



PENDAMPINGAN KADER DAN IBU HAMIL DALAM PELAKSANAAN SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN DAN KOMPLIKASI PERSALINAN

Mardianti¹, Yuli Farida², Lia Komalasari³

¹²³ Prodi Kebidanan Karawang Poltekkes Kemenkes Bandung



***Corresponding author**

Mardianti

Email : farahfahri@gmail.com

HP: 089502072470

Kata Kunci:

Kehamilan;

Kader Kesehatan;

Senam Hamil;

Keywords:

Pregnancy;

Health Cadres;

Pregnancy Exercise;

ABSTRAK

Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester III sehingga ketidaknyamanan dalam kehamilan bisa teratasi. Tujuan kegiatan Pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan ibu hamil dalam mengenal ketidaknyamanan dalam kehamilan dan cara mengatasinya dengan melakukan senam hamil. Metoda pelaksanaan melalui pelatihan kader dengan ceramah, diskusi, demonstrasi dan pendampingan serta monitoring dan evaluasi Hasil kegiatan program kemitraan masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan kader kesehatan dalam memahami ketidaknyamanan dalam kehamilan dan cara mengatasinya serta kemampuan mengenal tanda bahaya kehamilan dengan nilai peningkatan pengetahuan pada kedua mitra adalah 16 poin. Penilaian keterampilan kader kesehatan dengan pendampingan bidan mampu mengajarkan tahapan senam hamil dengan persentase 100% dengan rata-rata pengulangan sebanyak 2 kali, serta kader kesehatan mampu memotivasi ibu hamil berkunjung ke kelas senam hamil, ditandai dengan adanya peningkatan kunjungan ibu hamil ke posyandu sebanyak 78 %. Kader kesehatan sebagai mitra bidan diharapkan tetap meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam upaya membantu meningkatkan kesehatan ibu dan anak.



ABSTRACT

The changes that occur during pregnancy generally cause discomfort and worry for most pregnant women. During pregnancy, pregnant women experience physical and psychological changes that can cause discomfort, especially in the third trimester. Pregnancy exercise is a method that supports ease of delivery and helps provide relaxation for the third trimester of pregnancy so that discomfort during pregnancy can be resolved. The aim of community service activities is to increase the knowledge and skills of health cadres and pregnant women in recognizing discomforts in pregnancy and how to overcome them by doing pregnancy exercises. The implementation method is through cadre training with lectures, discussions, demonstrations and mentoring as well as monitoring and evaluation. The results of this community partnership program activity are in the form of increased knowledge of health cadres in understanding discomfort in pregnancy and how to overcome it as well as the ability to recognize the danger signs of pregnancy with the value of increasing knowledge in both partners is 16 points. Assessment of the skills of health cadres with the assistance of midwives was able to teach the stages of pregnancy exercise with a percentage of 100% with an average of 2 repetitions, and health cadres were able to motivate pregnant women to visit pregnancy exercise classes, marked by an increase in visits by pregnant women to posyandu by 78%. . Health cadres as midwife partners are expected to continue to improve their knowledge and skills in an effort to help improve maternal and child health.

PENDAHULUAN

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 Angka kematian Ibu (AKI) di Indonesia 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup. 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, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan inti dalam pelayanan asuhan kehamilan dimasyarakat melalui program kementerian kesehatan berupa kelas ibu hamil. Kehamilan adalah proses fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. (Winkjosastro, 2009). Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan system pencernaan, system pernafasan, system tractus urinarius, sirkulasi darah serta perubahan fisiologis. Kehamilan pada umumnya berkembang dengan normal, namun kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan, sulit diprediksi apakah ibu hamil akan bermasalah selama kehamilan ataupun baik-baik saja.

Wanita selama kehamilannya memerlukan waktu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan fisik dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti sering buang air kecil 50%, konstipasi 40 %, perut kembung 30 %, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, haemoroid 60% dan sakit punggung 70% (Astuti, 2009)

Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester III. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Manuaba, 2010) Senam hamil dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti varises, sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian, meningkatkan stamina yang sangat diperlukan selama persalinan dan menguatkan serta mengencangkan otot yang paling banyak mempengaruhi dalam kehamilan: otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. (Hanton 2003)

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 dapat diambil manfaatnya pula pada perawatan tubuh dan citra diri agar tampil cantik dan bugar serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. (Rahmawati 2016). Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan.

Hasil penelitian Rahmawati 2016 didapatkan hasil ada hubungan antara pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III, dari 29 responden yang melakukan senam hamil, sebanyak 2 responden (5%) yang mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilan dan dari 11 responden yang tidak melakukan senam hamil, sebanyak 5 responden (12,5%). Hasil Penelitian Mardianti 2018 didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. Senam hamil berpengaruh 5,4 % terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil penelitian Suryani & Handayani 2018 menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri pinggang, nyeri punggung, bengkak pada kaki dan kram pada kaki. Senam hamil dapat mempercepat persalinan kala I sebesar 90 %. Ibu yang melakukan senam

hamil dapat mempercepat persalinan kala II sebesar 90 %. Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, maka tim pengabdian masyarakat akan mengaplikasikannya di masyarakat

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilaksanakan dalam melakukan pengabdian masyarakat program kemitraan adalah pelatihan dan pendampingan kader kesehatan dan ibu balita, dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan terdiri atas ceramah, demonstrasi, simulasi, dan latihan. Media pelatihan terdiri atas leaflet, poster-poster, lembar balik, LCD dan Laptop. Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan Pre dan Post test untuk mengukur pengetahuan, sedangkan lembar evaluasi untuk keterampilan adalah lembar observasi kemampuan dalam melaksanakan tahapan Gerakan senam hamil.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat program kemitraan terdiri dari 2 mitra, mitra 1 adalah 5 orang kader posyandu dan 10 ibu hamil didesa Tegalasem dan mitra 2 adalah 5 orang kader posyandu 10 ibu hamil didesa Katalaya.

Tahapan kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Kemitraan

1. Pelatihan Kader dan Ibu Hamil

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan perkenalan dan sosialisasi , metode penyuluhan dan Pelatihandengan topik ketidaknyamanan dalam kehamilan dan tanda bahaya kehamilan serta mengadakan pelatihan pada kader kesehatan dan ibu hamil tentang senam hamil khususnya tentang manfaat senam hamil dan Langkah-langkah senam hamil. Dilakukan evaluasi dengan lembar penilaian Pre dan post kegiatan.

2. Pendampingan Kader,

Pendampingan kader dilakukan setelah kader menyelesaikan pelatihan dan dinyatakan terampil dengan penilaian observasi keterampilan dengan nilai persentase 100%. Pendampingan bertujuan untuk Memberi kesempatan bagi para kader melaksanakan perannya sebagai penggerak GERMAS di wilayahnya dengan kemampuan memberikan informasi kesehatan pada ibu hamil berupa ketidaknyamanan dalam kehamilan dan tanda bahaya kehamilan yang dibimbing dosen, bidan desa dan Membangun rasa percaya diri dan keaktifan para kader kesehatan serta memberi pengalaman kepada kader dalam melakukan evaluasi keberhasilan terhadap upaya yang dilakukan.

3. Monitoring dan evaluasi

Setelah tim pengabdian masyarakat memberikan pengarahan maka dilakukan monitoring terhadap kegiatan pendampingan yang dilakukan kader terhadap ibu hamil dengan tehnik melihat hasil video yang dikirimkan dan mengomentari capaian dalam setiap tahapan video yang telah dibuat berupa tahapan gerakan senam hamil. Evaluasi ini dilakukan sebanyak 3 kali pada ibu hamil yang dibuktikan dengan mengirimkan 3 video berupa: tehnik mengajarkan Gerakan senam hamil oleh kader, Berdasarkan video yang dikirimkan oleh kader kesehatan, hasil evaluasi didapatkan bahwa semua ibu hamil sesuai indikasi sudah mampu melakukan tahapan gerakan senam hamil serta kunjungan kelas ibu hamil meningkat sebesar 78 % pada kegiatan senam hamil.



Gambar 1: Koordinasi dan Sosialisasi kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Tenaga Kesehatan Puskesmas dan kader kesehatan



Gambar 2: Penyuluhan dan Pelatihan Kader Kesehatan dan Ibu Hamil



Gambar 3; Monitoring dan Evaluasi kegiatan Pelatihan senam Hamil di Mitra I



Gambar 4; Monitoring dan Evaluasi kegiatan Pelatihan senam Hamil di Mitra I

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penyuluhan dan pelatihan kader kesehatan dan ibu hamil telah dilakukan melalui beberapa tahapan: Tahap Koordinasi : dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2023, pada tahap ini telah dilaksanakan koordinasi perijinan dengan kepala puskesmas melalui bidan coordinator Kesehatan Ibu dan Anak, kemudian melanjutkan koordinasi dengan bidan desa Kertasari sebagai Mitra dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan serta kesepakatan waktu dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Koordinasi kegiatan didapatkan kesepakatan terhadap kader kesehatan dan ibu hamil yang menjadi sasaran dalam pengabdian masyarakat.

Tahap Pelaksanaan; dilaksanakan dalam beberapa kegiatan yaitu pretes: Pelaksanaan diawali dengan perkenalan dan penyampaian maksud dan tujuan kegiatan dan membuat kesepakatan dalam pelaksanaan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan postes. Hasil pre dan postes didapatkan peningkatan nilai pengetahuan pada kedua mitra dengan nilai rerata peningkatan 16 poin. Pelaksanaan Penyuluhan dan pelatihan kader kesehatan; menggunakan media berupa leaflet dan panduan senam hamil untuk melengkapi informasi yang disampaikan. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan 5 kader kesehatan dan 10 ibu hamil disetiap Mitra, didapatkan hasil penilaian keterampilan dengan lembar observasi adalah 100% dengan rerata pengulangan keterampilan sebanyak 2 kali.

Pada kegiatan pendampingan, kader kesehatan didampingi oleh tim pengmas dan serta bidan desa untuk memberikan informasi tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan dan komplikasi persalinan. Kemudian dilakukan feedback atau bimbingan dan arahan terhadap kader kesehatan dengan melakukan pendampingan dan monitoring serta evaluasi kegiatan.

Tabel I Hasil Pengukuran Pengetahuan Mitra I dan II
Wilayah Puskesmas Rengasdengklok

No	Mitra	Nama	Pre Tes	Pos Tes
1	Tegal Asem	Ny. S	60	70
2		Ny. E	70	90
3		Ny. N	60	70
4		Ny. S	60	80
5		Ny. Y	70	80
6		Ny. R	60	70
7		Ny. N	50	70
8		Ny. R	60	70
9		Ny. D	60	80

10		Ny. R	60	70
11		Ny. K	70	80
12		Ny. S	60	90
13		Ny. A	50	70
14		Ny. M	60	80
15		Ny. M	60	90
16	Katalaya	Ny. T	60	70
17		Ny. K	70	70
18		Ny. N	60	80
19		Ny. L	50	70
20		Ny. D	60	80
21		Ny. N	60	90
22		Ny. L	60	70
23		Ny. S	70	70
24		Ny. R	60	70
25		Ny. Y	50	80
26		Ny. T	60	70
27		Ny. Y	60	80
28		Ny. A	60	90
29		Ny. N	70	70
30		Ny. D	60	70

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa rata - rata peningkatan pengetahuan pada mitra I adalah 17 Poin, dan peningkatan pengetahuan pada mitra II adalah 15 poin. Rata-rata peningkatan poin pada kedua mitra adalah 16 poin.

Tabel 2

Hasil Pengukuran Kemampuan Keterampilan Mengajarkan Tahapan Senam Hamil bagi Kader di Mitra I dan II Wilayah Puskesmas Rengasdengklok

No	Mitra	Nama	Observasi Awal	Observasi akhir
1	Tegal Asem	Ny. S	60	100 (2 kali)
2		Ny. E	70	100 (1 kali)
3		Ny. N	60	100 (3 kali)
4		Ny. S	60	100 (2 kali)
5		Ny. Y	70	100 (2 kali)
16	Katalaya	Ny. T	60	100 (3 kali)
17		Ny. K	70	100 (2 kali)
18		Ny. N	60	100 (3 kali)
19		Ny. L	50	100 (4 kali)
20		Ny. D	60	100 (2 kali)

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa semua kader pada mitra I dan II, rata – rata dengan pengulangan 2 kali keterampilan berdasarkan hasil observasi menggunakan daftar tilik, didapatkan hasil 100% kader telah mampu melakukan keterampilan senam hamil sesuai tahapannya sehingga dapat direkomendasikan mampu mengajarkan tahapan senam hamil pada ibu sesuai dengan batasan usia kehamilan dan tanpa ada kontraindikasi berdasarkan hasil pemeriksaan.

Monitoring dan Evaluasi kegiatan

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan secara berkala dalam setiap minggunya dengan memastikan kader telah menyampaikan hasil kegiatannya melalui foto dan video kegiatan

yang telah dilaksanakan, dalam 3 kali kunjungan dilakukan dan akhir kegiatan telah terkumpul sebanyak 20 ibu hamil (78%) dari total sasaran ibu hamil, yang ingin ikut kelas senam hamil sebagai bentuk keberhasilan kegiatan motivasi oleh kader kesehatan, masing-masing kader membawa 2 ibu hamil lainnya untuk mau dimotivasi melakukan senam hamil..

KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang pentingnya mengenal ketidaknyaman dalam kehamilan dan tanda bahaya kehamilan serta manfaat dan tahapan senam hamil dengan nilai rata-rata 16 poin. Peningkatan keterampilan kader kesehatan dalam mengajarkan tahapan senam pada ibu hamil sesuai usia kehamilan dan tanpa ada kontraindikasi sebagai upaya mengatasi ketidaknyaman masa kehamilan dengan rata-rata pengulangan keterampilan untuk pencapaian maksimal adalah 2 kali pengulangan. Peningkatan rasa percaya diri kader kesehatan, khususnya dalam memberikan motivasi dan mengenal gerakan serta tahapan senam hamil pada para ibu hamil sebagai salahsatu tugas pelayanan di posyandu dengan indikator setiap kader mampu membawa ibu hamil sebanyak 2 orang ke posyandu untuk mengikuti kelas senam hamil

Disarankan bagi kader kesehatan sebagai mitra bidan, mampu meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan keterampilan dalam upaya mengenal ketidaknyaman dalam kehamilan dan cara mengatasinya serta mengenal tanda bahaya dalam kehamilan, sehingga setiap ibu hamil tetap sehat selama kehamilan sampai proses persalinan dan melahirkan bayi yang sehat, serta selama masa nifas, ibu dalam keadaan baik

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Cunningham, (2005), Madonal,Gant, *Obstetri Williams ,edisi 18*, Jakarta, Buku Kedokteran EGC
- (2) Kemenkes RI., (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas Dan Bayi Baru Lahir*. Jakar
- (3) _____, (2020). *Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir. Revisi 2*. Jakarta:
- (4) Larasati, (2011). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan Primigravida trimester tiga dalam menghadapi persalinan*, Fk Unair, Surabaya
- (5) Mardianti, (2018). *Pengaruh senam hamil terhadap kadar haemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas rengasdengklok karawang*. Jurnal Kebidanan Indonesia, vol 9 no 1.
- (6) Odelia, (2016). *Faktor- faktor yang mempengaruhi Pemberian Tablet Besi terhadap Anemia Ibu Hamil di Puskesmas Rengasdengklok, Karawang*
- (7) Qotrun Nida, (2009). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin pada Kehamilan trimester ketiga*. FIK Universitas Muhamadiyah Surakarta, Surakarta
- (8) Saifudin,A,Bari,et al,(2010). *Ilmu Kebidanan*, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta
- (9) Suryani P, Handayani I.(2018). *Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Jurnal Bidan "Midwife Journal" Vol 5 No 01.
- (10) Wagey, (2011). *Senam Hamil meningkatkan antioksidan Enzimatik, kekuatan Otot Panggul,Kualitas Jasmani, dan menurunkan kerusakan oksidatif pada wanita Hamil*. Universitas Udayana. Denpasar