

## PELATIHAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DI KELAS IBU HAMIL PUSKESMAS GEMARANG

<sup>1</sup>Betanuari Sabda Nirwana, <sup>2</sup>Alfika Awatiszahro, <sup>3</sup>Sri Mulyani, <sup>4</sup>Hesti Rahayu

<sup>1234</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Email : [betanuarisabdanirwana@unik-kediri.ac.id](mailto:betanuarisabdanirwana@unik-kediri.ac.id), [alfika90@unik-kediri.ac.id](mailto:alfika90@unik-kediri.ac.id)

### ABSTRACT

Pregnancy exercise is a form of physical activity that is beneficial for pregnant women because it develops body muscles and increases the elasticity of the pelvic muscles and ligaments. Community service is carried out in the pregnant women class which is a means to learn together about health for pregnant women, in the form of face-to-face. The aim of this activity is to improve the health status of pregnant women. The method that will be carried out in this activity is to identify the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise, then conduct knowledge training to pregnant women about pregnancy exercise and carry it out together in a class for pregnant women. Based on the results of the training, there was an increase in the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise properly and correctly.

Keywords : Pregnant Women, Pregnant Women Class, Pregnancy Gymnastics

### ABSTRAK

Senam hamil merupakan bentuk aktifitas fisik yang bermanfaat bagi ibu hamil karena mengembangkan otot tubuh serta meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada kelas ibu hamil yang merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah sebagai upaya meningkatkan status kesehatan ibu hamil. Metode yang akan dilaksanakan pada kegiatan ini adalah identifikasi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil kemudian melakukan pelatihan pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil dan melaksanakan bersama dalam kelas ibu hamil. Berdasarkan hasil pelatihan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan baik dan benar.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kelas Ibu Hamil, Senam Hamil

## **PENDAHULUAN**

Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir (Anggerian, 2018). Pada setiap materi kelas ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil. Pada setiap akhir pertemuan dilakukan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Oleh karena itu, selain makan secara teratur, ibu hamil harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya, salah satu olahraga yang baik untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan. Namun banyak ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil, dikarenakan ragu-ragu dan takut akan kehamilannya jika melakukan senam hamil.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan, dari 10 ibu hamil yang diwawancara tentang pengetahuan senam hamil, hanya 2 yang mengetahui informasi tersebut, maka dari itu perlu adanya pelatihan mengenai cara dan manfaat senam hamil dengan baik dan benar agar ibu hamil mengerti bahwa senam hamil dapat memperlancar proses persalinan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pelatihan senam hamil dilaksanakan di Puskesmas Gemarang Pada bulan Desember tahun 2021, kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pelatihan senam hamil pada ibu hamil.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Metode pelaksanaan dilakukan dengan memberikan pelatihan yaitu dengan memperagakan cara senam hamil dan demonstrasi kepada ibu hamil.

### **1. Tahap persiapan**

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan Kepala puskesmas dan bidan yang ada di Puskesmas Gemarang pada awal Desember 2021 untuk menentukan jadwal pelatihan.

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelatihan senam hamil ini dilakukan pada hari Sabtu pagi, dihadiri oleh Dosen fakultas ilmu kesehatan, mahasiswa fakultas ilmu kesehatan. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pelatihan pijat bayi kepada ibu hamil, sebelum dilaksanakan pelatihan dilakukan pre test terlebih dahulu untuk menilai pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan setelah pelatihan dilakukan post test untuk menilai kemampuan ibu hamil setelah dilakukan pelatihan senam hamil.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan senam hamil



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan senam hamil

### 3. Tahap Pendampingan

Pada tahap ini dilakukan pendampingan keberlanjutan pelatihan yang telah dilakukan.

### 4. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini narasumber dari fakultas ilmu kesehatan universitas kadiri memberikan evaluasi terhadap proses pelatihan kepada ibu hamil yang diberikan pelatihan. Ibu hamil sangat kooperatif sehingga saat proses pelatihan memperhatikan dan bisa mengulang semua gerakan yang diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Klasifikasi pengetahuan tentang senam hamil

No	Klasifikasi	Frekuensi	
		N	%
1	Baik	3	20
2	Cukup	4	26,66
3	Kurang	8	53,33
<b>Jumlah</b>		15	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebanyak 8 ibu hamil (53,33%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang senam hamil. Sebelum dilakukan pelatihan, pelatihan senam hamil melalui leaflet yang berisi cara dan langkah melakukan senam hamil yang benar, kemudian narasumber memperagakan gerakan yang benar dan diikuti oleh ibu hamil yang hadir dalam kelas ibu.

Tabel 2 hasil post test penyuluhan tentang senam hamil

No	Klasifikasi	Frekuensi	
		N	%
1	Baik	12	80
2	Cukup	3	20
3	Kurang	-	-
<b>Jumlah</b>		15	100

Pada saat post test, ibu hamil diwawancara dan diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang cara dan langkah - langkah senam hamil. Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa 12 ibu hamil (80%) memiliki pengetahuan yang baik dan bisa melakukan semua gerakan senam hamil dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anggeriani, Rini. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bpm Lismarini." *Cendekia Medika* 3, no. 1 (2018): 34-38.
- dyawati & Syarul, F.2013. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. Surabaya: Universitas Airlangga
- Aulia, H & Hindun, S. (2010). Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan normal di klinik YK madira Palembang, JKK, Th. 42, No. 1.
- Maryunani, A & Sukaryati Y. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Invo Media.
- Wahyuni, S. (2010). *Senam hamil; Menyamankan kehamilan, mempermudah persalinan*. Yogyakarta: Lintang Pustaka.
- Maryunani, Anik, dan Yewtty Sukaryati. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Medika
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: P.T Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 977 halaman.