



Penyuluhan tentang Senam Hamil Trimester III di Banjar Batukandik, Desa Padangsambian Kaja

NN Ayuk Widiani^{*1}, NW Noviani²

¹Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Indonesia, 80223

E-mail: ayukwidiani@yahoo.co.id

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v3i1.809>

Info Artikel:

Diterima :
2022-01-18

Diperbaiki :
2022-03-01

Disetujui :
2022-03-17

Kata Kunci: Penyuluhan,
Pengetahuan, Senam Hamil

Abstrak: Kehamilan merupakan periode terjadi perubahan biologis dan psikologis. Kehamilan trimester III semakin kompleks yaitu terjadi perubahan emosional, ketidaknyaman, kecemasan bahkan stress, sehingga dukungan suami, keluarga dan tenaga kesehatan sangat dibutuhkan. Senam hamil merupakan salah satu solusi dari permasalahan tersebut yang bertujuan mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik maupun psikologis untuk menghadapi proses persalinan serta keluhan yang timbul saat kehamilan bisa dikurangi. Selama pandemi Covid 19 belum pernah dilakukan sosialisasi terkait senam hamil sehingga kurangnya informasi pada ibu hamil. Metode yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan secara langsung kepada 10 orang ibu hamil. Dari hasil penyuluhan didapatkan pengetahuan ibu hamil meningkat. Sebelum penyuluhan terdapat dua responden memiliki pengetahuan baik, dan meningkat menjadi delapan responden yang memiliki pengetahuan baik setelah penyuluhan. Penyuluhan berjalan lancar hanya terkendala responden yang datang masih terbatas karena masih suasana pandemi.

Abstract: Pregnancy is a period of biological and psychological changes. Third trimester of pregnancy is increasingly complex, namely emotional changes, discomfort, anxiety and even stress. So the support of husbands, families and health workers is needed. Pregnancy exercise is one of the solutions to these problems, which aims to prepare pregnant women both physically and psychologically to deal with the labor process and the complaints that arise during pregnancy can be reduced. During the Covid-19 pandemic, socialization related to pregnancy exercise so there is a lack of information for pregnant women. The method is carried out by providing direct counseling to 10 pregnant women. From the result of the

counseling, it was found that the knowledge of pregnant women increased. Before counseling there were two respondents who had good knowledge, and an increase of eight respondents had good knowledge after counseling. The counseling went smoothly, but it was only hampered by the limited number of respondents who came because they were still in a pandemic.

Keywords: *Counselling,
Knowledge, Prenancy Exercise*

Pendahuluan

Desa Padang Sambian Kaja merupakan desa binaan Politeknik Kesehatan Kartini Bali bekerja sama dengan Universitas Dwijendra. Politeknik Kesehatan Kartini Bali mengangkat permasalahan terkait Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Salah satu masalah KIA yang diambil adalah masalah kehamilan. Perubahan biologis, perubahan psikologis dan proses adaptasi wanita terkait pola hidup dan kehamilannya merupakan hal yang dialami selama periode kehamilan (Muhtasor, 2013). Semua proses kehamilan dari konsepsi sampai dengan proses persalinan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat terpisahkan serta dituntut kesiapan ibu hamil agar bisa merawat bayinya setelah lahir (Sitanggang, 2012). Terjadi banyak perubahan pada masa kehamilan baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis ibu hamil. Pada kehamilan trimester III, perubahan psikologis ibu hamil semakin kompleks dan meningkat dibandingkan trimester sebelumnya akibat kondisi kehamilan yang semakin membesar. Terjadi perubahan emosional, ketidaknyamanan, kecemasan bahkan stress, sehingga dukungan suami, keluarga dan tenaga kesehatan sangat dibutuhkan oleh ibu hamil (Purwoastuti & Walyani, 2015).

Perkembangan bayi baik secara fisiologis dan psikologis sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis ibu saat hamil. Perkembangan bayi dalam kandungan berhubungan fisik langsung dengan apa yang dipikirkan ibu. Anak cenderung mengalami perilaku menyimpang pada masa mendatang apabila saat hamil ibu mengalami stress yang berlebihan (Nugroho & Utama, 2014). Salah satu solusi untuk mengatasi kecemasan yang dapat berakibat stress pada ibu hamil yang sudah banyak dilakukan penelitian adalah senam hamil. Senam hamil merupakan gerakan khusus yang bisa dilakukan ibu hamil sesuai kondisi tubuhnya, memiliki aturan tersendiri, sistematis, dan mempunyai prinsip yang jelas.

Manfaat dilakukan senam hamil yaitu menjaga kesehatan saat hamil, dan membantu ibu mempersiapkan otot panggul untuk menghadapi proses persalinan, dan membantu menjaga keseimbangan fisik ibu. Senam hamil yang rutin dilakukan juga bermanfaat dalam mengatur pernafasan serta membuat ibu merasa nyaman dan rileks serta membantu tubuh ibu untuk beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama proses kehamilan (Hawari, 2011). Hal yang sama juga dikatakan oleh Nurhudhariani et al (2015), yang mengatakan senam hamil memang dirancang sedemikian rupa sehingga ibu hamil yang melakukan senam hamil tidak kesulitan dalam melakukan gerakan senam hamil dan bertujuan untuk menjaga kondisi ibu hamil agar tetap sehat serta mengurangi keluhan yang muncul selama kehamilan (Nurhudhariani et al., 2015). Selama pandemi Covid-19 belum pernah dilakukan pertemuan tatap muka dengan ibu hamil di banjar Batukandik, sehingga banyak ibu hamil terutama primigravida yang belum mengetahui tentang senam hamil. Berdasarkan hal tersebut dilakukan kegiatan penyuluhan Senam Hamil Trimester III di Banjar Batukandik Desa Padangsambian Kaja, Denpasar Barat.

Metode

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Banjar Batukandik, Desa Padangsambian kaja pada bulan November tahun 2021. Adapun pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah tim penyuluh, ibu hamil, kader posyandu dan bidan dari Puskesmas.

Kegiatan penyuluhan ini terbagi dalam beberapa tahapan yaitu:

1. Observasi : observasi dilakukan secara langsung ke lapangan terkait masalah apa yang terjadi di Banjar Batukandik khususnya masalah dalam lingkup Kesehatan Ibu dan Anak. Tujuan observasi ini adalah melihat secara langsung masalah yang terjadi di lapangan.
2. Penyuluhan : penyampaian materi tentang apa itu senam hamil, manfaat senam hamil dan langkah-langkah dilakukan senam hamil khususnya pada ibu hamil trimester III.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini melewati beberapa tahapan kegiatan. Sebagai tahap pengenalan dilakukan survey lapangan tempat pengabdian masyarakat. Tahap kedua yaitu dalam persiapan yakni mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Tahap ketiga yaitu tahap pelaksanaan kegiatan (penyuluhan) yakni memberikan penyuluhan

kepada ibu hamil trimester III di Banjar Batukandik, Desa Padangsambian Kaja. Tahap terakhir yaitu tahap evaluasi yaitu melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Adapun tahapan kegiatan diatas dapat dilihat dalam gambar berikut ini:



Gambar I : Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Hasil dan Pembahasan

Sesuai dengan kegiatan penyuluhan senam hamil trimester III yang telah direncanakan di banjar Batukandik, Desa Padangsambian Kaja, Denpasar Barat dihadiri oleh 10 orang ibu hamil. Materi penyuluhan yang diberikan oleh tim adalah tentang pengertian senam hamil, manfaat senam hamil dan gerakan-gerakan senam hamil trimester III. Selain kegiatan penyuluhan juga dilakukan pembagian leaflet tentang senam hamil. Pada kegiatan awal sebelum penyuluhan dan pembagian leaflet, dilakukan pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan cara melakukan pretest. Ibu hamil diberikan kuesioner yang didalamnya terdapat 10 pernyataan terkait senam hamil. Setelah kegiatan penyuluhan dan pembagian leaflet senam hamil selesai dilakukan posttest terkait materi yang sudah diberikan. Adapun data pengetahuan hasil pretest dan posttest yaitu:

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III di Banjar Batukandik, Desa Padang Sambian Kaja Tahun 2021

No	Pengetahuan	Pretest		Posttest	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	2	20	8	80
2	Cukup	4	40	2	20
3	Kurang	4	40	0	0
	Total	10	100	10	100

Tabel 1 menunjukkan data pada saat dilakukan pretest dari 10 orang ibu hamil, hampir setengahnya yaitu empat responden (80%) memiliki pengetahuan cukup dan kurang serta sebagian kecil yaitu dua responden (20%) memiliki pengetahuan baik. Setelah proses penyuluhan dan pembagian leaflet dilakukan posttest dengan hasil hampir seluruhnya yaitu delapan responden (80%) memiliki pengetahuan baik dan sebagian kecil yaitu dua orang (20%) memiliki pengetahuan cukup serta tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang.

Kurangnya informasi yang didapatkan ibu hamil terkait senam hamil serta manfaat melakukan senam hamil merupakan faktor utama kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Dari pengetahuan tersebut akan mempengaruhi sikap ibu hamil terkait keikutsertaan dalam mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang memiliki sikap positif akan memiliki motivasi tinggi melakukan senam hamil dan hal ini mencerminkan ibu hamil peduli dengan kesehatan dirinya sendiri dan bayi dalam kandungannya (Bd et al., 2021).



Gambar 4.1 Kegiatan Penyuluhan Ibu Hamil Trimester III

Selama masa pandemi Covid-19, ibu hamil kurang mendapatkan informasi terkait senam hamil, manfaat senam hamil serta belum pernah dilakukan senam hamil sebelumnya. Sebelum pandemi, pihak puskesmas yang mewilayahi banjar Batukandik rutin mengadakan kelas ibu hamil yang didalamnya terdapat materi tentang senam hamil dan di akhir kegiatan kelas ibu hamil, akan dilakukan senam hamil yang dipandu oleh bidan dari Puskesmas.



Gambar 4.2 Keterlibatan Mahasiswa, Kader dan Pihak Puskesmas

Maka dari itu, dari kegiatan penyuluhan yang diberikan sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait senam hamil khususnya ibu hamil trimester III di Banjar Batukandik, Desa Padang Sambian Kaja, Denpasar Barat. Menurut penelitian (Mardha & Panjaitan, 2020), didapatkan ada hubungan pengetahuan dengan keikutsertaan dalam melakukan senam hamil, dimana semakin baik pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil semakin bagus partisipasi ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Peningkatan ibu hamil juga terjadi pada penelitian (Rosmiyati, 2019), dimana dari 20 orang ibu hamil yang diberikan demonstrasi tentang senam hamil didapatkan perubahan rata-rata pengetahuan dari pretest yaitu 42,50 menjadi 69,75 saat dilakukan posttest. Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian (Mulia Madani Yogyakarta & Widarti, 2021) yang mengatakan ada perubahan rata-rata tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang senam hamil.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan ini sangat membantu ibu hamil dalam mendapatkan informasi terkait kehamilannya khususnya tentang senam hamil trimester III. Dari informasi yang didapatkan, ibu hamil akan memahami manfaat senam hamil, sehingga mau melakukan senam hamil secara rutin. Dampak yang didapatkan dari senam hamil rutin akan meningkatkan stamina ibu hamil sehingga mengurangi keluhan yang sering terjadi pada kehamilan.

Adapun kendala dalam kegiatan ini yaitu terbatasnya ibu hamil yang datang ke tempat penyuluhan dikarenakan masih dalam masa pandemi Covid-19, sehingga informasi yang diberikan saat proses penyuluhan masih terbatas dalam jumlah ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan secara rutin sehingga semua ibu hamil terpapar informasi terkait senam hamil dan dapat melakukan senam hamil secara rutin dan dapat merasakan manfaat senam hamil.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih ditujukan kepada LPPM Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Kader Posyandu Banjar Batukandik, Desa Padang Sambian Kaja, pihak Puskesmas I Denpasar Barat dan ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini. Serta semua pihak yang telah memberikan dukungan materil maupun moril dalam kegiatan ini.

Referensi

- Bd, F., Fitriah, I. P., & Andani, D. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil Factors Associated with Maternity Participation in Doing Gymnastics Pregnant. 5(2).
- Hawari. (2011). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mardha, M. S., & Panjaitan, I. S. M. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 3(2), 168–175. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.288>
- Muhtasor, dkk. (2013). Konsep Kebidanan. Nuha Medika.
- Mulia Madani Yogyakarta, A. K., & Widarti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Penyuluhan dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Gunungkidul. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 1(1 SE-Artikel). <https://lppm.mmy.ac.id/index.php/jik/article/view/13>
- Nugroho, T., & Utama, I. . (2014). Masalah Kesehatan Reproduksi wanita. Nuha Medika.
- Nurhudhariani, R., Nur, S., Febriyanti, U., Triani, V., Putri, A., Kebidanan, P., Karya, S., & Penulis, H. (. (2015). Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang.
- Purwoastuti, T. E., & Walyani, E. S. (2015). Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial untuk Kebidanan.
- Rosmiyati. (2019). Meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil trimester iii dengan metode demonstrasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 221–228.
- Sitanggang, dkk. (2012). Buku Ajar Askeb I: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Nuha Medika.