilan yang disebut komplikasi. Gangguan kehamilan tersebut merupakan penyebab langsung kematian ibu. Berdasarkan penyebab tersebut kehamilan beresiko tinggi atau komplikasi kehamilan biasanya terjadi karena faktor 4 terlalu dan 3 terlambat. Faktor 4 terlalu yaitu: terlalu muda (kurang dari 20 tahun), terlalu tua (lebih dari 35 tahun), terlalu sering hamil (anak lebih dari 3) dan terlalu dekat atau rapat jarak kehamilan (kurang dari 2 tahun). Faktor 3 terlambat yaitu: terlambat mengambil keputusan untuk mencari upaya medis kedaruratan, terlambat tiba di fasilitas kesehatan dan terlambat mendapat pertolongan medis (Kemenkes RI, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) sekitar 295.000 wanita menginggal selama kehamilan dan persalinan pada tahun 2019. Afrika Sub- Sahara dan Asia Selatan menyumbang sekitar 86% (254.000) dari perkiraan kematian ibu global. Pada saat yang sama, antara tahun 2000 dan 2019, Asia Selatan mencapai pengurangan AKI keseluruhan terbesar, penurunan hampir 60% (dari AKI 384 menjadi 157). Meskipun AKI-nya sangat tinggi pada tahun 2019, Afrika sub-Sahara sebagai sub-wilayah juga mencapai pengurangan besar dalam MMR hampir 40% sejak tahun 2000. Secara keseluruhan, rasio kematian ibu (AKI) di negara-negara kurang berkembang menurun hanya di bawah 50% (WHO, 2020).

Development Goals (SDGs), target AKI adalah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Untuk mencapai target tersebut diperlukan kerja keras, terlebih jika dibandingkan dengan beberapa negara di ASEAN, AKI di Indonesia relatif masih sangat tinggi. AKI dinegara-negara ASEAN rata-rata sebesar 40-60 per kelahiran hidup. Bahkan, AKI di Singapura sebesar 2-3 per 100.000 kelahiran hidup (Indrayani & Holilah, Siti, 2021).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tahun 2019 sebanyak 4221 orang, di Jawa Tengah sebanyak 416 orang. Penyebab kematian ibu itu antara perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, gangguan sistem peredara darah, gangguan metabolismik, dan

ganggula lainnya (Kementerian Kesehatan, 2019). Dengan demikian Angka kematian ibu Provinsi Jawa Tengah juga mengalami penurunan dari 88,05 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2017 menjadi 78,60 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2018. Sebesar 57,24 persen kematian maternal di Jawa Tengah terjadi pada waktu nifas, 25,42 persen pada waktu hamil, dan sebesar 17,38 persen pada waktu persalinan. Sementara berdasarkan kelompok umur, kejadian kematian maternal terbanyak adalah pada usia 20-34 tahun sebesar 65,08 persen, kemudian pada kelompok umur >35 tahun sebesar 31,35 persen dan pada kelompok umur <20 tahun sebesar 3,56 persen (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Upaya percepatan penurunan AKI dapat dilakukan dengan menjamin setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas. Kelas Ibu Hamil merupakan salah satu cara untuk menurunkan AKI. Penurunan kematian ibu tidak dapat lepas dari peran pemberdayaan masyarakat, yang salah satunya dilakukan melalui pelaksanaan kelas ibu hamil. Program ini menitikberatkan pemberdayaan masyarakat dalam monitoring ibu hamil.

Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Dalam kelas ini ibu akan belajar bersama saling bertukar pengalaman tentang kesehatan ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket kelas ibu hamil yaitu Buku KIA, Flip Chart (lembar balik), Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, dan Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil. Peserta Kelas ibu hamil sebaiknya semua ibu hamil yang ada di wilayah tersebut. Jumlah ibu hamil dalam satu kelas maksimal 10 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Kelas ibu hamil merupakan sarana bagi ibu hamil dan keluarga untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka dalam kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil.

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 (Rosa et al., 2020).

Adapun kegiatan ini yaitu mengadakan kegiatan senam hamil dan penyuluhan tanda-tanda persalinan bagi ibu hamil di Kelurahan Sidanegara di RT 02 RW 012, Kecamatan Cilacap Tengah, Kabupaten Cilacap yang diselenggarakan pada tanggal 2 Desember 2021. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil dan tanda-tanda persalinan, sehingga ibu dapat mempersiapkan persalinan agar lancar sehingga ibu dan bayi sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di RT 002 RW 012 Kelurahan Sidanegara,dalam jangka waktu empat bulan (2 Agustus - 2 Desember 2021).

Tahap pertama dilakukan identifikasi permasalahan kesehatan ibu dan anak dalam keluarga secara intensif sehingga mendapatkan data ibu hamil. Data yang digunakan dalam pengabdian ini diperoleh melalui metode observasi secara langsung dan wawancara dengan ibu hamil di RT 002 RW 012 kelurahan Sidanegara. Data yang diperoleh ini besifat primer dan bersifat sekunder dan data ini akan dijadikan acuan dalam penerapan program serta bahan evaluasi.

Tahap kedua adalah dengan melakukan pengabdian terhadap ibu hamil yaitu dengan diberi pendidikan kesehatan tentang tanda tanda persalinan, persiapan persalinan, KB serta senam hamil, kegiatan ini melibatkan bidan dari Puskesmas Cilacap Tengah I serta kader-kader di kelurahan Sidanegara setelah diberi penyuluhan. Banyak ibu hamil yang bertanya mengenai persiapan persalinan,KB,serta senam hamil sehingga ibu hamil di RT 002 RW 012 kelurahan sidanegara telah memahami pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi sebelum dan sesudah hamil.

Tahap ketiga adalah melakukan senam hamil secara bersama sama sesuai tahapannya masing-masing sehingga ibu hamil lebih paham dan mengetahui cara

mempraktikkan senam hamil secara benar. Diharapkan ibu hamil melakukan senam secara rutin untuk menjaga kesehatannya selama hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program diawali dengan audiensi yang dilakukan pada berbagai pihak, meliputi bidan dan mahasiswa. Setiap pihak mendukung kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi yang dijadikan asuhan kebidanan pada ibu hamil. Ruangan yang digunakan untuk pelaksanaan pendidikan kesehatan adalah di ruangan serbaguna kelurahan Sidanegara, bidan yang bersama-sama kegiatan pengabdian sangat antusias terhadap kegiatan ini, dengan memberikan sejumlah data pasien ibu hamil yang ada di kelurahan sidanegara tersebut serta kesiapan membantu dalam proses wawancara dan asuhan kebidanan serta pendidikan kesehatan pada kelas ibu hamil.

Hasil dari Kegiatan kelas ibu hamil dilaksanakan pada hari kamis 02 Desember 2021 bertempat di balai RT 02 RW 12 kelurahan Sidanegara, Kecamatan Cilacap Tengah, Kabupaten Cilacap. Kegiatan ini berfokus pada ibu hamil. Selain itu dalam kegiatan ini berisi tentang pendidikan kesehatan tentang tanda-tanda persalinan, persiapan persalinan, KB serta senam hamil, kegiatan ini melibatkan bidan dari Puskesmas Cilacap Tengah I serta kader-kader di kelurahan Sidanegara. Jumlah ibu hamil di Kelurahan Sidanegara yaitu 10 ibu hamil, yang mengikuti kegiatan kelas ibu hamil berjumlah 9 ibu hamil dan 1 ibu hamil tidak mengikuti kegiatan tersebut. Hasil evaluasi praktik senam hamil yaitu tingkat kemampuan ibu hamil melakukan senam hamil dan tingkat pengetahuan ibu tentang praktik senam hamil sehingga dengan dilakukan praktik senam hamil ini ada peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dan hasil peningkatan setelah dilakukan evaluasi senam hamil dikategorikan baik, sedangkan hasil evaluasi penyuluhan tanda-tanda persalinan yaitu ibu hamil sudah mengetahui tentang tanda-tanda persalinan.



Gambar 1. Pengabdian pada kelas ibu hamil.

Rundown Kegiatan Pendidikan Pada Kelas Ibu Hamil

| Jam | Acara | Penanggung Jawab | Keterangan |
|-------------|---|--------------------|--|
| 08.00-08.30 | Pembukaan sambutan oleh : 1. Bidan desa 2. Tim pengabdi (Tri Budiarti) | dan Tim Pengabdian | MC membuka acara pengabdian |
| 08.30-10.30 | Pendidikan kesehatan : 1. Tanda-tanda persalinan (Elifiya) 2. Persiapan persalinan (Dianti) 3. Perencanaan KB (frisca) | Tim Pengabdian | MC memberikan waktu kepada pemateri untuk menyampaikan materi kepada para peserta |
| 10.30-11.00 | Senam Hamil (diah) | Tim Pengabdian | Senam hamil dilakukan bersama oleh tim pengabdi, bidan, kader serta peserta kelas hamil |
| 11.00-12.00 | Diskusi, evaluasi, dan penutup | Tim Pengabdian | Diskusi dilakukan dengan tanya jawab oleh peserta Evaluasi dilakukan dengan memberi kesempatan pada peserta untuk menjawab pertanyaan pemateri dan jika menjawab benar mendapatkan dorprize |

KESIMPULAN

Dalam kegiatan kelas ibu hamil ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil sudah mengetahui tentang tanda-tanda persalinan terutama pada ibu hamil yang sudah mendekati masa persalinan. Namun keterbatasan informasi masih ada ibu hamil yang belum mengetahui tentang tanda-tanda persalinan dan persiapan persalinan. Ibu hamil yang belum paham tentang tanda-tanda persalinan yaitu ibu ibu hamil yang baru

pertama kali mengalami kehamilan. Dari 10 total ibu hamil yang menghadiri kelas ibu hamil 9 orang dikarenakan 1 ibu hamil berhalangan hadir.

Setelah 9 orang ibu hamil dilakukan konseling tentang tanda-tanda persalinan dan persiapan persalinan ibu hamil dapat menyebutkan dan paham tentang tanda-tanda persalinan dan persiapan untuk persalinan. Selama kegiatan kemarin ibu hamil yang ikut dalam kelas ibu hamil di RT 12 sangat antusias ketika diberi materi tentang tanda-tanda persalinan. Ibu hamil merasa lebih senang karena dapat ilmu baru dan mengetahui informasi yang terbaru.

Untuk kegiatan yang terakhir adalah kelas ibu hamil atau senam hamil, jika senam hamil ini ibu diajarkan beberapa teknik terutama teknik pernafasan untuk menghadapi persalinan yang nantinya ibu hamil ini dapat mempraktekkannya langsung beberapa gerakan yang dapat membantu ibu hamil dalam melatih pernafasan untuk mempersiapkan proses kelahirannya nanti. Dalam proses kegiatan ini, ibu hamil sangat berantusias dan mengikuti setiap gerakan yang diarahkan oleh instruktur. Ibu hamil merasa lebih senang dan merasa lebih nyaman ketika setelah mendapatkan materi tentang senam ibu hamil dan akan mempraktekkannya di rumah masing-masing.

REFERENSI

- WHO. (2020). *No Title Adolescent Health And Development. cent/topics/adolescent_health/en/*
- Indrayani, T., & Holilah, Siti, R. C. (2021). *Pemberian Edukasi dan Pelatihan Senam Hamil Untuk Mengoptimalkan Persalinan di Klinik Khalifah Tangerang. Journal of Community Engagement Men t in Health, 4(2), 413–417.*
<https://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/view/261/170>
- Kemenkes, RI. 2016. *Konsep Kebidanan dan Etikolegal dalam Praktik Kebidanan.* Jakarta: KemenKes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2019.*
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2018). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2018.*
- Kementerian Kesehatan, RI. 2014. *Pedoman gizi seimbang.* Sumber: www.kemenkes.go.id

Rosa, L., Sinaga, V., Siregar, R. N., Munthe, S. A., Malinda, J., & Bedagai, K. S. (2020).

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. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 6(1), 95– 100. file:///C:/Users/user/Downloads/jurnal senam hamil 1.pdf