

Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Persalinan Di Klinik Nining Ka. Asahan

¹⁾Herviza Wulandary Pane, ²⁾Gunarmi, ³⁾Eka Vicky Yulivantina

^{1,2,3)}Program Studi Magister, Stikes Guna Bangsa, Yogyakarta
Email: hervizahamka@yahoo.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Senam Hamil Persiapan Persalinan	<i>Senam hamil selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) di Bangalore. Sedangkan manfaat dari senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Metode yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan ini adalah dengan memberikan penyuluhan berupa ceramah interaktif dan pemberian leaflet pada peserta yang berhadir. Materi diberikan dengan metode diskusi interaktif. Peserta terlihat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh penyuluh. Sesi tanya jawab dibuka setelah keempat penyuluh selesai menyampaikan materi. Di akhir kegiatan setelah penyuluhan di lanjutkan praktik senam hamil dan peserta diwajibkan mengikuti secara keseluruhan Gerakan yang di ajarkan, dan dapat di tarik kesimpulan seluruh ibu hamil sudah meningkat pengetahun nya tentang senam hamil dan mereka juga sangat antusias mempraktikan setiap pergerakan yang diajarkan senam hamil.</i>
Keywords: Pregnancy exercise Labor Preparation	<i>Pregnancy exercise during pregnancy can increase birth weight and reduce the incidence of premature and labor complications according to Narendran (2009) in Bangalore. While the benefits of regular pregnancy exercise are very helpful in maintaining health and the smooth delivery and postpartum process because pregnancy exercise will make the body flexible, especially in the muscles of the birth canal. This muscle flexibility is very necessary because when facing childbirth, mothers are usually hit by anxiety and panic. The method used in increasing this knowledge is by providing counseling in the form of interactive lectures and giving leaflets to the participants who are present. The material is given by interactive discussion method. Participants looked enthusiastic listening to the material presented by the instructor. The question-and-answer session was opened after the four instructors finished delivering the material. At the end of the activity, after the counseling, the practice of pregnancy exercise was continued and participants were required to follow the overall movements taught, and it can be concluded that all pregnant women had increased their knowledge about pregnancy exercise, and they were also very enthusiastic about practicing every movement taught during pregnancy exercise.</i>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-SA license.</p> 

I. PENDAHULUAN

Klinik Bidan Nining berdiri sejak tahun 2008. Klinik Bidan ning juga memiliki dokter penanggung jawab yaitu dr. Ali dan kliniknya berada di wilayah kerja puskesmas Setia Janji. Klinik ini memiliki pasien dalam bulan oktober terdiri dari pasien ANC sebanyak 30 orang, Persalinan 25 orang, pasien umum 86 orang. Alamat klinik bidan Nining berada di dusun II desa urung pane kec. Setia janji kab. Asahan. Mayoritas yang berobat ke klinik bidan ning adalah ibu hamil 25 %, bersalin 20%, dan anak balita, serta laki-laki dan Wanita usia subur dengan penyakit tidak menular 55%. 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. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil. Menurut hasil penelitian sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang Low Back Pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko. Masih banyak ibu hamil yang tidak mau mengikuti senam hamil yang di adakan oleh bidan nining, mereka beranggapan bahwa senam bisa mengakibatkan pergerakan yang sangat aktif sehingga dapat melahirkan secara dini (Prematur), ini menandakan kurangnya pengetahuan ibu hamil yang ada di lokasi praktek bidan nining tentang senam hamil. Data tersebut yang menjadi permasalahan mitra sehingga antara pihak mitra dengan saya bersepakat ingin melakukan pengabdian masyarakat mengenai senam hamil sebagai upaya mempersiapkan fisik dan saat persalinan.

II. METODE PELAKSANAAN

Pada awalnya tim pengusul akan mensurvey lokasi penyuluhan pengabdian masyarakat yang berada di Klinik Bidan Nining. Proses berikutnya adalah meminta izin penyuluhan Pengabdian Masyarakat kepada Kepala Kepala klinik bidan nining yang bertindak selaku pimpinan di klinik tersebut dimana melibatkan anggota pkk dalam kegiatan pengabdian ini. (1) Diskusi dengan pemilik klinik sekaligus bidan yang praktik di klinik tersebut. (2) Prosedur kerja, Setelah mengetahui berapa jumlah peserta yang akan di berikan penyuluhan. 3) Melaksanakan kegiatan pada saat ada kegiatan kelas ibu hamil di klinik bidan nining, (4) Penyuluhan dengan metode presentase kepada Ibu hamil yang berada di klinik bidan nining tentang manfaat senam hamil serta Gerakan Gerakan senam hamil, (5) Di lanjutkan Praktik secara langsung kepada ibu hamil tentang senam hamil, (6) Evaluasi pelaksanaan setelah di lakukan penyuluhan kepada ibu hamil dan setelah di lakukan praktik senam hamil, maka di lakukan wawancara terkait apa yang di rasakan setelah mengetahui manfaat senam hamil sekaligus mempraktikanya



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan Kegiatan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang sudah di dapatkan dalam pengabdian ini adalah : 1) Ibu hamil yang ada di Klinik Bidan Nining yang mengikuti kegiatan senam hamil tersebut sudah mulai mengerti tentang pentingnya senam hamil untuk mempersiapkan persalinan, 2) Hasil yang di dapatkan setelah di laksanakan penyuluhan senam hamil

tersebut pengetahuan mereka sudah mulai baik di tandai banyak yang bertanya Ketika penyuluhan di mulai, 3) Hasil yang didapatkan selanjutnya setelah di lakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang senam hamil di Klinik Nining mereka sangat antusias sekali dalam mengikuti kegiatan senam hamil tersebut, 4) Setiap Kegiatan yang di peragakan mereka mengikuti hingga selesai, kemudian mereka langsung menanyakan apakah bisa di laksanakan setiap harinya.



Gambar 2. Kegiatan Praktik Senam Hamil



Gambar 3. Kegiatan Praktik Senam Hamil

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pelaksanaan Senam Hamil sebagai persiapan proses Persalinan di yang dilakukan di klinik Bidan Nining.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kepada Stikes Guna Bangsa sebagai tempat menimba ilmu Penulis. Dan saya ucapkan terimakasih kepada pimpinan klinik bidan nining yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, R., & Kamila, S. C. (2022). Penyuluhan Senam Pada Ibu Hamil Di Desa Matangseulimeng Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darussalam*, 1(01).
- Depkes, R. I. (2006). *Pedoman umum pengelolaan posyandu*. Jakarta.
- Depkes, R. I. (2007). *Modul Surveilans KIA: Peningkatan Kapasitas Agen Perubahan dan Pelaksanaan Program Kesehatan Ibu dan Anak*. Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Eli Rusmita. (2011). Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Jantung. 0906594942, 1–90. <http://lontar.ui.ac.id/>
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabanda, F., Yulita, N., Hartiningtyaswati, S., & Angraini, Y. (2014). *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kemenkes RI. (2010). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1464/MENKES/PER/X/2010 tentang Izin Dan Penyelenggaraan Praktik Bidan*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 501, 1–21.
- Kementerian Kesehatan, R. (2007). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/Menkes/Sk/III/2007 Tentang Standar Profesi Bidan*. In Kemenkes RI (p. 3).
- Nurrachmawati, D. D., Suharti, S., & Sriningsih, S. (2017). ASUHAN KEBIDANAN CONTINUITY OF CARE PADANY. W MASA HAMIL SAMPAIKELUARGA BERENCANA DI BPM TUKIYEM WIJAYANTI, Amd. *Keb. Health Sciences Journal*, 1(1), 82–95.
- PROVINCE, I. N. G. (n.d.). *PELAKSANAAN PERATURAN MENTERI KESEHATAN NOMOR 1464/MENKES/PER/X/2010 TENTANG IZIN DAN PENYELENGGARAAN PRAKTIK BIDAN DI PROVINSI GORONTALO*.
- RI, I. K. (2011). *Panduan Asuhan Antenatal Untuk Mahasiswa, Kerjasama WHO Dan Pusdiklatnakes View node catalog data*. Pusdiknakes Depkes RI.