

## EFEKTIFITAS SENAM HAMIL SEBAGAI PELAYANAN PRENATAL DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN DESA MOYAG KECAMATAN KOTAMOBAGU TIMUR KOTA KOTAMOBAGU

Muzayyana <sup>1\*</sup>, Sitti Nurul Hikma Saleh <sup>1</sup>, St. Rahmawati Hamza <sup>1</sup>, Agustin <sup>1</sup>

### **Keywords :**

Senam Hamil,  
Prenatal,  
Persalinan.

### **Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Program Studi D-III Kebidanan,  
Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan  
dan Teknologi Graha Medika,  
Jalan Siswa, Mogolaing, Kotamobagu,  
Sulawesi Utara  
Email: [muzayyanananna@gmail.com](mailto:muzayyanananna@gmail.com)

**Abstrak.** Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Salah satu jenis senam yang ditujukan bagi ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman, dan spontan. Tujuan pengabdian diberikan kepada ibu hamil di Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur Kota Kotamobagu, agar ibu hamil dapat memahami dan dapat melakukan senam hamil secara mandiri. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian yaitu model praktik edukasi kelompok dengan teknik ceramah, dan diskusi. Lokasi pelaksanaan di Desa Moyag, Kotamobagu Timur, Kota Kotamobagu, pada bulan Desember 2020, selama 7 hari. Hasil penelitian di dapatkan bahwa Ibu hamil sebelum mengikuti kegiatan olahraga kebugaran diketahui belum memahami gerakan khusus senam hamil. Senam hamil mempunyai atau dapat dilakukan dengan gerakan khusus sesuai dengan keadaan ibu hamil. ibu hamil telah memahami bahwa senam ibu hamil telah di rancang khusus bagi ibu yang dalam proses kehamilan untuk mengurangi masalah dan senam ibu hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi Ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik secara fisik, dan psikis untuk menjalani persalinan. Dari pemberian Materi senam ibu hamil yang di sampaikan kepada para peserta ibu hamil di Desa Moyag diketahui memberikan manfaat yang dirasakan langsung oleh ibu hamil bahwa apabila melakukan senam ibu hamil selama menjalani proses kehamilan atau olahraga khusus ibu hamil dapat menjadi solusi meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan risiko komplikasi pada ibu hamil. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian yaitu Senam bagi ibu yang dalam proses kehamilan merupakan serangkaian aktivitas olahraga yang baik dilakukan oleh ibu hamil. Ibu hamil di Desa Moyag telah memahami dan mampu melakukan senam ibu hamil secara mandiri.

## **Pendahuluan**

Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan kejiwaan/emosi ibu hamil. Pada masa kehamilan, emosi mudah turun dan naik, yang terjadi akibat perubahan hormon. Adapun kecemasan menjelang persalinan ibu hamil akan muncul pernyataan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin muncul dalam benak ibu, kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal, merupakan suatu alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil (Muhaimin & Safe'i, 2010).

Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Salah satu jenis senam yang ditujukan bagi ibu hamil adalah senam hamil (Muhaimin & Safe'i, 2010). Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman, dan spontan (Arief & Nurhaini, 2008).

Kesehatan ibu dan bayi merupakan salah satu perhatian dari World Health Organization (WHO), karena kesehatan merupakan hal yang sangat penting agar manusia dapat bertahan hidup dan bisa melakukan aktivitas. Untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat khususnya pemeliharaan peningkatan kesehatan, pencegahan secara menyeluruh dan terarah (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan Sustainable Development Goals (SDGs) yang merupakan program pembangunan global berkelanjutan dari Millenium development Goals (MDGs). Cakupan tujuan dari SDGs yang terdiri dari 17 global goals, yang salah satu tujuannya dibidang kesehatan adalah menurunkan angka kematian ibu sampai dengan angka 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Penurunan AKI di Indonesia terjadi sejak tahun 1991 – 2007 yaitu dari 390 menjadi 228 per 100.000 kelahiran hidup. Namun berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 angka kematian ibu di Indonesia terjadi peningkatan yaitu sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (Badan Pusat Statistik, 2016)

Hal ini tidak sesuai dengan target Global MDGs (Millenium Development Goal's) ke-5 adalah menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 (Kemenkes RI, 2014).

Jumlah kematian ibu di Kabupaten/Kota Provinsi Sulawesi Utara tahun 2018 adalah 52 kematian. Faktor penyebab salah satunya adalah belum optimalnya pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) (Profil Kesehatan Sulawesi Utara, 2018). Cakupan Penanganan Komplikasi Provinsi Sulawesi Utara tahun 2018 sebesar 78,7% menurun dibandingkan tahun 2017 (80,45%). Cakupan penanganan Komplikasi Maternal Kabupaten/ Kota yang tinggi adalah Kota Kotamobagu (134%), sedangkan yang rendah adalah Kab. Minahasa Tenggara (45,0%) (Kemkes RI, 2018).

Kecemasan selama kehamilan tidak diatasi dapat berdampak pada periode post natal. Kecemasan pada wanita hamil dapat menyebabkan kelahiran preterm Ibu hamil yang mengalami kecemasan, meningkatkan level cortisol yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin. Program senam hamil ditujukan untuk melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan.

Meningkatkan kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan, membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis, memperkuat maupun mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen, jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan, melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan dan membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, memperoleh cara melakukan kontraksi serta relaksasi yang sempurna, menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri kepada ketenangan. Tujuan Senam ibu hamil diberikan kepada ibu hamil di Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur Kota Kotamobagu, agar ibu hamil dapat memahami metode dan gerakan senam ibu hamil dan dapat melakukan senam hamil secara mandiri.

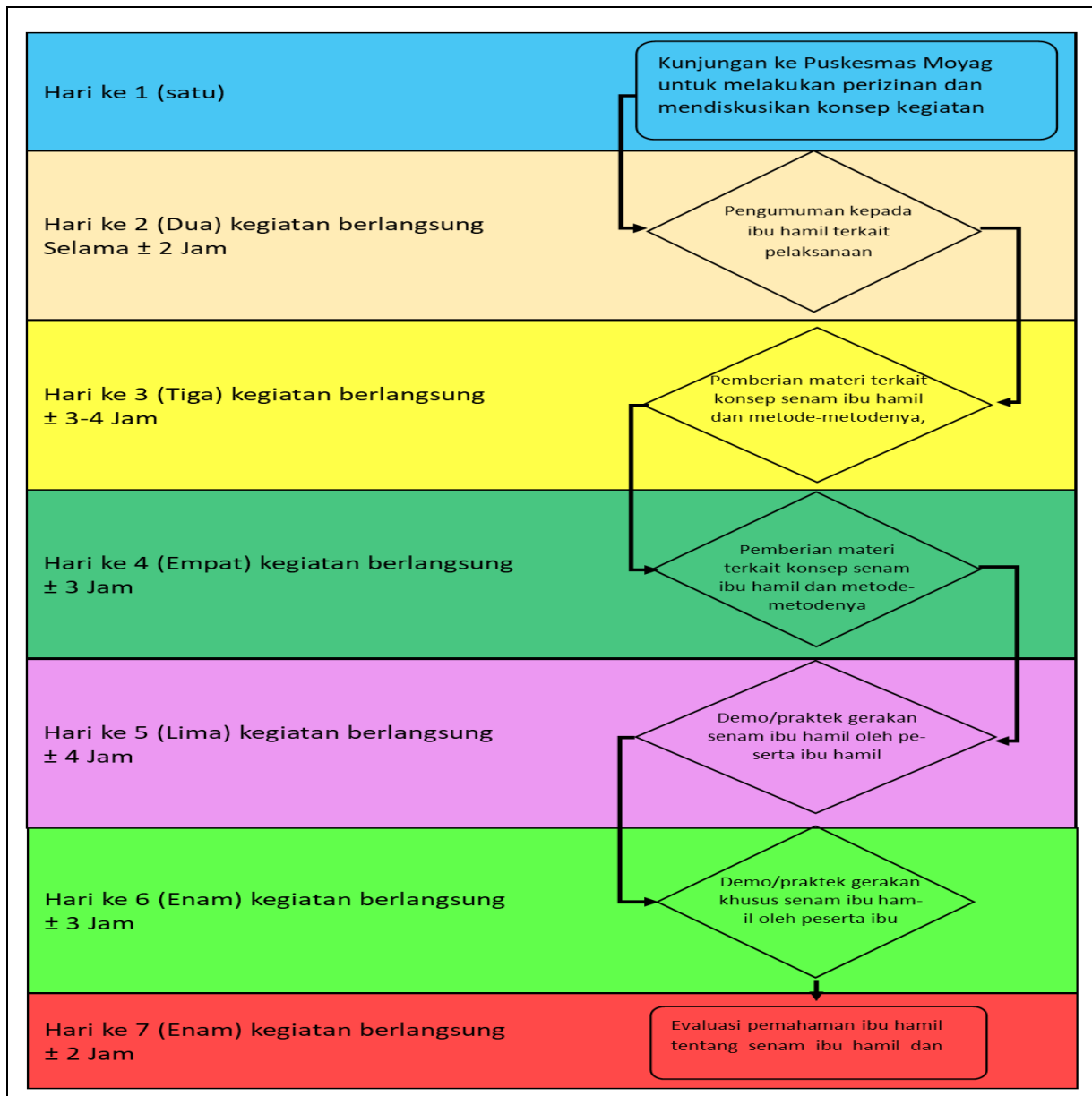
## **Metode**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian yaitu model praktik edukasi kelompok

Muzayyana, dkk. Efektifitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur Kota Kotamobagu

dengan teknik ceramah, dan diskusi. Lokasi pelaksanaan di Desa Moyag, Kotamobagu Timur, Kota Kotamobagu, pada bulan Desember 2020, selama 7 hari (Lexy, 2007).

Kegiatan di lakukan secara bertahap kepada ibu hamil, dapat di lihat pada gambar 1.



Gambar 1. Flow Chart Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Edukasi senam ibu hamil

Kegiatan pengabdian masyarakat di desa Moyag, telah dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2020, di Balai Desa Moyag. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu hamil warga Moyag yang berjumlah 18 orang. Ceramah dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum tentang apa itu senam ibu hamil, tujuan senam ibu hamil, manfaat senam ibu hamil dan metode senam ibu hamil.

Proses hamil merupakan yang normal pada kehidupan seseorang khususnya pada

wanita, dalam proses hamil beberapa kemungkinan akan terjadi berbagai perubahan pada wanita hamil antaranya yaitu terjadi penambahan volume pada rahim (Uterus). Perubahan volume pada uterus dalam proses kehamilan menimbulkan perubahan posisi pada pusat tubuh, perubahan bentuk tubuh, serta perubahan bentuk pada tulang spinal dan dapat berakibat lordosis (Astuti & Afsah, 2019).

Kegiatan senam dalam proses kehamilan sebagai bentuk pencegahan agar memudahkan proses dalam persalinan ibu hamil atau melancarkan proses persalinan ibu hamil secara

Muzayyana, dkk. Efektifitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur Kota Kotamobagu

alami dan mengurangi tingkat risiko cedera, pelayanan ANC menjadi di Indonesia telah memprogramkan senam ibu hamil yang dapat diselenggarakan oleh setiap organisasi penyedia layanan kesehatan yang ada di Indonesia (Haryono, Basyir, & Afriwardi, 2019).

Kegiatan edukasi ibu hamil dimulai dengan pemberian materi kepada setiap ibu hamil dengan harapan ibu hamil dapat memahami metode atau gerakan yang dapat dilakukan dalam masa kehamilan, seperti gambar 2.



Gambar 2. Pemberian materi metode senam ibu hamil kepada ibu hamil masyarakat desa moyag

Dari pemberian Materi senam ibu hamil yang disampaikan kepada para peserta ibu hamil di Desa Moyag diketahui memberikan manfaat yang dirasakan langsung oleh ibu hamil, bahwa apabila melakukan senam ibu hamil selama menjalani proses kehamilan atau olahraga khusus ibu hamil, dapat menjadi solusi meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan risiko komplikasi pada ibu hamil. Kegiatan berolahraga dapat menambah kebugaran jasmani dan meningkatkan *vascularizes* darah dan memelihara kontraksi pada otot tubuh (Guyton & Hall, 2014).

Pemberian materi dan demo edukasi olahraga dan senam ibu hamil pada ibu hamil memberikan manfaat yang nyata bagi ibu hamil dalam menjalani masa kehamilannya dan untuk mempersiapkan proses persalinan yang minim risiko, selain itu, kegiatan pengabdian diharapkan memberi dampak terhadap pengurangan masalah dalam proses kehamilan yang dapat meningkatkan risiko persalinan pada ibu hamil.

Kegiatan edukasi senam ibu hamil yang dilakukan dinilai cukup efektif oleh ibu hamil untuk mentransfer pengertian ide secara teliti. Demo edukasi untuk memberi pemahaman terkait bagaimana tata cara suatu tindakan menggunakan peraga yang sesuai dengan prosedur kepada kelompok masyarakat atau individu (Hikmawati, 201).

Ibu hamil sebelum mengikuti kegiatan olahraga kebugaran diketahui belum memahami gerakan khusus senam hamil. Senam hamil mempunyai atau dapat dilakukan dengan gerakan khusus sesuai dengan keadaan ibu hamil. Ibu hamil telah memahami bahwa senam ibu hamil telah dirancang khusus bagi ibu yang dalam proses kehamilan untuk menambah kebugaran dan kesehatan ibu hamil, mengurangi masalah dan senam ibu hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi Ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik secara fisik, dan psikis untuk menjalani persalinan (Nurhudharini, Febriyanti, & Adi Putri, 2015).



*Gambar 3. Kegiatan demo gerakan senam untuk pinggang dalam senam ibu hamil di desa moyag*



*Gambar 4. Demo gerakan pinggang posisi merangkak dalam senam ibu hamil di desa moyag*



*Gambar 5. Demo gerakan kedua lutut dalam senam ibu hamil di desa moyag*

Pada gambar 3. Merupakan demo salah satu gerakan dalam senam ibu hamil bahwa salah satu gerakan khusus dalam senam ibu hamil yaitu gerakan tidur terlentang dan menekuk lutut dengan membuka jarak antara kedua paha dengan telapak tangan kiri dan kanan diletakkan di samping bawah, kemudian

pinggan diangkat secara perlahan (Nurhudharini, Febriyanti, & Adi Putri, 2015).

Pada gambar 4. Demo gerakan khusus senam ibu hamil sehingga ibu hamil dapat mengetahui gerakan pinggang posisi merangkak, dimana badan diposisikan setengah tengkurap, sambil mengatur pernafasan dan mengangkat perut dan punggung secara

bersamaan, dengan wajah yang diposisikan menghadap ke bawah sambil menarik dan menahan napas, selanjutnya berlahan wajah diangkat dan menghembuskan napas kemudian menurunkan punggung dan perut secara perlahan seperti semula (Nurhudharini, Febriyanti, & Adi Putri, 2015).

Pada gambar 5. Demo senam ibu hamil yang Menunjukkan gerakan pada senam ibu hamil yaitu gerakan kedua lutut yang saling di tekuk dan kemudian lutut berlahan saling di tempelkan, selanjutnya tumit kaki kiri dan kaki kanan berlahan saling di tempelkan, setelah kedu lutut dan tumit saling menempel berlahan di gerakkan ke kiri dan ke kanan. Posisi ini diharapkan dapat memberi stimulan pada otot paha dan panggul bagi ibu hamil untuk persiapan bersalin, Keterampilan seorang ibu hamil untuk melakukan gerakan sangat bergantung pada pengetahuan yang telah didapatkan, kedua hal tersebut akan di peroleh ibu hamil apabila telah mengikuti, melihat dan ikut serta terlibat dalam kegiatan demonstrasi senam ibu hamil, sehingga tidak melakukan gerakan dengan mencoba-coba (*trial error*) (Nurhudharini, Febriyanti, & Adi Putri, 2015).

Kegiatan senam yoga sangat penting dan di butuhkan oleh ibu hamil, hal ini karena manfaat terkait kelenturan persendian sangat di butuhkan di masa persalinan, terutama bagi setiap ibu hamil yang dalam masa kehamilan tua. Senam yoga dapat meningkatkan penguasaan tubuh ibu hamil, pernapasan, memperlancar aliran darah, dan mengatur pergerakan posisi bayi, sehingga masalah-masalah dan keluhan semasa kehamilan dapat teratasi dan meminimalisir risiko persalinan (Ashari, Pongsibidang, & Mikhrunnisai, 2019).

Penguasaan gerakan senam ibu hamil terbukti dapat mengurangi dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang dalam fase trimester III. Aktivitas-aktivitas fisik senam yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dapat mengurangi depresi ibu hamil sehingga risiko masalah dalam proses kehamilan dapat berkurang (Ashari, Pongsibidang, & Mikhrunnisai, 2019).

### Simpulan dan Saran

Senam bagi ibu yang dalam proses kehamilan merupakan serangkaian aktivitas olahraga yang baik dilakukan oleh ibu hamil. Ibu hamil di Desa Moyag telah memahami dan

mampu melakukan senam ibu hamil secara mandiri.

Bagi para ibu hamil dapat meningkatkan frekuensi senam ibu hamil setelah di berikan edukasi dan demo senam ibu hamil, dan diharapkan bagi petugas Puskesmas dan Posyandu agar mengorganisir pelaksanaan senam ibu hamil dalam waktu periode tertentu.

### Daftar Pustaka

- Arief, & Nurhaini. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan dan Kelahiran Sehat*. Jogjakarta: AR Group.
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third rimester Pregnant Women. *Jurnal MKMI*, 15(1), 55-62.
- Astuti, Y., & Afsah, Y. R. (2019). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga . *Jurnal SOLMA*, 8(1), 47-53.
- Badan Pusat Statistik. (2016, November 30). *Profil Penduduk Indonesia Hasil Supas*. Retrieved Januari 9, 2021, from <https://www.bps.go.id/publication/2016/11/30/63daa471092bb2cb7c1fada6/p-rofil-penduduk-indonesia-hasil-supas-2015.html>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). *Buku ajar fisiologi kedokteran* (12 ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Haryono, F., Basyir, V., & Afriwardi. (2019). Perbedaan Jumlah Perdarahan Saat Persalinan Pada Ibu Primigravida Yang Melakukan Dan Tidak Melakukan Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2), 254-258.
- Hikmawati. (201). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan* (1 ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemenkes RI. (2014, Januari 15). *Profil Kesehatan Indonesia* . Retrieved Januari 2, 2021, from <http://depkes.go.id>
- Kemkes RI. (2018, Mei 18). *Profil Kesehatan Sulawesi Utara*. Retrieved Januari 8, 2021, from [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KES\\_PROVINSI\\_2014/25\\_Profil\\_Kes.Prov.SulawesiUtara\\_2014.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2014/25_Profil_Kes.Prov.SulawesiUtara_2014.pdf)

Muzayyana, dkk. Efektifitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur Kota Kotamobagu

Lexy, M. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Muhaimin, N., & Safe'i, A. (2010). *Panduan Lengkap Senam Ibu Hamil, Khusus Ibu Hamil*. Jakarta: Power Book.

Nurhudharini, R., Febriyanti, S. N., & Adi Putri, V. T. (2015, Agustus 29). Pengaruh Pelatihan Senam Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. *The 2nd University Research Coloquium*, pp. 637-645.