

## Pentingnya Pengetahuan Senam Hamil Untuk Memperlancar Proses Ibu Bersalin

### *The Importance of Knowledge of Pregnancy Exercises to Streamline the Maternity Process*

Khusnul Nikmah<sup>1</sup>, Husnul Muthoharoh<sup>2</sup>, Maya Cholidah<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Universitas Islam Lamongan, Lamongan

Corresponding author : [khusnulnikmah.80@gmail.com](mailto:khusnulnikmah.80@gmail.com)

#### Abstrak

Senam Hamil adalah bagian dari perawatan antenatal dan merupakan olah raga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih tehnik pernapasan dan sikap tubuh serta melatih otot-otot yang akan berguna dalam proses persalinan sehingga diharapkan ibu hamil siap menghadapi persalinan secara fisik atau mental. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan untuk menghadapi persalinan adalah tenaga atau power pada ibu, yaitu dapat ditingkatkan salah satunya dengan senam hamil. Masalah yang menjadi prioritas di temukan yaitu Partisipasi ibu hamil masih rendah untuk mengikuti senam hamil. Penyebab rendahnya di karenakan oleh beberapa sebab, yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil, dan tentang manfaat senam hamil. Metode Pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah memberikan Pengetahuan Senam Hamil Untuk Memperlancar Proses Ibu Bersalin. Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk menambah pengetahuan ibu tentang pentingnya melakukan senam hamil. Peserta yang mengikuti sebanyak 10 ibu hamil, mereka sangat antusias untuk mengetahui apa yang diberikan, dan mereka mengatakan setelah diberikan penyuluhan mereka mengetahui apa manfaat senam hamil untuk mempersiapkan proses kelahiran bisa berjalan dengan normal dan lancar.

**Kata Kunci :** Senam Hamil, Memperlancar, Proses Persalinan

#### Abstract

*Pregnancy Gymnastics is part of antenatal care and is an exercise carried out by pregnant women to prepare pregnant women for childbirth by practicing breathing techniques and body postures as well as training muscles that will be useful in the delivery process so that pregnant women are expected to be ready to face labor safely. physical or mental. Until now, what can be controlled to deal with childbirth is the power or power of the mother, which can be increased, one of which is pregnancy exercise. The problem that became a priority was found, namely the participation of pregnant women is still low to take part in pregnancy exercise. The cause of the low is due to several reasons, namely the lack of knowledge of pregnant women, and about the benefits of pregnancy exercise. The method of community service carried out in this activity is to provide knowledge of Pregnant Gymnastics to Streamline the Maternity Process. The purpose of this community service is to increase the knowledge of mothers about the importance of doing pregnancy exercises. Participants who followed as many as 10 pregnant women, they were very enthusiastic to know what was given, and they said that after being given counseling they knew what the benefits of pregnancy exercise were to prepare for the birth process to run normally and smoothly.*

**Keywords :** *Pregnancy Exercise, Streamlining, Labor Process*

#### PENDAHULUAN

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan antenatal komprehensif dan berkualitas yang diberikan

kepada semua ibu hamil. Salah satu intervensi kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu senam hamil. Bidan dalam melakukan pelayanan pada ibu hamil memiliki wewenang untuk membimbing dalam melakukan senam hamil (Kolifah, 2021). Senam Hamil merupakan gerakan- gerakan yang dilakukan ibu hamil sebagai olahraga ringan dan sederhana yang merupakan salah satu usaha guna membantu ibu mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan, selain itu senam hamil juga merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat (Sari et al., 2022).

Proses persalinan dikatakan cepat dan normal apabila berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam, dimana terbagi dalam empat kala. Kala I pada untuk primigravida berlangsung 12 jam sedangkan multigravida sekitar 8 jam. Persalinan kala II biasanya untuk primigravida berlangsung 50 menit dan multigravida 30 menit. Kala III biasanya berlangsung 5 - 30 menit setelah lahir bayi, kala IV dimulai dari saat lahirnya plasenta sampai dua jam pertama post partum (Fahriani et al., 2020). Untuk mencapai persalinan yang cepat salah satu usaha yang dianjurkan kepada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil (Sari et al., 2022). Tujuan dari Senam Hamil adalah untuk mengurangi dan mencegah timbulnya gejala-gejala yang mengganggu selama masa kehamilan seperti sakit pinggang, bengkak kaki serta mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran (Aini, 2017). Melakukan senam hamil, dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu . Anjuran senam hamil terutama ditujukan pada ibu hamil dengan kondisi normal, atau dengan kata lain tidak terdapat keadaan - keadaan yang mengandung risiko baik bagi ibu maupun bagi janin, misalnya perdarahan, preeklamsia berat, penyakit jantung, kelainan letak, panggul sempit, dan lain - lain (Sulistiyarningsih, 2017). Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil tersebut akan menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandungnya secara optimal. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur kehamilannya akan berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat (Fatwiany, 2020).

Ada 5 faktor penyebab lamanya persalinan yaitu tenaga (power), jalan lahir (passage), janin (passanger), psikologis respon dan penolong. Lamanya persalinan yang terjadi pada kala II merupakan fase terakhir dari suatu persalinan yang berlangsung terlalu lama sehingga timbul gejala - gejala seperti dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu serta asfiksia dan kematian janin dalam kandungan atau Intra Uterin Fetal Death. Kelainan pada faktor tenaga bisa disebabkan karena terjadinya inersia (his yang tidak sesuai dengan fasenya), inkoordinasi (his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian - bagiannya) dan tetanik (his yang terlampaui kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim). Hal tersebut di atas dapat menyebabkan kemacetan persalinan, jika tidak segera

ditangani maka akan mengakibatkan gawat janin dan rahim ibu pecah. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil (Eniyah et al., 2014). Setiap kali pelaksanaan senam hamil, sebaiknya juga disampaikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan agar ibu dapat memahami kondisi kehamilannya dan kondisi persalinannya nanti (Sari et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Juita dkk (2017) dari penelitian (Sari et al., 2022) ditemukan bahwa ibu yang melakukan senam hamil dapat mempercepat persalinan kala I sebanyak 90% dan ibu yang tidak senam hamil sebesar 10%. Ibu yang melakukan senam hamil dapat mempercepat persalinan kala II sebesar 90% dan ibu yang tidak senam hamil sebesar 10%. Hasil tersebut dapat dilihat melalui pemantauan partograf pada saat proses persalinan. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian Masyarakat Tentang Pentingnya Pengetahuan Senam Hamil Untuk Memperlancar Proses Ibu Bersalin.

## **METODE**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang digunakan adalah dengan melakukan penyuluhan di Polindes Desa Karangagung Glagah Tahun 2022 dengan judul Pentingnya Pengetahuan Senam Hamil Untuk Memperlancar Proses Ibu Bersalin. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil yang datang untuk mengikuti penyuluhan di Polindes Desa Karangagung Glagah sebanyak 10 orang. Alat yang digunakan dalam penyuluhan adalah Brosur tentang senam hamil, buku KIA dan lembar balik. Adapun tujuan dilakukan penyuluhan adalah pemahaman ibu hamil terhadap pentingnya mengikuti senam hamil untuk memperlancar proses kelahiran.

Kegiatan yang dilaksanakan melalui 4 tahapan yakni :

1. Persiapan

Koordinasi dengan bidan Polindes dan perijinan kegiatan pengabdian masyarakat kepada Bapak Kepala Desa Karangagung Glagah.

2. Sosialisasi

Kegiatan ini dilakukan dengan pemberian informasi tentang kegiatan senam hamil yang akan dilakukan di polindes Desa Karangagung Glagah.

3. Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui ceramah berupa pemaparan materi tentang senam hamil yang meliputi pengertian senam hamil, manfaat senam hamil, kapan boleh melakukan senam hamil, gerakan apa saja yang boleh dilakukan oleh ibu hamil. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi atau tanya jawab peserta kepada pemateri dan diakhiri dengan kegiatan pemeriksaan hamil.

#### 4. Monitoring dan Evaluasi

Setelah akhir kegiatan, peserta diberikan kesempatan untuk memberikan saran dan masukan serta refleksi terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan telah berjalan dengan baik dan dihadiri oleh 10 orang yang berada di polindes Desa Karangagung Glagah. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 9.30 WIB . Pembukaan dilakukan oleh bidan polindes yaitu ibu Hj. Laili Azizah, Amd Keb dan memperkenalkan kami satu pesatu, dan tujuan kami memberikan penyuluhan dalam kegiatan Senam hamil, selanjutnya sebelum presentasi dimulai saya membagikan leaflet tentang senam hamil kepada ibu hamil yang hadir sebagai sasaran penyuluhan dan ibu hamil juga membawah buku KIA.

Gambar 1 Saat Ibu Hamil Diberikan Penyuluhan



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Selanjutnya memberikan materi tentang pentingnya pengetahuan senam hamil untuk memperlancar proses ibu bersalin dan mengajari gerakan – gerakan dalam senam hamil. Antusiasme ibu hamil mengenai materi yang disampaikan terlihat tinggi dan banyak dari pertanyaan yang mereka ajukan serta sikap kooperatif mereka saat pemberian materi. Materi yang diberikan diantaranya adalah pengertian senam hamil, manfaat senam hamil, kapan boleh melakukan senam hamil, gerakan apa saja yang boleh dilakukan oleh ibu hamil (Azis et al., 2020). Senam hamil merupakan salah satu cara untuk membuat ibu hamil nyaman dan mudah dalam persalinan, Senam hamil mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang (Semmagga & Fausyah, 2019). Selanjutnya saya memperagakan metode senam hamil seperti sikap tubuh, pergerakan kaki, latihan otot dasar panggul, sendi, pernafasan dada, latihan relaksasi sampai ibu hamil memahami gerakan yang saya berikan. Para ibu hamil juga memahami kapan saja dan lamanya melakukan senam hamil (Siti Farida & Sunarti, 2015). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan ini sangat bermanfaat diberikan

khususnya kepada ibu hamil yang ingin bersalin. Senam hamil merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil. Secara mental senam hamil bertujuan agar ibu mencapai ketenangan mental, percaya diri dan siap menghadapi persalinan (Sari et al., 2022).

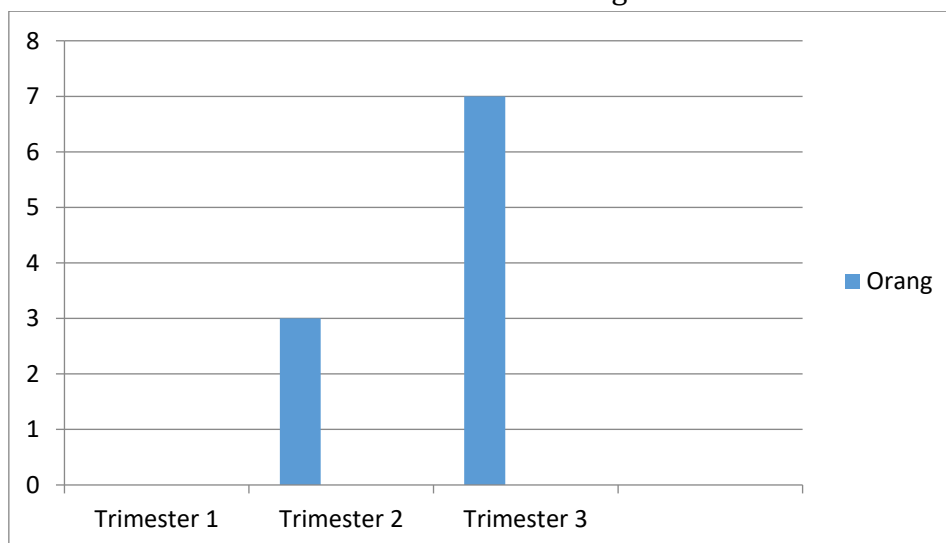
Gambar 2 Saat Melakukan Senam Hamil



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Setelah kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan pemeriksaan dan konsultasi kehamilan sebanyak peserta yang hadir dengan hasil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang mengikuti kegiatan senam hamil ini trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa peserta sebagian besar mengetahui tentang pentingnya melakukan senam hamil sejak usia kehamilan muda.

Grafik 1 Sebaran Ibu Hamil Yang Ikut Senam



Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil masih rendah, dapat diketahui dari beberapa pertanyaan mereka yang tidak mengerti tentang senam hamil. Melalui peningkatan pengetahuan ibu tentang pentingnya senam hamil diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini tentu bermanfaat bagi ibu hamil sebagai perwujudan upaya memperlancar proses persalinan. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk petugas kesehatan khususnya untuk ibu hamil. Senam hamil bisa dilakukan di polindes atau di PMB yang mengadakan kelas ibu hamil.

## KESIMPULAN

Peserta senam hamil di Polindes Desa Karangagung Glagah sangat memahami materi yang diberikan, dan berantusias untuk mengikuti kegiatan senam secara rutin. Pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan berjalan dengan baik dan materi yang disampaikan dapat dimengerti oleh ibu Hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, I. (2017). hubungan senam hamil dengan kelancaran proses pada ibu hamil primigravida TM III di puskesmas kertasono kabupaten nganjuk. *Midwifery Journal Of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*, 13(1), 20–25.
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Dian Pertiwi, A. Y., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala Ii Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 70–74. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.54>
- Eniyah, N., Machmudah, & Pawestri. (2014). Senam Hamil Mempercepat Proses Persalinan Kala II. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 2(1), 44–50.
- Fahriani, M., Astini, R. Y., & Oktarina, M. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Kala I Dan Ii Pada Primigravida Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2679>
- Fatwiany. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda*. 21(1), 1–9. <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Kolifah. (2021). Efektifitas Senam Hamil Dalam Percepatan Durasi Kala II Pada Persalinan Pervaginam Ibu Primigravida. *Ilmu Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 145–152.
- Sari, I. D., Zuiatna, D., & Sartika, D. (2022). *Edukasi Pentingnya Senam Hamil Untuk Mempercepat Proses Persalinan Di PBM Mardianum*. 1400–1405.
- Semmagga, N., & Fausyah, A. N. (2019). Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Wara Relationship of Pregnancy Exercises With Normal Childbirth. *Jsk*, 6(27), 7–13.



- Siti Farida, & Sunarti. (2015). Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta. *Infokes*, 5(1), 35–41. <https://www.apikescm.ac.id/ejurnalinfokes/index.php/infokes/article/view/91>
- Sulistyaningsih, W. (2017). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang senam hamil. December.*