Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 05 | Nomor 01 | Juni | Tahun 2024
E-ISSN: 2964-8998

Penyuluhan Senam Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan, Durasi tidur, Nyeri Punggung Ibu Hamil di Posyandu UKL dan TBB 1

Nen Sastri[1]
[1]Program Studi Kebidanan, STIK Bina Husada Palembang

Korespondensi
Program Studi Kebidanan, STIK Bina Husada Palembang
Jalan Mayor Zurbi Bustan, Palembang
Email: nensas34@gmail.com

Kata Kunci:
Senam Hamil; Kecemasan; Durasi Tidur; Nyeri Punggung

Keywords:
Pregnancy Exercise; Anxiety; Sleep Duration; Back Pain

Abstrak. *Pada akhir trimester kedua, durasi tidur malam berkurang, dan ibu biasanya mulai mengeluh adanya gangguan tidur tersebut. Pada trimester ketiga, hampir semua ibu hamil mengalami gangguan tidur. Selain gangguan tidur, hal lain yang dirasakan oleh ibu hamil adalah kecemasan. Kecemasan adalah hal yang biasanya terjadi menjelang persalinan. Ibu hamil yang menantikan proses kelahiran pertama kali biasanya akan mulai gugup dan cemas. Hal lain yang dirasakan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Nyeri punggung semakin dirasakan saat trimester III. Hal ini terjadi karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Berdasarkan data posyandu di UKL dan TBB 1 Ogan Ilir selama 3 tahun terakhir terlihat peningkatan ibu hamil yang melakukan senam hamil, melakukan penyuluhan kesehatan tentang senam hamil.Tujuan: Setelah dilakukan penyuluhan tentang senam hamil, ibu hamil memahami tentang pengaruh yang bermanfaat untuk mengatasi ketidaknyamanan selama hamil dari kecemasan, durasi tidur dan nyeri punggung.* ***Metode*** *yang digunakan pendidikan masyarakat (penyuluhan) dan konsultasi. Sebelum dilakukan penyuluhan ibu diberikan pertanyaan dengan hasil dari 25 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 4 ibu (16%), pengetahuan cukup sebanyak 15 ibu (60%), pengetahuan kurang yaitu 6 ibu (24%). Setelah dilakukan penyuluhan ibu kembali diberikan pertanyaan dengan hasil dari 25 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 15 ibu (60%), pengetahuan cukup sebanyak 10 ibu (40%).* ***Simpulan****: setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu meningkat lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan.*

Abstract. *At the end of the second trimester, the duration of sleep at night decreases, and mothers usually begin to complain of sleep disturbances. In the third trimester, almost all pregnant women experience sleep disorders. Apart from sleep disturbances, another thing that pregnant women feel is anxiety. Anxiety is something that usually occurs before giving birth. Pregnant women who are waiting for their first birth will usually start to feel nervous and anxious. Another thing that pregnant women feel is back pain. Back pain becomes increasingly felt during the third trimester. This happens because a pregnant woman's back has to support a heavier body weight. Based on data from posyandu at UKL and TBB 1 Ogan Ilir over the last 3 years, there has been an increase in pregnant women doing pregnancy exercise, carrying out health education about pregnancy exercise.* ***Objective:*** *After providing counseling about pregnancy exercise, pregnant women understand the beneficial effects of overcoming discomfort during pregnancy. pregnancy from anxiety, sleep duration and back pain. The methods used are public education (counseling) and consultation. Before the counseling was*

carried out, mothers were asked questions with the results of 25 mother respondents who had good knowledge, namely 4 mothers (16%), 15 mothers (60%) had sufficient knowledge, 6 mothers had poor knowledge (24%). After counseling, mothers were again asked questions with the results of 25 mother respondents who had good knowledge, namely 15 mothers (60%), 10 mothers (40%) had sufficient knowledge. ***Conclusion****: after the counseling was carried out, the mother's knowledge increased better than before the counseling was carried out.*

Pendahuluan

Peningkatan kesehatan masyarakat merupakan target capaian dari pembangunan kesehatan yang berkelanjutan. Lebih khususnya mengenai kesehatan ibu, di mana angka kematian ibu (AKI) masih merupakan permasalahan yang membutuhkan penanganan komprehensif berdasarkan data organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO). Wanita di seluruh dunia meninggal sekitar 830 setiap harinya dengan data komplikasi kehamilan dan persalinan 99% terjadi di negara berkembang yang juga terjadi di Indonesia (1).

Target AKI pada tahun 2024 sebesar 183 per-1000 kelahiran hidup sedangkan data SDKI pada tahun 2017 AKI masih sebesar 305 per-1000 kelahiran hidup yang masih sangat jauh dari harapan. Oleh karena itu, masih diperlukan peran serta dari semua sektor untuk berperan dalam penurunan angka kematian ibu (AKI) yang sampai saat ini masih sangat tinggi. Ada sekitar 810 ibu hamil yang meninggal dunia pada masa kehamilan (2).

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan kematian ibu dan anak tidak terkecuali peningkatan akses dan kualitas pelayanan melalui peningkatan kapasitas tenaga kesehatan termasuk bidan, jaminan kesehatan dan meningkatkan outreach pelayanan utamanya bagi daerah yang sulit akses. Permenkes nomor 97 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan masa hamil, persalinan dan sesudah melahirkan, penyelenggaraan pelayanan kontrasepsi serta layanan kesehatan seksual adalah bukti kesungguhan pemerintah dalam peningkatan layanan kepada ibu dan anak (3).

Dimulai pada awal kehamilan, banyak wanita yang mengalami kelelahan dan memerlukan lebih banyak tidur. Hal ini mungkin di sebabkan oleh efek mengantuk hormon progesteron. Rasa lelah dan tidur yang tidak lelap dapat diperparah oleh mual dan muntah yang berlebihan. Pada akhir trimester kedua, durasi tidur malam berkurang dan wanita yang bersangkutan biasanya mulai mengeluh gangguan tidur. Pada trimester ketiga hampir semua wanita hamil mengalami gangguan tidur.

Kecemasan adalah hal yang biasanya terjadi menjelang persalinan. Ibu hamil yang menantikan proses kelahiran pertama kali biasanya akan mulai gugup dan cemas. Ia tidak berhenti memikirkan hal hal yang menurutnya berbahaya. Tentu saja, apabila kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka kondisi psikis ibu tersebut akan semakin memburuk. Tidak menutup kemungkinan pula ia bisa sampai mengalami gangguan obsesif kompulsif. Untuk mengatasi kecemasan ini, maka dukungan dari orang terdekat (suami atau keluarga) benar-benar dibutuhkan. Cara menghilangkan kecemasan ini efektif. Mendengar pengalaman yang menenangkan akan lebih baik, sebab bagaimana pun juga seringkali ibu yang akan melahirkan justru terpapar oleh informasi- informasi yang semakin membuatnya khawatir (4).

Nyeri Punggung Nyeri punggung saat trimester III umumnya terjadi karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Rasa nyeri ini juga dapat disebabkan oleh hormon rileksin yang mengendurkan sendi di antara tulang-tulang di daerah panggul. Kendurnya sendi-sendi ini dapat memengaruhi postur tubuh dan memicu nyeri punggung. Untuk mengatasi hal tersebut, ibu hamil dapat melakukan hal-hal sebagai berikut: lakukan latihan panggul, seperti senam hamil, peregangan kaki secara rutin, atau senam kegel, letakkan bantal di punggung saat tidur untuk menyangga punggung dan perut ibu hamil. Jika ibu hamil tidur dengan posisi miring maka letakkan bantal di antara tungkai, duduk dengan tegak dan gunakan kursi yang menopang punggung dengan baik, gunakan sepatu yang nyaman, contohnya sepatu hak

rendah karena model ini dapat menopang punggung lebih baik, kompres punggung dengan handuk hangat (2).

Olah raga memberikan banyak manfaat bagi semua orang, tak terkecuali bagi wanita hamil dan menyusui. Kehamilan mengakibatkan beberapa otot tubuh menjadi lemah.oleh karena itu, kondisi ini perlu diperkuat dengan latihan. Tanpa latihan ibu akan merasakan sakit dibagian tubuh lain. Misalnya jika otot-otot perut kurang kuat maka otot pinggang harus bekerja ekstra untuk menahan tulang belakang. Olah raga perlu dilakukan untuk menyeimbangkan kekuatan otot-otot tubuh. Olah raga juga akan menjaga kelancaran kerja jantung dan peredaran darah. Dengan berolah raga, sirkulasi darah dalam tubuh berjalan lancar. Hal ini mengakibatkan tubuh lebih efisien memompa oksigen untuk memenuhi kebutuhan janin. Selain itu sirkulasi darah yang lancar akan mencegah terjadinya varises. Olah raga juga akan membantu ibu untuk dapat berjalan tegak (5).

Rencana pemecahan masalah: memberikan pengetahuan serta pendidikan dan pelatihan pada keluarga dan ibu hamil tentang senam hamil, menginisiasi komunikasi dengan pihak posyandu desa Ulak Kerbau Lama dan TBB 1.

Tujuan kegiatan pengabdian setelah dilakukan penyuluhan tentang Senam Hamil Pada Ibu Hamil di Posyandu Ulak Kerbau Lama dan Posyandu TBB 1, ibu memahami dan berkeinginan untuk melakukan senam hamil.

Metode

Sebelum melakukan pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan tahapan persiapan antara lain melaksanakan koordinasi untuk perizinan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan pihak terkait (Pimpinan Puskemas) sekaligus menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Dan dilakukan juga persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat seperti lembar kuesioner, leaflet untuk media presentasi.Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 20 Oktober 2023 di Jalan Raya Lintas Timur Desa Kerinjing Kecamatan Tanjung Raja Ogan Ilir. Kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan membagikan leaflet kepada semua peserta yang berisikan tentang Senam Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan, Durasi tidur, Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil.

Kemudian melakukan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan materi penyuluhan dengan Senam Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan, Durasi tidur, Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil dengan memanfaatkan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dalam bentuk cetak dan elektronik, seperti: poster, leaflet. Metode yang digunakan pendidikan masyarakat (penyuluhan) dan konsultasi. Setelah selesai pemaparan dari materi kemudian dibuka sesi pertanyaan dari peserta. Kemudian menindaklanjuti pertanyaan-pertanyaan dari peserta.

Hasil Dan Pembahasan

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil Sebelum Penyuluhan

Sasaran kegiatan ini dihadiri 25 ibu hamil. Pengetahuan tentang senam hamil sebelum penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat ini di bagi menjadi 3 kelompok yaitu pengetahuan baik, cukup dan kurang. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 25 responden ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 4 ibu (16%), pengetahuan cukup sebanyak 15 ibu (60%), pengetahuan kurang yaitu 6 ibu (24%).

Sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat (6) yang berjudul Penyuluhan Dan Senam Hamil Untuk Penanggulangan Nyeri Kehamilan di Desa Ciangsana kabupaten bogor. Dari hasil pemberian kuesioner sebagai bahan evaluasi Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan latihan senam hamil, ibu hamil yang mengalami nyeri sedang 73 %, nyeri berat 7%.

Sejalan dengan pengabdian masyarakat (7) yang berjudul Pelatihan Senam Hamil Pada Ibu Trimester III Di Desa Namasula hasil pengabdian menunjukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebesar 81,25%. Pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil yang benar saat pre-test sebesar 31,25% setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat senam hamil,

pengetahuan ibu hamil mendapatkan pemahaman dan pengetahuan sehingga nilai post-test naik yaitu sebesar 81,25%.

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan. Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal (3).

Menurut (8) ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil, yaitu telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan; latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai lebih dari 23 minggu; latihan dilakukan secara teratur dan disiplin; dan dalam batas kemampuan fisik ibu dan sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin di bawah pimpinan instruktur senam hamil. Sementara menurut Canadian Society for Exercise Physiology (CESP), prinsip pelaksanaan senam hamil yang aman dikenal dengan istilah FITT.

Kontradiksi senam hamil yang dapat terjadi adalah sebagai berikut: hipertensi yang diinduksi kehamilan, ketuban pecah dini (KPD), persalinan prematur pada saat kehamilan sebelumnya, atau kehamilan saat ini, atau keduanya, serviks inkompeten atau serklase (jahitan di sekitar serviks yang tidak kompeten), perdarahan persisten pada trimester kedua atau ketiga, reterdasi pertumbuhan intra-uteri (9).

Indikasi senam hamil adalah sebagaimana berikut: ibu hamil cukup sehat, tidak ada komplikasi pada kehamilan (seperti abortus berulang, dan kehamilan dengan perdarahan"), tidak boleh latihan dengan menahan napas, lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam hamil, senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 27 - 40 minggu (10).

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan tentang senam hamil sesudah penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat ini di bagi menjadi 3 kelompok yaitu pengetahuan baik, cukup dan kurang. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 25 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 15 ibu (60%), pengetahuan cukup sebanyak 10 ibu (40%).

Sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat (11) yang berjudul Edukasi Senam Hamil di Posyandu Ceria. Hasil pengabdian kepada masyarakat Setelah dilakukan kegiatan pengabdian di Posyandu Ceria Mojosongo berupa edukasi atau penyuluhan mengenai senam hamil yang diadakan pada hari Ahad, 29 Mei 2022 disimpulkan bahwa edukasi tentang senam hamil pada ibu hamil memiliki dampak positif yaitu ibu hamil dapat mengetahui pentingnya melakukan senam hamil yang memiliki manfaat diantaranya mengurangi kecemasan dan memperlancar proses persalinan, mengurangi keluhan yang dirasakan saaat hamil seperti nyeri punggung, mengetahui berbagai gerakan senam hamil. Respon yang diberikan peserta dirasa baik, dibuktikan dengan adanya antusiasme untuk melakukan tanya jawab dengan narasumber mengenai senam hamil.

Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga di manfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan seperti memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh (3). Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan, menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang di atasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri pada saathis/kontraksi. Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari-hari, juga untuk memperoleh sikap tubuh yang relaks dan ketenangan selama melahirkan. Senam hamil ditujukan bagi Ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan seperti

penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit pernafasan, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan gestosis, hamil dengan kelainan letak), riwayat abortus berulang dan kehamilan disertai dengan anemia. Penyuluhan senam hamil dilakukan oleh Tim Puskesmas, Bidan di desa dan Kader Posyandu dengan cara: Penyuluhan kegiatan penyuluhan kelompok dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan pelatihan senam hamil, setelah kegiatan posyandu atau saat diselenggarakan kelas ibu (35 menit). Materi penyuluhan dapat disesuaikan dengan kebutuhan terkait senam hamil dengan memanfaatkan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dalam bentuk cetak dan elektronik, seperti: poster, leaflet, games, lagu, jingle, video, dan lain-lain yang tersedia di Puskesmas.



Gambar 1. *Pelaksanaan Penyuluhan tentang senam hamil*

Simpulan Dan Saran

Persentase responden sebelum dilakukan penyuluhan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 25 responden ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 4 ibu (16%), pengetahuan cukup sebanyak 15 ibu (60%), pengetahuan kurang yaitu 6 ibu (24%). Persentase responden sesudah dilakukan penyuluhan Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 25 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 15 ibu (60%), pengetahuan cukup sebanyak 10 ibu (40%).

Daftar Rujukan

1. Situmorang RB dkk. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Tuban: Pustaka El Queen; 2021.
2. Kasmiati, Purnamasari D, Ernawati. Asuhan Kehamilan. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup; 2023.
3. Fasiha, Widy Markosia Wabula MRS. Modul Senam Hamil. Maluku: Penerbit Poltekkes Kemenkes; 2022.
4. Nababan, Lolli. Modul Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, & Nifas. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti; 2021.
5. Yuliarti, Nurheti. Panduan Lengkap Olah raga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui. Yogyakarta: Penerbit Andi; 2010.
6. Deiza Novamaria, Dwi agustina, Zahra Sativani, Deni Dwi Yulianti, Dea Etsu, Fahmi Nurqolbi DI. Penyuluhan dan Senam Hamil Untuk Penanggulangan Nyeri Kehamilan di Desa Ciangsana Kabupaten Bogor. 2022;Vol 1, No.
7. Erlin Kiriwenno, Oktovina Sofiah Rattu JR. Pelatihan Senam Hamil Pada Ibu Trimester III Di Desa Namasula. 2019;
8. Anggraeni P. Serba-serbi Senam Hamil. malang: Intan Media; 2010.
9. Delima, M., Maidaliza, dan Susanti N. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015. 2015;2(2):h.79—89.
10. Fitriani. Buku Ajar Kehamilan. Yogyakarta: Deepublish; 2021.
11. Tiara Fatmarizka, Arif Pristianto, Alifa Akbar, Fitria Shafa Salsabila, Ferrarista Nadja Raihani, Konara Budi Sudrajat UH. Edukasi Senam Hamil di Posyandu Ceria. 2022;