



Penyuluhan Senam Pada Ibu Hamil Di Desa Matangseulimeng Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa

Reva Afdila^{1*}, Agustiana¹, Siti Cahya Kamila¹

¹ STikes Bustanul Ulum Langsa

*e-mail korespondensi: reva.afdila08@gmail.com

Abstrak

Kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui antenatal care yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil. Sangat penting bagi wanita untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan yang terbaik dan untuk menghadapi stress yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin. Data hasil survei yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa rata-rata 400% ibu hamil di desa Matang Seulimeng tidak mengetahui manfaat senam hamil pada ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan yang terbagi menjadi 3 tahap yaitu : Pretest, Penyuluhan inti, dan Posttest. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan tentang Senam hamil pada ibu hamil.

Kata kunci : Penyuluhan, hamil, Senam pada ibu hamil

Abstract

Maternal mortality can be prevented by up to 22%, namely through regular antenatal care, early detection of complications in pregnancy, healthy living with balanced nutrition, early initiation of breastfeeding in labor, and regular pregnancy exercise. One of the activities in service during pregnancy that aims to prepare physically and mentally for pregnant women is pregnancy exercise. It is very important for a woman to maintain or improve her physical condition if she wants the best pregnancy and to deal with the stress her body experiences due to fetal development. Data from the survey conducted by the community service team showed that on average 400% of pregnant women in the village of Matang Seulimeng did not know the benefits of pregnancy exercise for pregnant women. The method used in this activity is counseling which is divided into 3 stages, namely: pretest, core counseling, and posttest. The result of this community service activity is that there is an increase in knowledge of pregnant women after being given counseling about pregnant exercise for pregnant women.

Keywords: Counseling, pregnancy, exercise for pregnant women

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan kesehatan sesuai dengan tujuan dari pembangunan millennium yang menetapkan tahun 2015 sebagai batas waktu pencapaian target-target, tujuan dari *Millenium Development Goals* (MDGs). Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Manfaat dari senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik, selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang. Sasaran penyuluhan senam hamil adalah ibu hamil yang terdata di poskesdes desa matangseulimeng kota langsa yang mengikuti pengabdian masyarakat. Tujuannya Mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil TM III, Ibu Hamil dapat mempersiapkan keadaan fisik dan psikologisnya dan Ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara mandiri dirumah

METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengumpulkan ibu hamil melalui kelas ibu hamil yang diselenggarakan di desa Matang Seulimeng Kota Langsa, selanjutnya dilakukan komunikasi dan tanya jawab serta persepsi ibu hamil tentang pentingnya senam hamil selama kehamilan di trimester III. Hal ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan ibu hamil. Selanjutnya melakukan penyuluhan tentang senam hamil dan pada akhir kegiatan penyuluhan ini ibu hamil akan diberikan pertanyaan seputar informasi materi penyuluhan (Post Test).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pentingnya senam ibu hamil pada ibu hamil trimester III yang dilaksanakan secara langsung oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan ibu hamil pada kelas ibu hamil di desa Matang Seulimeng Kota Langsa. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 20 s/d 22 Desember 2021. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil di wilayah Poskesdes Matang Seulimeng Kota Langsa yang berjumlah 25 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan antara lain;

a. Pre Test

Kegiatan *pre test* dilakukan kepada peserta sebelum mendapat materi tentang senam ibu hamil. Kegiatan *pre test* ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan. Kegiatan *pre test* ini terdiri dari beberapa pertanyaan tentang riwayat kehamilan peserta pengabdian masyarakat dan 10 pertanyaan tentang senam ibu hamil.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan tentang senam pada ibu hamil, ini dilakukan secara Langsung kepada ibu hamil di Wilayah Poskesdes Matang Seulimeng. Padakesempatan ini tim pengabdian masyarakat memaparkan materi tentang Pentingnya senam hamil pada trimester III selama 30 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 30 menit.

c. Post Test

Setelah pemaparan materi dan diskusi selesai kegiatan berikutnya berupa *post test*. *Post test* dilakukan kepada peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai akhir. Kegiatan *post test* ini bertujuan untuk melihat sejauh mana pemahaman ibu hamil terhadap materi yang telah disampaikan.

PENUTUP

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil setelah mendapatkan penyuluhan tentang senam hamil, dibandingkan dengan sebelum kegiatan penyuluhan. Semakin meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil pada trimester III, diharapkan setiap ibu hamil melakukan senam hamil. Meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil memang tidak mudah, namun tentu saja tidak berarti ibu hamil membiarkan kondisi fisik dan psikologisnya mengalami ketidaknyamanan begitu saja sehingga berdampak pada persalinannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Ketua Yayasan Dayah Bustanul Ulum Langsa, Ketua STikes Bustanul Ulum Langsa, Ketua LPPM STikes Bustanul Ulum Langsa, Bidan Desa Matang Seulimeng, Seluruh ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan semua pihak yang turut membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2006. *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta
- Depkes RI. 2007. *Modul Surveilans KIA : Peningkatan Kapasitas Agen Perubahan dan Pelaksanaan Program Kesehatan Ibu dan Anak*. Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta
- Panduan Asuhan Antenatal untuk Preceptor/Mentor: 2011. Kerjasama WHO dan Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan
- Kepmenkes RI. 2007. Nomor 938/Menkes/SK/VIII/2007 tentang Standar Asuhan Kebidanan
- Peraturan Menteri Kesehatan RI. 2010. Nomor 1464/Menkes/Per/X/2010 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan
- Rusmita, Eli. 2011. Pengaruh Yoga selama Kehamilan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung