



Informasi dan Edukasi Persiapan Persalinan yang Aman dengan Senam Hamil di Rumah Bersalin ASRI

Lidya Fransisca^{1*}, Maritje Rombe¹, Adriani¹, dan Riska Widya Astuti¹

¹Prodi DIII Kebidanan –STIKES Al-Su'aibah Palembang
E-mail: lidyafransisca2808@gmail.com No. HP 081282632356

Abstract: A mother in undergoing the labor process, a mother must prepare well. Because not a few mothers experience anxiety in the fact of childbirth. One of the efforts in such preparation is pregnant gymnastics. Where if the mother does pregnancy gymnastics regularly, it can reduce tension and pain during childbirth. This service to the community was carried out at the Palembang Original Maternity House with health information and education methods through counseling and demonstrations. The result of community service show that there is an increase in knowledge in the group of pregnant women who have been given information and education. From the entire series of activities that have been carried out, it is hoped that the group of pregnant women at the Asri Palembang Maternity Home has the knowledge and understanding and ability to do pregnancy gymnastics regularly and independently.

Keywords: educational information, pregnancy exercise, safe childbirth

Abstrak: Seorang ibu dalam menjalani proses persalinan, harus mempersiapkan diri dengan baik. Dikarenakan tidak sedikit ibu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Salah satu upaya dalam persiapan tersebut adalah senam hamil. Dimana bila ibu melakukan senam hamil secara teratur maka dapat mengurangi ketegangan dan rasa sakit saat persalinan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Rumah Bersalin Asli Palembang dengan metode informasi dan edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada kelompok ibu hamil yang telah diberikan informasi dan edukasi. Dari keseluruhan rangkaian kegiatan yang telah dilakukan diharapkan kelompok ibu hamil di Rumah Bersalin Asri Palembang memiliki pengetahuan dan pemahaman serta kemampuan melakukan senam hamil secara teratur dan mandiri.

Kata Kunci: informasi edukasi, senam hamil, persalinan yang aman

ANALISIS SITUASI

Salah satu indikator derajat kesehatan masyarakat adalah Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Makin tinggi angka kematian ibu dan bayi di suatu negara maka dapat dipastikan bahwa derajat kesehatan negara tersebut buruk. Hal ini disebabkan karena ibu hamil dan bayi merupakan kelompok rentan yang memerlukan pelayanan maksimal dari petugas kesehatan, salah satu bentuk pelayanan yang harus diberikan kepada ibu melahirkan adalah penolong oleh tenaga kesehatan (nakes) (Kemenkes, 2019).

Dalam upaya penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), bidan memiliki peran penting karena bidang merupakan tenaga kesehatan yang memfokuskan diri dalam pemberian pelayanan dan asuhan kebidanan kepada ibu dan bayi yang tersebar dari wilayah perkotaan hingga pedesaan. Bidan juga memiliki tanggung jawab untuk memastikan setiap ibu dan bayi memiliki kualitas hidup yang baik terutama dalam fokus kesehatan guna pencegahan dan penurunan angka kesakitan dan kematian yang dapat dialami ibu dan bayi (Oruh 2021).

Pada tahun 2018, terdapat 76% kematian ibu terjadi di fase persalinan dan pasca persalinan dimanai 24%, terjadi saat hamil, 36% saat persalinan dan 40% pasca persalinan (Kemenkes 2021). Persiapan persalinan merupakan bagian terpenting dari proses persalinan. Dalam menjalani proses persalinan, seorang ibu harus mempersiapkan diri dengan baik. Dikarenakan tidak sedikit ibu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Nurdianti, 2017)

Selama kehamilan upaya pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian yang ekstra, agar kondisi ibu tetap terjaga. Hal-hal yang memerlukan perhatian ini antara lain nutrisi, persiapan laktasi, pemeriksaan kehamilan yang teratur, menghentikan kebiasaan yang merugikan kesehatan dan berpengaruh terhadap janin (misalnya merokok), melaksanakan pergerakan dan senam hamil. Diantara upata – upaya tersebut ada yang dimaksudkan sebagai persiapan ibu dalam menghadapi persalinan seperti senam hamil (Semmagga and Fausyah 2021).

Senam hamil memiliki beberapa tujuan yang baik untuk ibu hamil antara lain (1) Ibu hamil dapat menguasai teknik pernapasan agar persalinan dapat berjalan

lancar dan lebih cepat, (2) elastisitas otot-otot dinding perut akan lebih baik sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir, (3) selama hamil terjadi perubahan bentuk tubuh, dengan senam hamil diharapkan dapat mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, (4) proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan, hal ini bisa didapat dalam senam hamil, (5) senam hamil membantu memudahkan proses persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, (6) mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan. Senam hamil ini dianjurkan untuk ibu hamil sebagai upaya preventif agar proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan secara alamiah dengan lancar dan mengurangi krisis yang terjadi selama proses persalinan (Daifa et al. 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan (Juita, Laila, & Hevriani 2017) didapatkan bahwa ada pengaruh ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap lama persalinan kala I dan kala II. Dimana pada ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur proses persalinan kala I dan II berlangsung lebih cepat.

Salah satu masalah dalam persiapan persalinan dengan senam hamil ini adalah senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila tidak dilakukan secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan intensif berarti ibu tersebut sudah menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Eileen, 2010)

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penting untuk memberikan informasi dan juga edukasi tentang persiapan ibu hamil agar dapat menghadapi proses persalinan yang aman dan sehat bagi ibu dan bayinya.

METODE DAN TEKNIS KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Rumah Bersalin Asri Palembang yaitu sejak 10 November 2022 hingga 10 Desember 2022. Sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok ibu hamil yang merupakan pasien

Rumah Bersalin Asri Palembang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode informasi dan edukasi berupa penyuluhan yaitu penyampaian materi-materi terkait hal-hal yang harus dipersiapkan dan dilakukan oleh ibu pada saat melahirkan nanti. Selain penyampaian materi ibu juga di ajarkan gerakan senam hamil dengan cara demonstrasi gerakan senam hamil yang merupakan salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan dan rasa takut saat persalinan dengan cara relaksasi fisik dan mental. Metode ini di anggap lebih efektif karena disamping mendapatkan penjelasan secara lisan peserta juga diperagakan langsung gerakan senam hamil yang dapat membantu dalam menghadapi proses persalinan normal yang cepat, aman dan spontan. Kegiatan diakhiri dengan tanya jawab antara peserta dan tim untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta tentang informasi dan edukasi kesehatan yang telah dilakukan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan koordinasi antara tim pengmas dengan pihak Rumah Bersalin Asri Palembang untuk memperoleh perizinan terkait kegiatan dan penjelasan terkait jalannya kegiatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya tim pengmas melakukan observasi lapangan untuk menganalisis situasi pada kelompok sasaran dengan pelaksanaan kegiatan yang dibantu oleh beberapa orang mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada msyarakat yang telah dilakukan di Rumah Bersalin Asri Palembang dengan sasaran kelompok ibu hamil, didapatkan bahwa pada tahap persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode informasi dan edukasi kesehatan melalui penyuluhan diawali dengan membuat materi terkait hal-hal yang harus dipersiapkn dan dilakukan oleh ibu untuk mempersiapkan proses persalinan dalam bentuk power point. Selanjutnya, pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian maksud dan tujuan kegiatan sekaligus pembagian kuesioner *pretest* terkait materi persiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang aman oleh kelompok ibu hamil dan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta pengmas tentang materi yang akan disampaikan.

Tahap selanjutnya yaitu penyampaian materi oleh tim pengmas tentang persiapan yang harus dilakukan oleh ibu selama masa kehamilan. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan senam hamil. Pemilihan metode demonstrasi ini dilakukan agar peserta dapat melihat secara langsung bagaimana gerakan senam hamil yang dapat membantu ibu untuk menurangi rasa cemas dan takut ibu dalam menghadapi persalinan. Selain itu peserta juga dapat mengajukan pertanyaan jika ada hal-hal yang masih belum dipahami baik terkait materi maupun gerakan senam hamil yang didemonstrasikan. Kegiatan tersebut dapat di lihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi senam hamil

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan, agar persalinan dapat berlangsung dengan cepat, aman dan spontan (Yankes Kemenkes, 2022). Tindakan relaksasi dan senam hamil setiap hari berguna untuk seorang ibu hamil agar dapat mempersiapkan tubuhnya bagi persalinan serta belajar bernafas dan istirahat pada waktu yang tepat selama persalinan untuk membantu kemajuan persalinan yang alamiah. Latihan fisik ini akan meningkatkan kesehatan, membentuk sikap yang tenang dan sikap yang baik serta mekanika tubuh yang baik selama dan setelah kehamilan (Imbarwati, 2011).

Selanjutnya untuk mengetahui apakah peserta mengerti dan memahami materi yang telah disampaikan sebelumnya maka dilakukan kembali pengisian kuesioner *posttest*. Pengabdian kepada masyarakat ini dapat terselenggara dengan baik, lancar dan tepat waktu berkat peran serta aktif dari peserta dan dukungan Rumah Bersalin Asri Palembang mulai dari survei, persiapan, pelaksanaan sampai penutupan. Peran tim sangat kompak dan bantuan dari

tenaga lapangan (mahasiswa) juga merupakan faktor pendukung kegiatan dapat terselenggara dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari keseluruhan rangkaian kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat idalam bentuk informasi dan edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil agar dapat melewati proses persalinannya dengan aman.

Saran

Senam hamil sangat membantu ibu untuk mengurangi kecemasan, rasa rakut dan mereleksasikan fisik dan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu sangat penting bagi ibu untuk melakukan senam hamil secara rutin minimal satu minggu sekali. Senam hamil ini juga bisa dilakukan oleh ibu secara mandiri di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Daifa, Destin, Marlynda Happy Nurmalita Sari, Rasumawati, and Saepullah. 2019. "Efektivitas Latihan Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Puskesmas Pancoran Mas Depok." *Jurnal Ilmiah Bidan* IV(3): 1–8. <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jitek/article/view/149/107>.
- Eileen B. 2010. *Senam Hamil Dan Nifas*. Jakarta: EGC.
- Imbarwati, Afida Nur Aini &. 2011. "Hubungan Kepatuhan Pelaksanaan Senam Hamil Oleh Ibu Hamil Dengan Tingkat Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Di BPS Kota Semarang." *Dinamika Kebidanan* 1(1).
- Juita, Ani Laila, and Rully Hevrialni. 2017. "Pengaruh Senam Hamil Dengan Lamanya Persalinan Kala I Dan Kala II Di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017." *Jurnal Ibu dan Anak* 5(1): 1–8.
- Kemenkes. 2021. "Kemenkes Perkuat Upaya Penyelamatan Ibu Dan Bayi." *Kementerian Kesehatan RI*.
- Nurdianti, Dewi. 2017. "Hubungan Dukungan Keluarga Pada Ibu Hamil Trimester III

Dengan Persiapan Persalinan.” *Jurnal Kebidanan UMTAS* 1(2): 36–43.
<https://umtas.ac.id/journal/index.php/bimtas/article/download/491/283/1695>.

Oruh, Shermina. 2021. “Literatur Review Kebijakan Dan Strategi Pemberdayaan Masyarakat Dalam Menurunkan AKI Dan AKB.” *Preventif:Jurnalkesehatanmasyarakat* 12(01): 135–48.

Semmagga, Nuraeni, and Aryani Nur Fausyah. 2021. “Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal Di Puskesmas Wara.” *Jurnal sistem kesehatan* 6(1): 7–13. http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/35634.

Yankes Kemenkes. 2022. “Persalinan Normal Jadi Mudah Dan Lancar, Senam Hamil Yuk.” *Kementerian Kesehatan RI*.