

UPAYA PENINGKATAN KUALITAS ANTE NATAL CARE DENGAN SENAM HAMIL

ANTE NATAL CARE QUALITY IMPROVEMENT EFFORTS WITH PREGNANCY EXERCISE

Siti Nurjanah¹, Lia Mulyanti², Mindiatussholihah³, Puji Nor Fatimah⁴

^{1,2} Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang

^{3,4} Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang

Email : sitinurjanah@unimus.ac.id

ABSTRAK

Senam hamil merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas senam ibu hamil terdapat 6 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama ANC belum pernah mengikuti senam hamil hanya mendapat materi tentang senam hamil. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah: memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang peningkatan kualitas ANC dengan senam hamil dan mengajari ibu hamil melakukan senam hamil dengan aman serta sehat. Peserta kelas prenatal adalah ibu pada umur kehamilan lebih dari 20 minggu, karena pada umur kehamilan ini kondisi ibu sudah kuat dan tidak takut terjadi keguguran. Jumlah peserta kelas prenatal berjumlah 15 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PMB Bdn. Eka Setyawati, S.ST Semarang, berupa: penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan fisik hamil, penyuluhan tentang kebutuhan ibu hamil, senam hamil. Hasil kegiatan ini adalah dari pretest dan posttest yang telah dilakukan edukasi pada kelas senam ibu hamil ini terdapat 75% kenaikan pengetahuan ibu hamil. Dan kegiatan senam hamil ini tidak ada kendala, sehingga dapat dilaksanakan secara kontinu sebulan sekali.

Kata Kunci : *Ante Natal Care, Senam Hamil*

ABSTRACT

Pregnancy exercise is a method of relaxation and exercise for pregnant women which is a regular program in antenatal care, purpose to make pregnant women mentally and physically ready for the birth process. Based on a preliminary survey of 10 pregnant women with a gestational age of more than 20 weeks who attended pregnancy exercise classes, there were 6 pregnant women who said that as long as ANC had never participated in pregnancy exercise, they only received material about pregnancy exercise. The purpose of this community service is: to provide health education to pregnant women about improving the quality of ANC with pregnancy exercise and to teach pregnant women to do pregnancy exercise safely and healthily. Prenatal class participants are mothers at more than 20 weeks' gestation, because at this gestational age the mother's condition is strong and she is not afraid of miscarriage. The number of prenatal class participants was 15 people. The implementation of this community service is carried out at PMB Bdn. Eka Setyawati, S.ST Semarang, in the form of: weighing, measuring blood pressure, physical examination during pregnancy, counseling about the needs of pregnant women, pregnancy exercise. The results of this activity are from the pretest and posttest that have been carried out in the education class for pregnant women, there is a 75% increase in the knowledge of pregnant women. And there are no obstacles to this pregnancy exercise, so it can be carried out continuously once a month.

Keywords: *Ante Natal Care, Pregnancy Exercise*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018).

Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya

dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2005).

Pelaksanaan kegiatan didasari oleh tingginya kecemasan ibu hamil menghadapi proses kehamilan dan persalinan serta salah satu upaya preventif dan promotif untuk meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang kehamilan dan pentingnya melakukan ANC adalah dengan pendekatan *peer group* melalui kelas senam hamil.

Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas senam ibu hamil di di PMB Eka Setyowati, S.ST terdapat 6 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama ANC belum pernah mengikuti senam hamil hanya mendapat materi tentang senam hamil. Melalui kelas senam hamil maka Konseling, informasi, edukasi dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana. Hal tersebut bermanfaat untuk mengajarkan senam pada ibu hamil hal ini untuk mendukung program COC (*Continuity Of Care*) tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas ANC dengan kelas senam hamil yang dilakukan dalam sebulan sekali didampingi oleh bidan/pelatih yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam ibu hamil.

METODE

Metode yang digunakan yaitu :

1. Memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang peningkatan kualitas ANC dengan senam hamil
2. Mengajari ibu hamil melakukan senam hamil dengan aman dan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan kelas senam ibu hamil dimulai pada pukul 15.30 WIB bertempat di PMB Bdn. Eka Setyawati, S.ST Semarang. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kelas ibu hamil, dan perkenalan dari bidan fasilitator, narasumber dan mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir, ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu. Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, membagikan lembaran untuk pre test kepada ibu-ibu hamil untuk diisi, ibu tersebut harus menandatangani daftar hadir, pemberian lembaran pretest bertujuan untuk mengetahui bagaimana wawasan atau pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan mengenai senam ibu hamil. Selanjutnya menganjurkan ibu-ibu untuk BAK terlebih dahulu serta jika duduk ibu hamil dianjurkan untuk meluruskan kakinya kedepan supaya ibu merasa lebih nyaman.

Fasilitator memberikan daftar hadir kepada ibu hamil, narasumber memberikan materi tentang perubahan kehamilan, perawatan kehamilan, dan senam hamil setelah narasumber selesai memberikan materi tersebut nampak ibu-ibu hamil sangat mengerti dengan edukasi yang diberikan dan sebelum moderator membuka sesi Tanya jawab bidan fasilitator mempersilahkan ibu hamil yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman dengan menceritakan bagaimana pengalamannya pada saat hamil dan melahirkan. Setelah ibu hamil selesai berbagi pengalamannya, moderator langsung membuka sesi Tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada narasumber dan bidan fasilitator.

Sesi tanya jawab selesai, narasumber dan bidan fasilitator langsung memberikan

doorprise kepada ibu yang sudah bertanya dan narasumber beserta bidan fasilitator langsung menjawab semua pertanyaan tersebut. Kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu-ibu hamil, pembagian post test ibu bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari wawasan ibu-ibu hamil dengan diadakannya kelas ibu hamil.

Kegiatan selanjutnya adalah mengajak ibu-ibu hamil untuk melakukan senam hamil yang dipimpin oleh dosen kebidanan, ibu-ibu sangat semangat untuk melakukan senam tersebut. Selesai senam dilakukan berarti semua kegiatan kelas ibu hamil pada saat itu sudah selesai dilakukan bidan fasilitator langsung menutup kegiatan kelas ibu hamil pada saat itu dan memesankan kepada ibu-ibu hamil untuk jangan lupa hadir pada kegiatan kelas ibu hamil bulan depan.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada kelas senam Ibu hamil ini berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam memberikan pertanyaan dan melakukan senam hamil. Pertanyaan yang paling banyak tentang manfaat senam hamil. Menurut Rusmita(2015) menyatakan bahwa senam hamil dapat (1) meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan janin, meningkatkan kontrol dan keseimbangan fisik, meningkatkan sirkulasi darah, merilekskan tubuh, memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh, membuka dan mengencangkan dasar panggul, membantu mengurangi mual, terutama selama trimester pertama, membantu mengatasi

depresi yang biasa terjadi selama kehamilan, memperkuat dasar panggul yang membantu persalinan, membantu dasar panggul agar kembali bugar lebih cepat setelah melahirkan.(2) Mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan seperti : mual pagi hari, kelemahan dan kelelahan, sesak napas, mulas, kaki bengkak, varises, sakit punggung, tekanan darah tinggi, kesemutan, sakit kepala, pusing dan juga dapat mengubah posisi sungsang menjadi posisi normal.

Dari pretest dan posttes yang telah dilakukan pada kelas senam ibu hamil terdapat 75% kenaikan pengetahuan ibu hamil. Dan kegiatan senam hamil ini tidak ada kendala, sehingga dapat dilaksanakan secara kontinu sebulan sekali.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat, cerdas serta tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya. Kelas senam ibu hamil juga merupakan salah satu cara atau metode yang dapat bertujuan untuk menekan AKI dan AKB yang ada di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Journal of Perinatology. 29(6):459–64.
Machmudah, Khayati, N. & Widodo, S. 2014. Ipteks Bagi Masyarakat (Ibm) : Pembentukan Kelompok Ibu Hamil Di Desa Kangkung Mranggen Demak. Universitas Muhammadiyah Semarang.

Prawirohardjo S. 2016. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo Edisi 4. Jakarta: PT Bina Pustaka.

Rusmita E. 2015. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.3(2):80-86.

DOKUMENTASI



Gambar 3. Senam hamil



Gambar 1. Relaksasi Senam Hamil



Gambar 2. Senam hamil