



Pelatihan Senam Ibu Hamil Pada Ibu-ibu Hamil Trimester III Di Perumahan Pondok Pesantren Al Qodiri

Eka Suryaning Tyas*¹

¹STIKES BHAKTI AL-QODIRI

¹Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Senam hamil sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mengurangi ketegangan pada otot-otot pada daerah panggul selain itu juga untuk mempersiapkan persalinan yang aman dan spontan. Sangat disarankan bagi ibu hamil untuk melakukan senam hamil secara benar dan teratur. Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan bahwa ibu-ibu di wilayah perumahan pondok pesantren belum pernah mendapatkan pelatihan senam hamil dan pengetahuan tentang senam hamil masih tergolong rendah, hal ini disampaikan oleh ibu-ibu bahwa mereka tidak paham manfaat senam hamil dan menganggap senam hamil adalah kegiatan yang harus dilakukan di klinik bidan praktik swasta dengan menggunakan alat bantu yang relative mahal. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan dan memeberikan latihan senam hamil pada ibu hamil di wilayah perumahan Al Qodiri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah perijinan dengan pengurus perumahan , persiapan tempat waktu, pelaksanaan pelatihan, evaluasi. Melalui kegiatan ini diharapkan ibu-ibu hamil dapat termotivasi untuk melakukan senam hamil di rumah masing-masing dengan ataupun tanpa alat bantu.

Kata kunci: senam hamil, ibu hamil

Abstract

Pregnancy exercise is needed by pregnant women to reduce tension in the muscles in the pelvic area as well as to prepare for safe and spontaneous delivery. It is highly recommended for pregnant women to do pregnancy exercise correctly and regularly. Based on the preliminary study data conducted, it was found that mothers in the Islamic boarding school housing area had never received training in pregnancy exercise and knowledge about pregnancy exercise was still relatively low. activities that must be carried out in private practice midwife clinics using relatively expensive tools. The purpose of this community service is to provide knowledge and provide pregnancy exercise training to pregnant women in the Al Qodiri residence. The methods used in this activity are permits with housing administrators, preparation of the place of time, implementation of training, evaluation. Through this activity it is hoped that pregnant women can be motivated to do pregnancy exercise at their respective homes with or without assistive devices.

Keywords: pregnant exercise, pregnant

1. PENDAHULUAN

Pada zaman modern seperti saat ini senam hamil sudah sangat digemari oleh ibu-ibu yang tinggal di wilayah kota, khususnya di kota kota besar. Ibu -ibu dikota besar juga menjadikan senam hamil sebagai satu trend tersendiri. Banyak dari program hamil sehat ini yang harus dijalankan seperti makan makanan bergizi, menjaga mental sehat saat hamil, mengatur jadwal tidur yang baik serta melakukan oleh fisik dengan teratur. Senam hamil merupakan salah asatu bentuk olah fisik yang aman untuk ibu yang sedang hamil khususnya diusia trimester II sampai trimester III (Erlita, dewi. 2022).

Pengertian Senam hamil adalah latihan pada fisik dengan memberikan beberapa gerakan yang dilakukan unutm meningkatkan derajat Kesehatan ibu-ibu yang sedang menjalani proses kehamilan Senam hamil meruapakan salah satu terapi yang melibatkan anggota gerak tubuh ibu

pada saat hamil agar dapat lebih mempersiapkan persalinan yang aman dari sisi biologis ataupun (Jannah, 2012).

Adapun manfaat positif dari melakukan senam hamil antara lain dapat menyebabkan tingkat stress, cemas dan nyeri pada saat melahirkan menjadi turun (Tiffany Field, Miguel Diego, Jeannette Delgado, 2016). Selain itu dari penelitian tersebut juga disampaikan bahwa setelah ibu hamil mengikuti sesi pelatihan senam hamil mereka menyampaikan perasaan gembira, puas dan tidak ada dampak negatif yang dirasakan.

Di perumahan pondok pesantren al qodiri terdiri dari beberapa rumah dimana terdapat ibu ibu yang sedang hamil dan mereka ada yang menjadi Wanita pekerja dan ibu rumah tangga. Sebanyak 60% dari mereka menyampaikan bahwa mereka tidak pernah mendapatkan pelatihan senam hamil dan mereka tidak punya waktu khusus untuk pergi ke tempat latihan senam hamil. Selain itu mayoritas ibu ibu hamil di perumahan al qodiri yang menganggap senam hamil harus dilakukan di tempat bidan praktik swasta dan membayar dengan biaya yang tidak sedikit. Dari latar belakang tersebut maka sangatlah perlu dilakukan pengarahan dan pelatihan senam hamil pada ibu-ibu di perumahan Al Qodiri.

2. METODE

a. Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi dengan melakukan wawancara dan pemeriksaan antenatal care pada ibu-ibu hamil perumahan Al Qodiri terkait kendala apa yang menyebabkan ibu hamil di wilayah ini tidak melakukan senam hamil kemudian menulis hasil wawancara sebagai pengajuan perijinan ke pihak terkait, seperti ketua dama di wilayah Pondok pesantren Al Qodiri.

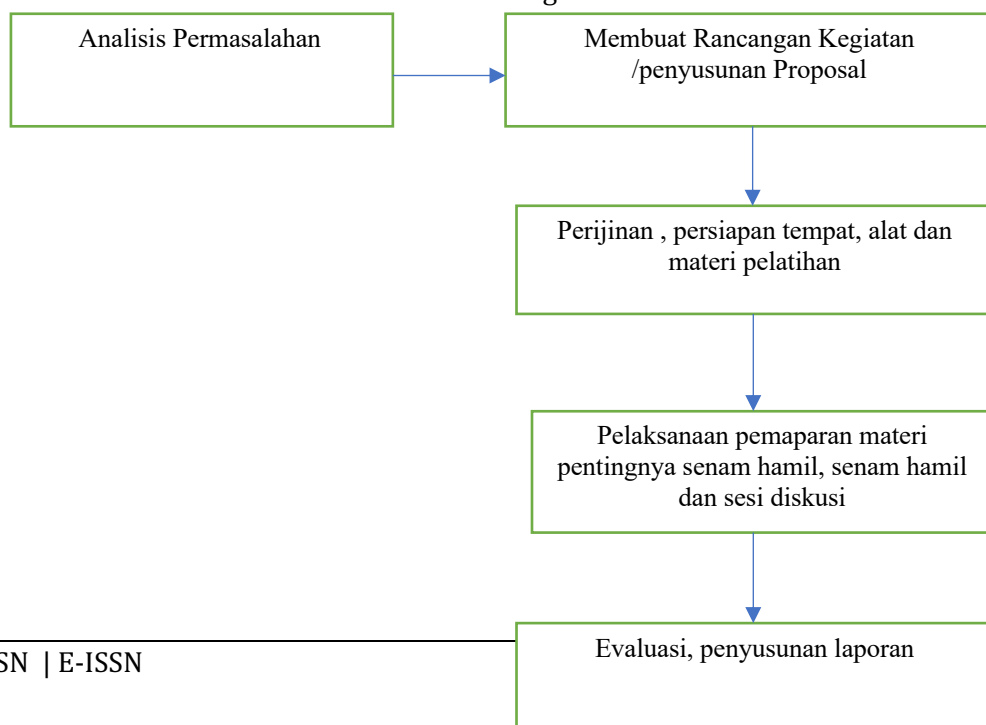
b. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan program pelatihan senam hamil ini terdiri dari beberapa tahap, antara lain: persiapan alat penyusunan materi, membagikan undangan kegiatan kepada pihak ibu hamil, sesi pemaparan materi dan diskusi (tanya jawab) kemudian dilanjutkan senam hamil diinstrukturi oleh mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang menepuh mata kuliah Keperawatan Maternitas I , beberapa dokumentasi, penyusunan laporan pengabdian masyarakat.

c. Tahap evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku gerak tubuh dan olahraga yang dimiliki oleh masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan senam sehat. Alur kegiatan adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah adanya kegiatan penyuluhan ini akhirnya para ibu sadar penuh tentang pentingnya melakukan senam hamil pada saat menjelang persalinan, yang awalnya banyak warga merasa malas dan tidak paham manfaat besar dari senam hamil, akhirnya sekarang tidak malas lagi dan merasa lebih bugar badan dan mereka menyampaikan badan sudah mulai tidak kaku-kaku lagi setelah mengikuti sesi pelatihan senam hamil. Dengan itu menunjukkan bahwa ibu memahami materi yang telah di sampaikan dan diharapkan dapat melanjutkan senam hamil di rumah dengan rutin menjelang persalinan.

Dokumentasi:



4. KESIMPULAN

-

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

DAFTAR PUSTAKA

- Erlita, dewi. 2022. Persalinan Normal Jadi Mudah dan Lancar dengan Senam Hamil. Kemenkes Direktorat Pelayanan Kesehatan
- Jannah, N.2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan- Kehamilan. Yogyakarta: ANDI

Kementerian Kesehatan RI.2012. Pegangan Fasilitator Kelas Ibu hamil. t.p
_____.2014. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI 2009.