

## Senam Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan Normal

<sup>1)</sup>Sri Wahyuni Adriani, <sup>2)</sup>Alfianti Lutfi Syafika, <sup>3)</sup>Trisetya Mustikawati, <sup>4)</sup>Nike Chandra Bella, <sup>5)</sup>Ummi Haryanti, <sup>6)</sup>Tri Ucarin Febrianti

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember  
e-mail: [sriwahyuni@unmuhjember.ac.id](mailto:sriwahyuni@unmuhjember.ac.id)

Diterima: Juli 2022 | Dipublikasikan: Agustus 2022

### Abstrak

*Senam hamil merupakan salah satu olahraga yang aman diperuntukkan bagi ibu hamil. Sejalan dengan itu, pelaksanaan senam ibu hamil harus disesuaikan dengan keadaan ibu hamil. Senam hamil memiliki manfaat yang sangat banyak, salah satunya adalah mempermudah proses persalinan. Pada saat kegiatan intervensi terdapat 40 ibu hamil, yang terdiri dari 19 ibu hamil kelompok intervensi dan 21 ibu hamil kelompok kontrol. Hasil pengabdian pada kelompok intervensi menunjukkan adanya perubahan keterampilan senam hamil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi melalui uji Wilcoxon signed ranks-test dengan p value 0,000. Kesimpulan pada kegiatan intervensi ini adalah terdapat pengaruh senam hamil dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan normal.*

**Kata kunci:** Ibu Hamil, Keterampilan, Senam Ibu Hamil

### Abstract

*Pregnancy exercise is one of the safest sports for pregnant women. In line with that, the implementation of exercise for pregnant women must be adjusted to the condition of pregnant women. Pregnancy exercise has many benefits, one of which is to facilitate the delivery process. At the time of the intervention, there were 40 pregnant women, consisting of 19 pregnant women in the intervention group and 21 pregnant women in the control group. The results of the service in the intervention group showed a change in pregnancy exercise skills before and after the intervention through the Wilcoxon signed ranks-test test with a p value of 0.000. The conclusion of this intervention activity is that there is an effect of pregnancy exercise in increasing the mother's readiness to face normal delivery.*

**Keywords:** Pregnant Women, Skills, Pregnancy Gymnastics

## Pendahuluan

Menurut WHO, kehamilan merupakan masa Sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang dalam rahimnya. Stress yang dialami oleh ibu hamil trimester pertama adalah bersifat normal, dan stress yang dialami ibu hamil akan bertambah dua kali lipat pada trimester kedua dan ketiga. Stress yang dialami ibu hamil pada trimester III akan meningkatkan risiko anomali intrinsik, operasi caesar, kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR).

Hasil koordinasi dengan bidan setempat menyebutkan jumlah ibu hamil di desa Dukuhmencek adalah 60 orang. Berbeda dengan hasil kunjungan langsung dengan dibantu kader posyandu setempat, didapatkan hanya 43 ibu hamil di wilayah Dukuhmencek. Dari 43 ibu hamil, 39,5% memiliki risiko tinggi dan 13,9% memiliki risiko sangat tinggi yang dikaji menggunakan skor Poedji Rohdjati.

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan yang diberikan selama kehamilan atau perawatan pra-kelahiran yang bertujuan untuk membantu ibu hamil agar terus bugar dan mempermudah proses persalinan (Kusumawati dan Jayati, 2019). Senam hamil sangat penting bagi ibu hamil setelah masuk usia kehamilan 22 minggu, salah satu manfaat praktik senam hamil adalah memudahkan ibu dalam proses persalinan.

## Metode Pelaksanaan

Strategi pelaksanaan intervensi di wilayah Desa Dukuhmencek digambarkan pada bagan dibawah ini (Bagan 1). Strategi pelaksanaan senam ibu dilakukan melalui beberapa tahapan, diantaranya:

### 1. Persiapan

Dilakukannya koordinasi dengan pemerintah Desa Dukuhmencek. Setelah mendapatkan persetujuan, maka dilanjutkan koordinasi dengan bidan wilayah mengenai sasaran dan teknik pelaksanaannya. Kegiatan persiapan ini dimulai pada tanggal 14 Oktober 2021.

### 2. Implementasi

Pelaksanaan senam dilakukan dalam beberapa tahapan:

#### a. Melakukan skrining awal mengenai status kesehatan ibu hamil

- b. Melaksanakan senam hamil
  - c. Melakukan evaluasi terkait pelaksanaan senam hamil. Implementasi dari intervensi senam hamil ini dilaksanakan pada tanggal 25 hingga 29 Oktober 2021.
3. Penilaian

Penilaian dilakukan untuk melihat apakah informasi ibu hamil tentang status kesehatan terus berkembang, baik pemahaman tentang senam hamil, kemampuan dalam melakukan senam hamil secara mandiri. Proses penilaian ini dikemas dalam berbagai lomba yakni cerdas cermat, dan lomba senam hamil pada tanggal 4 November 2021.

### Hasil Kegiatan

Karakteristik usia responden diketahui dalam rentang usia 17-35 tahun sekitar setengah jumlah responden baik kelompok kontrol maupun kelompok intervensi dan tingkat pendidikan hampir setengahnya berpendidikan SD.

Tabel 1. Perbandingan Usia, Tingkat Pendidikan Pada Ibu Hamil antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel.		Kelompok Intervensi (n=40)		Kelompok Kontrol (n=40)	
		N	Persentase (%)	N	Persentase (%)
Usia	17-35 tahun	19	100	21	100
Tingkat pendidikan	SD	8	42,1	9	47,3
	SMP	6	31,6	6	31,5
	SMA	4	21,1	3	15,7
	Lainnya	1	5,2	2	10,5

Tabel 2. Perbandingan Rerata Keterampilan Senam Ibu Hamil antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Senam Hamil	Kelompok.			
	Intervensi.		Kontrol.	
	Mean	P Value	Mean	P Value
Pre-Test	1,157	0,000	1,000	0,157
Post-Test	2,000		1,095	

Berdasarkan hasil uji statistic *wilcoxon signed ranks test* didapatkan nilai signifikan *p value* 0,000 pada kelompok intervensi yang bermakna bahwa terdapat pengaruh senam hamil dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan normal.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Hamil

### Kesimpulan dan Saran

Senam ibu hamil yang dilakukan merupakan salah satu rangkaian kegiatan dari kelas ibu hamil. Senam hamil diikuti oleh ibu hamil yang telah masuk trimester ke 3 kehamilan. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ibu hamil agar tetap sehat dan bugar hingga waktu persalinan tiba.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada seluruh pihak terkait dalam proses pengabdian ini, dengan harapan dapat bermanfaat bagi seluruh orang.

### Daftar Pustaka

- Ali Z. Dasar-Dasar Pendidikan Kesehatan Masyarakat Dan Promosi Kesehatan. Jakarta: Trans Info Media; 2011.
- Anggraeni. Serba – Serbi Senam Hamil. Yogyakarta: Info Medika; 2010
- Arikunto. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2013.
- Austrianti, rifka; Andayani R putri. Jurnal Abdimas Sainatika. J Abdimas Sainatika [Internet]. 2019;1(1):1–8.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur. Profil Kesehatan Propinsi Jawa Timur. 2017.
- Kusumawati W, Jayati YD. Bugar Dengan Senam Hamil. Sidoarjo: Zufatama; 2019. Available from:
- Ni Nyoman Ayuk Widiani NWN. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Sukawati Tahun 2020. J Kebidanan Dan Keperawatan [Internet]. 2020;11(2):446–51.
- Rahmawati E, Silaban TDS. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Keteraturan Melaksanakan Antenatal Care (ANC). J Kesehat Terapi. 2021;8:50–9

