



## **PELATIHAN SENAM HAMIL PADA KADER DI PUSKESMAS PEGANDON KABUPATEN KENDAL**

**Heny Rosiana<sup>1✉</sup>, Ana Sundari<sup>2</sup>, Triana Sri Hardjanti, Erna Widyastuti**

<sup>1-2</sup> Jurusan Kebidanan, UPP Poltekkes Kemenkes Semarang Kampus Kendal, Indonesia

<sup>3-4</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

### **Genesis Naskah:**

*Diterima 1 Januari 2022; Disetujui 27 April 2022; Di Publikasikan 31 Mei 2022*

### **Abstrak**

Kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan wanita. Selama kehamilan terjadi perubahan secara psikologis dan fisiologis. Untuk tetap menjaga kebugaran, ibu hamil harus merawat diri dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Pelaksanaan senam hamil juga masih terbatas karena kurangnya informasi mengenai manfaat senam hamil. Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melatih kader binaan puskesmas Pegandon gerakan senam hamil sehingga mampu menjadi pelatih senam hamil yang ada di masyarakat. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, diskusi dan partisipatif. Kegiatan ini berlangsung pada Bulan Juni 2019, pada 20 kader kesehatan dan 20 ibu hamil. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan 20 kader telah memiliki kompetensi untuk membimbing ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Gerakan senam hamil yang diajarkan yaitu pada Trimester 1, 2 3 meliputi gerakan pemanasan, peregangan, gerakan inti dan pendinginan. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan ini bermanfaat, kader yang berada di masyarakat dan menjadi partner bidan dapat mengaplikasikan dan membantu ibu hamil

**Kata Kunci : Kader; Senam Hamil**

## **TRAINING OF PREGNANCY EXERCISE ON CADRES IN PEGANDON PUBLIC HEALTH SERVICE KENDAL DISTRICTS**

### **Abstract**

Pregnancy is an important period in women's life. During pregnancy occur psychological and Physiological changes. To maintenance the fitness, pregnant women should take care their self by doing physical activity regularly. Aim of this activity is to train the cadres in Pegandon Public Health community about pregnancy exercise so that they can guide the pregnant women in community. Methods in this activity are counseling, discussion and partisipative methods. This activity took place in June 2019, with 20 health cadres and 20 pregnant womens. The results of community service found that 20 cadres had the competence to guide pregnant women in doing pregnancy exercises. Pregnancy exercise movements that are taught are in Trimester 1, 2, 3 including warming up, stretching, core movements and cooling down. The conclusion of this community service is that this training is useful, cadres who are in the community and become partners of midwives can apply and help pregnant women.

**Keywords: Cadres, Pregnancy Exercise**

## Pendahuluan

Selama kehamilan, tubuh mengalami perubahan psikologis dan fisiologis, untuk tetap menjaga kebugaran, ibu hamil harus merawat diri dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan wanita dan dapat menurunkan aktivitas fisiknya. Ibu hamil yang hamil dan sehat disarankan untuk melakukan olahraga ringan hingga sedang selama 30 menit atau lebih setiap hari. Manfaat olahraga selama kehamilan berhubungan dengan pengurangan nyeri punggung, peningkatan kualitas tidur, peningkatan persepsi tentang kesehatan. (Rezaeyan et al., 2016)

Senam hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil dan mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan dan nifas yang lebih mudah. Senam hamil menunjukkan adanya perbedaan pada durasi, jenis persalinan dan mengurangi nyeri persalinan (Khatri et al., 2014)

Latihan fisik selama hamil mempunyai keuntungan untuk kesehatan ibu dan janin. Olahraga rutin pada ibu hamil menurunkan risiko diabetes gestasional, mempersingkat durasi persalinan, menurunkan angka persalinan sesar, mencegah penyakit kardiovaskuler, kenaikan berat badan dan meringankan gejala depresi selama kehamilan. (Hinman et al., 2015)

Beberapa factor yang berhubungan dengan sikap dan keyakinan ibu hamil tentang latihan selama kehamilan, yaitu tingkat kehamilan, tingkat pendidikan, masalah keselamatan ibu hamil, ras etnis, keteraturan latihan sebelumnya dan kaitannya dengan ketakutan melakukan senam pada penelitian yang dilakukan pada dua kelompok intervensi dan control didapatkan hasil tingkat latihan pada kelompok Intervensi dan kelompok latihan sebelum intervensi pada tingkat aktivitas kurang, tidak ada perbedaan signifikan ( $p = 0,5$ ) pada tingkat latihan fisik. (Rezaeyan et al., 2016)

Kader kesehatan merupakan partner bidan yang paling dekat dengan masyarakat dan akan memberikan bimbingan tentang aktivitas fisik sehari-hari dan latihan fisik ringan bagi ibu hamil, sehingga perlu memahami dan mampu membimbing ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil secara teratur, berkesinambungan. Mengingat pentingnya kegiatan senam hamil bagi ibu hamil dan juga oleh adanya potensi masyarakat hal ini menjadi gagasan untuk mengimplementasikan kegiatan senam hamil secara berkesinambungan melalui pelatihan senam hamil terhadap kader binaan puskesmas sehingga kegiatan tersebut dapat diperoleh manfaatnya bagi ibu hamil dan juga mendukung program safe motherhood.

Salah satu pelayanan penting bagi ibu hamil adalah menyiapkan kondisi ibu dengan baik sehingga dapat melakukan persalinan secara fisiologis. Pelaksanaan senam hamil juga masih terbatas karena kurangnya informasi mengenai manfaat senam hamil, anggapan bahwa senam hamil memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan ibu dan bayinya dan tenaga pelatih yang belum cukup tersedia.

Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melatih kader binaan puskesmas Pegandon gerakan senam hamil sehingga mampu mejadi pelatih senam hamil yang ada di masyarakat.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan bekerjasama dengan LKP Nophee13 Kendal. Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah

### 1. Metode ceramah

Pada awal pelatihan dilakukan penyuluhan tentang senam hamil mengenai ketidaknyamannya yang lazim pada kehamilan, pengertian, manfaat, kontra indikasi, pemantauan dan gerakan senam hamil

### 2. Metode diskusi

Pada sesi diskusi ini dilakukan kegiatan Tanya jawab atas materi yang disampaikan

### 3. Metode partisipatif

Pada kegiatan ini dilakukan pelatihan gerakan senam hamil Trimester I, Trimester II dan Trimester III dari pemanasan, peregangan, gerakan inti dan pendinginan oleh instruktur kemudian pada akhir kegiatan dilakukan praktik dari kader kepada ibu hamil atas supervisi dari Instruktur senam.

Pengabdian Masyarakat Penyuluhan dan Pelatihan Senam hamil ini dilaksanakan di balai desa Pucangrejo Wilayah Puskesmas Pegandon. Waktu pelaksanaan pada bulan Juni 2019. Peserta pelatihan adalah kader binaan di wilayah Puskesmas Pegandon sejumlah 20 kader dan 20 ibu hamil.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kehamilan merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan. Aktivitas fisik selama hamil berhubungan dengan penurunan nyeri pinggang, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesehatan mental. Beberapa faktor yang mempengaruhi ibu hamil melakukan aktivitas fisik antara lain tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan, masalah keamanan ibu hamil, olahraga sebelum hamil. Pemberian pelatihan penting dan penekanan pada manfaat olahraga, mengurangi kekhawatiran ibu hamil tentang efek samping senam pada janin dan persiapan otot-otot dasar panggul dan perut, mempersiapkan persalinan pervaginam yang mudah memberikan efek yang baik pada ibu hamil. (Rezaeyan et al., 2016)

Latihan fisik selama kehamilan memiliki keuntungan dalam Kegiatan yang dilakukan selama 3 hari yaitu pada tanggal 25, 26 dan 30 Juni 2019 di balai desa Pucangrejo Wilayah Puskesmas Pegandon. Pada setiap kegiatan peserta yaitu kader berperan aktif dalam setiap sesi kegiatan. Pada tahapan awal sesi pelatihan dilakukan penyuluhan terhadap kader tentang materi senam hamil yaitu berupa pengertian,

manfaat, kontra indikasi, dan gerakan senam hamil yang terbagi dalam trimester 1, 2 dan 3 kehamilan. Pada setiap trimester terdapat tahapan pemanasan, peregangan, gerakan inti dan pendinginan. Pada pelatihan ini 20 kader telah dilatih oleh Lembaga Kursus dan Pelatihan.

Trimester pertama kehamilan adalah periode kehamilan yang sangat penting dalam pertumbuhannya janin, anggota badan dan organ dalam janin. Pada ibu terjadi perubahan antropometri ibu, volume darah dan Rahim membesar. Sedangkan pada Trimester kedua dan ketiga kehamilan terjadi perubahan signifikan pada ibu. Penambahan berat badan berpusat pada bagian tengah tubuh, mengubah postur dan pusat gravitasi, membuat pernafasan semakin sulit karena janin menekan diafragma, sehingga latihan sulit dilakukan. Oleh karena itu diperlukan gerakan senam hamil yang disesuaikan dengan tingkat kenyamanan ibu hamil. (Schoenfeld, 2011)

Pemanasan yang baik merupakan bagian yang sangat penting dalam melakukan latihan fisik. Pemanasan merupakan sekelompok gerakan latihan sebagai persiapan latihan inti agar tubuh siap melakukan latihan fisik dan mencegah terjadinya cedera selama latihan fisik. Gerakan peregangan merupakan bagian dari gerakan pemanasan dengan cara meningkatkan luas gerak sekitar persendian serta melibatkan tulang dan otot. Latihan inti merupakan gerakan yang dibedakan berdasarkan trimester kehamilan, terdiri dari latihan aerobik dan kekuatan otot. Gerakan terakhir adalah pendinginan yang dilakukan setelah gerakan inti sebagai relaksasi otot-otot yang bekerja. (Kementerian Kesehatan, 2014)

Pada kegiatan partisipatif, kader melakukan bimbingan pada ibu hamil melakukan gerakan senam hamil dengan mengajarkan pada ibu hamil. Kegiatan ini disupervisi dari instruktur senam. Selama kehamilan terjadi perubahan-perubahan fisik, fungsi tubuh dan psikologis. Petugas kesehatan maupun

kader kesehatan yang sebagai petugas terdekat dengan ibu hamil memberikan konsultasi tentang aktivitas fisik sehari-hari dan latihan fisik ringan bagi ibu hamil perlu memahami perubahan ini untuk melakukan pemantauan ibu hamil yang melakukan latihan fisik. (Kementerian Kesehatan, 2014)

Kader adalah anggota masyarakat yang bersedia, mampu dan memiliki waktu untuk menyelenggarakan kegiatan Posyandu secara sukarela. Dalam kegiatan Posyandu bagi Ibu hamil adalah kegiatan senam hamil. (Kemenkes RI, 2011) Salah satu peran kader posyandu adalah menggerakkan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik setiap hari minimal 30 menit. (Kemenkes RI, 2012)



Gambar.1 Pelaksanaan pelatihan Gerakan Senam Hamil pada Kader Posyandu

Pada kegiatan monitoring evaluasi dari pelaksanaan pelatihan ini yaitu didapatkan kader mampu dan melakukan bimbingan senam yang sudah diajarkan pada ibu hamil yang ada di wilayahnya. Pelaksanaan bimbingan ini berada dalam supervisibidan desa setempat.

Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan senam hamil bagi kader ini memiliki keuntungan dan manfaat yang baik bagi ibu hamil maupun janin. Keberlanjutan dalam melakukan senam hamil bagi ibu hamil selama periode kehamilan mereka.

## Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan senam hamil pada kader memiliki manfaat yang menguntungkan baik untuk kader maupun ibu hamil. Kader yang berada di masyarakat dan menjadi partner bidan dapat mengaplikasikan dan membantu ibu hamil dalam melakukan senam hamil yang sudah diajarkan, dengan demikian ibu hamil akan mampu meningkatkan kesehatannya selama hamil.

## Daftar Pustaka

- Hinman, S. K., Smith, K. B., Quillen, D. M., & Smith, M. S. (2015). Exercise in Pregnancy: A Clinical Review. *Sports Health*, 7(6), 527–531. <https://doi.org/10.1177/1941738115599358>
- Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Umum Pelaksanaan Posyandu*.
- Kemenkes RI. (2012). *Ayo ke Posyandu*. Pusat Promosi Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2014). *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil.pdf*.
- Khatri, A., Sirohi, S., Dixit, S., Rai, S., & Pandey, D. (2014). Effect of Antenatal Exercise On Outcome of Labor. *National Journal of Community Medicine*, 5(3), 3–6.
- Rezaeyan, M., Morteza, H., Khedri, P., & Mehrabi, M. (2016). Effects of education on exercise ( physical activity ) performance of pregnant women. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 12, 142–146.
- Schoenfeld, B. (2011). Resistance training during pregnancy: Safe and effective program design. *Strength and Conditioning Journal*, 33(5), 67–75. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31822ec2d8>