

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 2 No. 4	Edition: September - Desember 2022
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 01 September 2022	Revised: 15 September 2022	Accepted: 16 September 2022

EDUKASI SENAM HAMIL DENGAN LAMANYA PROSES PERSALINAN KALA II PADA IBU PRIMIPARA

Sulyana Syafitri Nasution¹, Septa Dwi Insani², Husna Sari³, Eka Sriwahyuni⁴, Naimah Nasution⁵, Nurul Mouliza⁶

¹²³⁴⁵Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

⁶Institut Kesehatan Helvetia Medan

e-mail : sulyanasyafitri0214@gmail.com, septadwiin@gmail.com, husnasarisitorus@gmail.com, bidanekagentle@gmail.com, naymah.nay@gmail.com, moulizanurul@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy exercise is a way that supports ease of delivery. Pregnancy exercise aims to prepare and train the muscles so that they can function optimally in normal delivery. Pregnancy exercise is intended for pregnant women without abnormalities or without diseases accompanied by pregnancy, namely heart disease, kidney disease, pregnancy complications (pregnancy with bleeding, pregnancy with position abnormalities), and pregnancy accompanied by anemia. This community service aims to provide pregnancy exercise education related to the length of labor in the second stage of labor in primiparous mothers. This community service partner is a primiparous mother with a gestational age of 32 weeks totaling 33 pregnant women. The first activity carried out was by inviting pregnant women to attend pregnancy exercise and distributing leaflets about pregnancy exercise education related to the length of the second stage of labor. Before pregnancy exercise is carried out, pregnant women first take a pre-test. After that carried out pregnancy exercise for 30 minutes. At the end of the session, pregnant women were asked to fill out a post-test and provide an evaluation related to the activities that have been carried out. Furthermore, pregnant women will be observed until delivery arrives by evaluating how often pregnant women do pregnancy exercises. Pregnant women who do pregnancy exercise once a week have a delivery time of < 2 hours as much as 48,5%.

Keywords: *primiparous mother, pregnancy exercise, length of labor*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan bayi merupakan salah satu perhatian dari *World Health Organization* (WHO), karena kesehatan merupakan hal yang sangat penting agar manusia dapat bertahan hidup dan bisa melakukan aktivitas (Kemenkes RI, 2014). Cakupan tujuan dari SDGs (*Sustainable Development Goals*) yang merupakan program pembangunan global berkelanjutan dari MDGs (*Millenium development Goals*) terdiri dari 17 global goals, yang salah satu tujuannya dibidang kesehatan adalah menurunkan angka kematian ibu sampai dengan angka 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (SDGs, 2015).

Penurunan AKI di Indonesia terjadi sejak tahun 1991 sampai dengan tahun 2007, yaitu dari 390 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup menjadi 228 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Namun demikian, SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil survey penduduk antar sensus (SUPAS) 2015 (Kemenkes. 2017).

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan komprehensif dan berkualitas yang diberikan kepada semua ibu hamil. Salah satu intervensi

kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu senam hamil. Bidan dalam melakukan pelayanan pada ibu hamil memiliki wewenang untuk membimbing dalam melakukan senam hamil (Depkes RI, 2015).

Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh 3 hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Yang dapat diatasi sampai saat ini adalah masalah tenaga atau power, yaitu ditingkatkan dengan senam hamil. Senam hamil dapat memberikan efek yang positif terhadap pembukaan servik dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melanjutkan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan (Sari E, 2015).

2. METODE

Pengabdian masyarakat yang kami lakukan berupa memberikan senam hamil. Pelatihan berlangsung selama 30 menit (dari pukul 10.30 WIB sampai 11.00 WIB). Pelatihan dilakukan di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni pada hari Sabtu. Metode yang digunakan dalam senam hamil ini adalah mengundang ibu hamil primipara dengan usia kehamilan 32 minggu yang sedang memeriksakan kehamilannya untuk dapat hadir dalam senam hamil yang akan diadakan pada hari Sabtu, 06 Agustus 2022 sekaligus membagikan leaflet serta mengajak ibu hamil berdiskusi untuk memahami pentingnya senam hamil terhadap persalinannya nanti. Setelah selesai senam hamil, selalu ditutup dengan refleksi.

Adapun prosedur kerja yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

- a. Membuat proposal dan mengajukan proposal pada pihak klinik Bidan Eka Sriwahyuni
- b. Berdiskusi dengan bidan Eka membahas teknis pelaksanaan (menentukan tanggal, waktu pelaksanaan dan ruangan yang akan digunakan)
- c. Menyusun PPT Senam Hamil
- d. Mengundang ibu hamil primipara dengan usia kehamilan 32 minggu yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan untuk dapat hadir pada senam hamil yang akan diadakan pada hari Sabtu, 06 Agustus 2022 dengan membagikan *leaflet*
- e. Meberikan *briefing* kepada anggota
- f. Melaksanakan senam hamil
- g. Menyusun laporan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 06 Agustus 2022. Rangkaian pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Table 1. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No.	Tahapan	Waktu	Kegiatan di Lapangan
1	Mengurus perijinan	18 Juli 2022	Membuat dan mengajukan proposal pada pihak klinik Bidan Eka Sriwahyuni, berdiskusi dengan bidan Eka membahas teknis pelaksanaan
2	Mengundang ibu hamil primipara 32 minggu untuk dapat hadir pada senam hamil dengan	30 Juli 2022	Mengundang ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan untuk dapat hadir pada senam hamil yang akan diadakan pada hari Sabtu, 06 Agustus 2022 dengan membagikan

	membagikan <i>leaflet</i>		<i>leaflet</i>
3	<i>Training for the trainer</i>	04 Agustus 2022	<i>Briefing</i> dengan anggota kelompok yang akan menjadi <i>trainer</i>
4	<i>Pre-test</i>	06 Agustus 2022	Melaksanakan <i>pre-test</i>
5	Senam hamil	06 Agustus 2022	Pelaksanaan senam hamil
6	<i>Post-test</i>	06 Agustus 2022	Pelaksanaan <i>post-test</i>

3. HASIL

Kegiatan yang pertama dilaksanakan adalah dengan mengundang ibu hamil untuk hadir pada senam hamil serta membagikan leaflet tentang edukasi senam hamil yang berkaitan dengan lamanya proses persalinan kala II. Sebelum senam hamil dilakukan, terlebih dahulu ibu hamil yang berjumlah 33 ibu hamil primipara dengan usia kehamilan 32 minggu akan mengikuti pre-test untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil terkait pentingnya senam hamil selama persalinan yang berdampak pada persalinannya nanti. Setelah itu dilaksanakan senam hamil selama 30 menit. Diakhir sesi, ibu hamil diminta untuk mengisi post-test dan memberikan evaluasi terkait kegiatan yang sudah dilakukan.

Selanjutnya ibu hamil akan diobservasi sampai persalinannya tiba dengan mengevaluasi seberapa sering ibu hamil melakukan senam hamil. Ibu hamil yang melakukan senam hamil 1 minggu sekali memiliki waktu persalinan < 2 jam sejumlah 48,5%.

4. KESIMPULAN

Pentingnya dilakukan kegiatan edukasi tentang senam hamil adalah untuk mengedukasi ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya nanti. Dalam proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu agar proses persalinannya aman dan lancar. Ibu hamil yang membatasi aktivitas karena kehamilannya dengan cara mengurangi pekerjaan yang membutuhkan kerja otot sehingga otot makin tidak efisien menyebabkan otot dan sendi menjadi kaku, tidak elastis dan lemah. Padahal saat persalinan nanti ibu membutuhkan otot dan sendi yang kuat dan elastis. Salah satu cara mengendalikan masalah tersebut adalah dengan senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Dep. Kes. Bud RI. (2015). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Ermala Sari. (2015). *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di Rumah Sakit Elisabet Medan tahun 2014*. Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELD, Vol. 1 No. 1, Hal: 44-46
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- SDGs (*Sustainable Development Goals*). (2015). *Program Pembangunan Pemerintah secara Global*