

## **SOSIALISASI SENAM HAMIL DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA AUDIOVISUAL DI KELAS IBU HAMIL POSYANDU KINASIH SURAKARTA**

### ***SOCIALIZATION OF PREGNANCY EXERCISES USING AUDIOVISUAL MEDIA IN PREGNANT WOMEN CLASS POSYANDU KINASIH SURAKARTA***

**Ajeng Maharani Pratiwi<sup>1</sup>, Erlyn Hapsari<sup>2</sup>, Frieda Ani Noor<sup>3</sup>,  
Aris Prastyoningsih<sup>4</sup>**

<sup>1,2,4</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3</sup> Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : [ajengpratiwi937@gmail.com](mailto:ajengpratiwi937@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan yang terstruktur. Olah raga pada yang teratur akan memperlancar peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian serta dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal- pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki. Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk lutut, dada. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah setelah mendapatkan sosialisasi senam hamil dengan menggunakan audio visual diharapkan ibu hamil dan Kader Kesehatan anggota Posyandu Balita Kinasih Kelurahan Banjarsari Surakarta dapat menerapkan dan bisa memberi edukasi pada ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil.

Target kegiatan penyuluhan tentang senam hamil adalah semua Kader Kesehatan dan ibu hamil di Kelurahan Banjarsari Surakarta. Hasil dari kegiatan penyuluhan senam hamil pada kader dan ibu hamil di kelas ibu hamil Posyandu Kinasih Surakarta adalah peningkatan pengetahuan ibu kader dan ibu tentang pentingnya senam hamil untuk para ibu hamil

**Kata kunci : Sosialisasi, Audiovisual, Senam hamil**

#### **ABSTRACT**

*Pregnancy exercise is a form of exercise or structured training. Regular exercise will improve blood circulation, strengthen muscles and stretch joints and can reduce disorders that commonly occur during pregnancy such as aches, back pain, stiff muscles, constipation, and reduce swelling of the legs. Doing regular pregnancy exercises can reduce lower back pain, one of which is by kneeling movements, rotating the pelvis, bending the buttocks, bending the knees, chest. The aim of this community service is that after receiving socialization on pregnancy exercises using audio visuals, it is hoped that pregnant women and Health Cadres, members of Posyandu Balita Kinasih, Banjarsari Village, Surakarta can implement and provide education to pregnant women on carrying out pregnancy exercises. The target of outreach activities about pregnancy exercise is all Health Cadres and pregnant women in Banjarsari Village, Surakarta. The results of the pregnancy exercise outreach activities for cadres and pregnant women in the pregnant women's class at Posyandu Kinasih Surakarta is an increase in the knowledge of cadres and mothers about the importance of pregnancy exercise for pregnant women.*

**Key words: socialization, audiovisual, pregnancy exercise**

#### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita. Lama kehamilan sampai aterm adalah 280 sampai 300 hari atau 39 sampai 40 minggu, sehingga masa tersebut ibu hamil memerlukan pengawasan yang tepat. Kehamilan merupakan proses yang normal dan alamiah pada seseorang wanita dengan perubahan fisiologi yang meliputi perubahan fisik dan psikologis (Hernanto, 2016). Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai tahapan

kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat (Widhayanti, 2018). Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan rutinitas. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu senam hamil (Purwati&Agustina, 2016). Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan

mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan (Suryani & Handayani, 2018).

Media audio visual merupakan kombinasi antara audio dan visual, media ini sangat lengkap dan optimal dalam penyajian bahan materi, karena indra yang sering digunakan untuk menangkap informasi adalah indra penglihatan dan pendengaran (Waryana, 2018). Penggunaan media audio visual tersebut dalam pendidikan kesehatan dapat memberikan rangsangan, pengalaman, dan persepsi terhadap materi pembelajaran serta dapat mengasah penalaran dan koneksi dalam pemahaman konsep senam hamil. Video sebagai aktualisasi media tersebut membawa ibu hamil ke pengalaman belajar yang lebih kontekstual (DM. Sukma, 2018).

Di Kelurahan Banjarsari Kecamatan Banjarsari Surakarta berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan pada awal bulan Februari 2024 terhadap beberapa kader kesehatan di posyandu balita khususnya di Posyandu Kinasih menyatakan bahwa di wilayah kelurahan Banjarsari para kader dan ibu hamil belum mengetahui secara rinci dari manfaat senam hamil dan tahapan-tahapan yang dilakukan untuk melaksanakan senam hamil. Berdasarkan latar belakang inilah penulis berkeinginan untuk memberikan sosialisasi tentang senam hamil dengan menggunakan audiovisual kepada kader dan ibu tentang Senam hamil di Kelas Ibu Hamil Posyandu kinasih Banjarsari Surakarta. Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Meningkatkan pengetahuan kader dan ibu hamil tentang senam hamil Dengan Menggunakan Audiovisual Di Kelas Ibu Hamil Posyandu Kinasih Surakarta. Manfaat dalam . Manfaat dalam pengabdian masyarakat ini Menambah wawasan pengetahuan kader dan ibu hamil kesehatan tentang senam hamil dan masyarakat di wilayah Posyandu Kinasih Kelurahan Banjarsari Surakarta khususnya Ibu-ibu anggota Posyandu dapat mengerti tentang senam hamil

#### **METODE**

Ceramah , metode ini digunakan sebagai pengantar untuk memberikan penekanan

materi tentang senam hamil. Sharing, Diskusi dan Tanya Jawab, metode ini digunakan baik pada saat dilangsungkannya penyuluhan atau pada saat diakhiri penyuluhan yang memungkinkan ibu hamil dan kader posyandu Kinasih Kelurahan Banjarsari Kecamatan Banjarsari Surakarta mengemukakan hal-hal yang belum dimengerti, saling bertukar pikiran antar ibu hamil dan ibu kader kesehatan.

Alat dan Bahan: Laptop dan LCD, Video Audio Visual , Alat tulis, Matras

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu tentang Pemberdayaan kader dan ibu hamil tentang senam hamil di Posyandu Kinasih Desa Clolo, Banjarsari dilaksanakan pada tanggal 15 April 2024 dan monitoring mulai tanggal 15 Mei 2024 bekerjasama dengan pihak bidan koordinator wilayah Puskesmas untuk mendapatkan hasil sebagai berikut pelaksanaan sudah kami laksanakan sepenuhnya (100%).

Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan selama 1 hari yang diikuti oleh 22 ibu hamil dan kader, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh kader dan ibu hamil. kader dan ibu hamil menjadi lebih mengetahui tentang manfaat senam hamil. Hal ini dapat diketahui dari hasil diskusi dan tanya jawab, dimana sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar belum mengetahui dan mengerti tentang pengertian, manfaat dan cara melaksanakan senam hamil. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan melalui media audiovisual kader dan ibu hamil menjadi lebih mengetahui, memahami tentang senam hamil terbukti dalam hasil pelaksanaan evaluasi melalui pembagian kuisioner di dapatkan nilai rata-rata tingkat pengetahuan 90%.

Ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang berbeda-beda dan terus meningkat pada tiap trimester. Pada saat memasuki trimester III akan terjadi perubahan fisiologis yang cukup berpengaruh seperti pembesaran ukuran payudara sebagai tempat produksi

ASI, Frekuensi buang air kecil yang meningkat, pembesaran uterus, pergerakan janin yang semakin meningkat, dan perubahan psikologis seperti rasa takut dan kecemasan dalam menghadapi waktu persalinan (Tando, 2016). Akibat dari perubahan psikologis yang terjadi menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil dan tidak tercukupi kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil meliputi oksigen, nutrisi, kebutuhan istirahat/tidur dan seksual (Arantika,2019). Solusi yang dapat dilakukan agar ibu hamil dapat melakukan senam hamil adalah adanya dukungan dari tenaga kesehatan, keluarga dan kader kesehatan. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan rutinitas. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu senam hamil (Purwati&Agustina, 2016). Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan (Suryani & Handayani, 2018)

Berdasarkan wawancara dengan kader masih bnyk kader yang blm mengetahui tentang mnafaat dan bagaimana cara melaksanakan senam hamil. Sehingga perlu adaya pemberdayaan kader tentang manfaat dari senam hamil.

#### **SIMPULAN**

1. Kader Kesehatan dan ibu hamil anggota Posyandu Kinasih Kelurahan Banjarsari Kecamatan Banjarsari Surakarta sudah dapat menjelaskan tentang pengertian senam hamil pada kader kesehatan
2. Kader Kesehatan anggota dan ibu hamil Posyandu Kinasih Kelurahan Banjarsari Kecamatan Banjarsari Suraksudah arta dapat menjelaskan tentang manfaat senam hamil pada kader kesehatan
3. Kader Kesehatan anggota dan ibu hamil Posyandu Kinasih Kelurahan Banjarsari Kecamatan Banjarsari Surakarta sudah dapat menjelaskan tentang tujuan senam hamil pada kader kesehatan

Perlu diadakannya program pengabdian masyarakat tentang

pemberdayaan kader tentang senam hamil bukan hanya ditingkat Posyandu saja tetapi ditingkat yang lebih tinggi lagi agar cakupan pesertanya bertambah banyak dan dapat menambah angka cakupan pelaksanaan senam hamil di wilayah surakarta. Perlu diadakannya program pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan kader tentang senam hamil bukan hanya ditingkat Posyandu saja tetapi ditingkat yang lebih tinggi lagi agar cakupan pesertanya bertambah banyak dan dapat menambah angka cakupan pelaksanaan senam hamil di wilayah surakarta

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, Maya. 200. *Buku Pintar Kehamilan*.Jakarta: EGC
- Brayshaw. Eileen. 2017. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC.
- Emilia, O dan Freitag, H. 2020. *Tetap Bugar dan Energik selama hamil*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Ester, M. 2008. *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC
- Fauziah, Siti. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas KehamilanVol. 1*. Jakarta: Kencana.
- Febrina Yosefa, 2013.*Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. ([https://Jurnal . Unri.ac ad/ artikel](https://Jurnal.Unri.ac.ad/artikel)) diperoleh tanggal 15 maret 2024.
- Indivara, Nadia. 2018. *The Mom's secret*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Angrek

#### **DOKUMENTASI**

