

Edukasi Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Sebagai Persiapan Persalinan Di TPMB Lia Maria Bandar Lampung

Tiara Rica Dayani¹, Febri Adriati²

^{1,2}STIKKes Panca Bhakti Bandar Lampung

E-mail: Febri.adriati91@gmail.com

Abstract

Pregnancy exercise is an important method to maintain or improve the physical balance of pregnant women and is an exercise therapy given to pregnant women. The benefits of pregnancy exercise include during the first time can reduce the incidence of old partus, reduce pain and reduce maternal anxiety in facing the labor process, because regular maternity exercise exercises can affect the elasticity of muscles and ligaments in the pelvis, as well as regulate breathing techniques and improve posture. The benefits of pregnancy exercise during time II can help mothers undergo normal labor with a normal length of labor as well, because in pregnancy exercise mothers have been guided how to strain and regulate breath, regulate contractions and relaxation and train the flexibility of the muscles of the abdominal wall and pelvic floor so as to facilitate the labor process. During labor time III and kala IV pregnancy exercise is very useful in preventing excessive bleeding, because it can improve the ability to coordinate the strength of uterine muscle contractions.

Research Objective: With this pregnancy exercise education, it is hoped that pregnant women can know the benefits of pregnancy exercise and can practice directly to make it easier for mothers before delivery. Metedology: The method used is the practice of pregnancy gymnastics for pregnant women at TPMB Lia Maria Bandar Lampung. The implementation time will be on Thursday/ January 12, 2023. Results A practice of pregnancy gymnastics has been carried out at TPMB Lia Maria Bandar Lampung on Thursday / January 12, 2023. The number of pregnant women participants who participated in pregnancy exercise was 7 people, where all pregnant women who did pregnancy exercises were all in the third trimester of pregnancy.

Conclusion: This activity went as planned and went smoothly from the beginning to the end of the event. Pregnant women can practice directly the stages in each movement of pregnancy gymnastics

Keywords: Pregnancy; Pregnant Gymnastics

Abstrak

Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil. Manfaat senam hamil diantaranya selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan, karena latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, serta mengatur teknik pernafasan dan memperbaiki sikap tubuh. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinan kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot Rahim.

Tujuan Penelitian: Dengan adanya edukasi senam hamil ini, diharapkan para ibu hamil dapat mengetahui manfaat dari senam hamil dan dapat mempraktikan langsung guna mempermudah ibu pada saat menjelang persalinan. Metedologi: Metode yang digunakan yaitu praktik senam hamil pada ibu hamil di TPMB Lia Maria Bandar Lampung. Waktu pelaksanaan dilakukan pada hari Kamis/ 12 Januari 2023. Hasil Telah dilakukan praktik senam hamil di TPMB Lia Maria Bandar Lampung pada hari Kamis/ 12 Januari 2023. Jumlah peserta ibu hamil yang mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 7 orang, dimana seluruh ibu hamil yang melakukan senam hamil seluruhnya pada kehamilan Trimester III.

Kesimpulan: Kegiatan ini berjalan sesuai yang direncanakan dan berjalan lancar dari awal hingga akhir acara. Para ibu hamil dapat mempraktikkan langsung tahapan di setiap gerakan senam hamil

Kata kunci: Kehamilan; Senam Hamil

1. PENDAHULUAN

Senam hamil 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 cepat, mudah, dan aman (Maryunani dan Sukaryati, 2011). Hasil penelitian dari Widyawati & Syahrul (2012) menunjukkan pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan, yaitu ibu yang melakukan senam hamil memiliki kemungkinan lama persalinan lebih cepat dibandingkan ibu hamil yang tidak senam hamil. Senam hamil mempunyai beberapa manfaat dalam proses persalinan. Berdasarkan penelitian Farida dan Sunarti (2015), manfaat senam hamil yaitu, selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan, karena latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, serta mengatur teknik pernafasan dan memperbaiki sikap tubuh. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinan kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim (Dewi, 2013). Oleh karena itu penulis akan melakukan edukasi tentang senam hamil di TPMB Lia Maria Bandar Lampung.

2. METODE

Dengan adanya edukasi senam hamil ini, diharapkan para ibu hamil dapat mengetahui manfaat dari senam hamil, Guna mempermudah ibu pada saat menjelang persalinan. Metode yang digunakan yaitu praktik senam hamil pada ibu hamil di TPMB Lia Maria Bandar Lampung. Waktu pelaksanaan dilakukan pada hari Kamis/ 12 Januari 2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat terkait Senam hamil sebagai upaya persiapan dalam menghadapi persalinan di TPMB Lia Maria Bandar Lampung dilaksanakan Pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 12 Januari 2023

Jam : 09.00 WIB

Tempat : TPMB Lia Maria Bandar Lampung

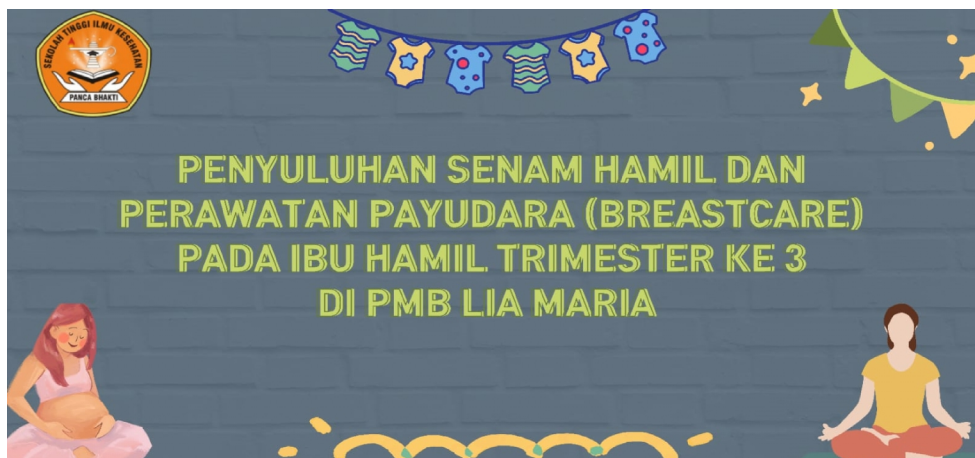
Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelaksanaan senam hamil untuk persiapan menghadapi persalinan di TPMB Lia Maria Bandar Lampung, dilaksanakan dengan praktik/demonstrasi langsung tentang cara senam hamil serta Evaluasi Praktek Senam Hamil yang hasilnya yaitu seluruh ibu hamil sudah dapat mempraktikan langsung setiap tahapannya. Senam hamil merupakan latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2008).

Manfaat senam hamil:

1. Meredakan nyeri, sakit dan ketidaknyamanan yang dirasakan di masa kehamilan
2. Mengencangkan otot
3. Memperkuat jantung dan paru
4. Membuat tidur lebih nyenyak
5. Membantu menghindari pertambahan berat badan secara berlebihan
6. Meringankan nyeri akibat penambahan beban pada tulang belakang
7. Memperkuat Sendi

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku ibu hamil dalam hal senam hamil misalnya usia, pekerjaan dan dukungan dari keluarga, pendidikan dan paritas. Hal ini didukung oleh penelitian Yuniastari dkk (2013) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pekerjaan, pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga dengan pelaksanaan senam hamil (Yuniastari et al., 2014).

Kegiatan senam hamil ini diharapkan ibu dapat lebih mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Senam hamil dapat membuat ibu menjadi segar bugar, relaks dan lebih percaya diri sehingga kecemasan dan stress dapat berkurang. Senam hamil dapat meningkatkan dan memperlancar sirkulasi darah dari ibu ke janin sehingga suplai oksigen janin juga akan lebih baik. Selain itu senam hamil juga dapat memperkuat otot panggul, sendi dan elastisitas perineum juga dapat ditingkatkan dan hal ini dapat memberikan dampak yang positif terhadap proses kelahiran agar dapat berjalan normal.





4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi senam hamil di TPMB Lia Maria Bandar Lampung dilakukan untuk meningkatkan pemahaman terkait manfaat senam hamil. Kegiatan ini berjalan sesuai yang direncanakan dan berjalan lancar dari awal hingga akhir acara. Serta para ibu hamil dapat mempraktikkan langsung tahapan di setiap gerakan senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Brayshaw, Eileen. 2011. *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta;EGC.
- Ester, M. 2008. *Senam Hamil Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC
- Kirana, Citra. *Manfaat senam hamil untuk memperlancar persalinan*. Jakarta: 2013
- Sulastri. *Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan*. Surabaya: 2012
- Yuniastari, A., P, S., & P, D. (2014). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 2(5), 283–291.