

**LAPORAN KEGIATAN
PENYULUHAN SENAM SEHAT UNTUK IBU
HAMIL DI KENJERAN**



Siti Aisyah, S.Kep., Ns., M.Kes

**Universitas Muhammadiyah Surabaya
2016**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

1. Judul : Penyuluhan Senam Sehat untuk Ibu Hamil di Kenjeran
2. Tim Pengusul :
 - a. Nama Lengkap : Siti Aisyah, S.Kep., Ns., M.Kes
 - b. NIDN : 0717078101
 - c. Program Studi : DIII Keperawatan
 - d. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
3. Waktu Pelaksanaan : 20 Juni 2016
4. Satus Pembiayaan : Institusi
5. Anggaran : 5.000.000

Surabaya, 25 Juni 2016

Menyetujui

Dekan FIK UMSurabaya



Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep

Ketua Pelaksana

Siti Aisyah, S.Kep., Ns., M.Kes

Kepala LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

DAFTAR ISI

Judul Pengabdian	1
Halaman Pengesahan	2
Daftar Isi	3
Bab 1 Pendahuluan	4
a. Latar Belakang	4
b. Tujuan Kegiatan	5
c. Deskripsi Kegiatan	5
Bab 2 Target dan Solusi	4
Bab 3 Metode Pelaksanaan	4
Bab 4 Hasil Kegiatan	6
a. Laporan Pelaksanaan Kegiatan	6
b. Hambatan	6
Bab 5 Kesimpulan dan Saran	7
a. Kesimpulan	7
b. Saran	7
Lampiran	8

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak. World Health Organization (WHO) memperkirakan diseluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kepmenkes, 2012). Hasil penelusuran Departemen Kesehatan tahun 2011, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia adalah 214 per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu (AKI) di Propinsi Jawa Tengah tahun 2012 berdasarkan hasil Survey Kesehatan Daerah sebesar 116 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Kabupaten Kebumen tahun 2015 sebanyak 68,48 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut Depkes (2010), penyebab langsung kematian ibu di Indonesia terkait kehamilan dan persalinan. Penyebab utama kematian ibu antara lain Perdarahan 28%, Eklampsia 24%, Infeksi 11%, Abortus 5%, Partus lama 5%, dan lain-lain. Di Rumah Sakit Roemani Semarang angka kejadian partus lama sebesar 65 orang dan total persalinan selama satu tahun 2009 sebanyak 49 orang presentasi partus lama masih tinggi yaitu sekitar 13% (Fardila, 2013). Kematian ibu dapat diatasi dengan cara meningkatkan pelayanan kesehatan. Salah satunya yaitu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui Ante Natal Care (ANC) teratur, yang dapat mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur (Bowo, 2008).

Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan cepat, mudah, dan aman (Maryunani dan Sukaryati, 2011). Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah mencapai 28 minggu (Saminem, 2009). Hasil penelitian dari Widyawati & Syahrul (2012) menunjukkan pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan, yaitu ibu yang melakukan senam hamil

memiliki kemungkinan lama persalinan lebih cepat dibandingkan ibu hamil yang tidak senam hamil. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan Aulia & Hindun (2010) yang menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan kala II yaitu di dapatkan rata-rata lamanya persalinan kala II ibu yang tidak senam hamil sebesar 151,11 menit dan ibu yang senam hamil yaitu 128,58 menit (p value = 0,012). Keteraturan mengikuti senam hamil berdampak positif pada proses persalinan. Menurut Ida (2012), menyebutkan bahwa senam hamil apabila dilakukan dengan benar dan teratur, maka dapat memperlancar proses persalinan. Teori tersebut mendukung hasil penelitian Rahmawati et al (2016), dimana banyaknya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil dapat menyebabkan lamanya proses persalinan sekitar 50%. Berdasarkan penelitian Rusmini,et all (2017) menyebutkan bahwa dari 30 ibu hamil yang mengikuti senam hamil 15 orang dan yang tidak mengikuti senam hamil 15 orang, dari 30 partisipan yang bersalin dengan waktu yang normal ada 20 partisipan (66,7%). Alasan ibu tidak mengikuti senam hamil secara rutin dikarenakan rumah terlalu jauh, tidak ada yang mengantar dan bekerja yang tidak dapat ditinggalkan.

Senam hamil mempunyai beberapa manfaat dalam proses persalinan. Berdasarkan penelitian Farida dan Sunarti (2015), senam hamil memiliki banyak manfaat dalam persalinan. Manfaat senam hamil yaitu, selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan, karena latihan latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, serta mengatur teknik pernafasan dan memperbaiki sikap tubuh. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinana kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim (Dewi, 2013).

1.2 Nama Kegiatan

“Penyuluhan Senam Sehat untuk Ibu Hamil di Kenjeran Surabaya “

1.3 Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan dan pelaksanaan kepada ibu hamil tentang senam sehat di Kenjeran Surabaya.

1.4 Deskripsi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan untuk memberikan tambahan pengetahuan dan bagaimana pelaksanaan senam sehat untuk ibu hamil di Kenjeran guna meningkatkan pengetahuan tentang manfaat senam sehat untuk ibu hamil

BAB 2

TARGET DAN SOLUSI

Program ini selain memberikan pengetahuan juga untuk menggerakkan masyarakat dan kader wilayah Kenjeran Surabaya dalam berpartisipasi aktif dalam melakukan senam sehat untuk ibu hamil, khususnya di wilayah Kenjeran. Dalam penggerakan masyarakat mempunyai solusi berupa :

- 1) Leaflet,
- 2) Poster,
- 3) kader peduli ibu hamil dan
- 4) SOP pelaksanaan senam sehat ibu hamil

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam mengatasi permasalahan mitra di kedua wilayah kecamatan tersebut adalah sebagai berikut : 1) Mengajukan surat perijinan kegiatan pada pihak kelurahan dan kecamatan 2) Mencari data dari puskesmas atau Rumah sakit terdekat untuk mengetahui keberadaan pasien 3) Memberikan informasi kepada ibu hamil untuk bisa mengetahui tentang manfaatsenam sehat 6) Memberikan penyuluhan kepada ibu hamil serta melakukan senam sehat

BAB 4

HASIL KEGIATAN

4.1 Laporan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Persiapan Pada tahap ini, kami melakukan pengurusan surat ke bangkesbangpolitmas. Surat ijin pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dikeluarkan bangkesbagpolitmas dengan tembusan ke kelurahan Kenjeran beserta puskesmas Kenjeran. Kami juga mengajukan surat ijin ke Dinas Kesehatan Kota Surabaya. Selanjutnya, kami melakukan koordinasi dengan kader posyandu lansia untuk persiapan koordinasi awal dengan pihak pihak terkait yaitu puskesmas dan dinas kesehatan kota. Koordinasi dengan pihak terkait berjalan selama 2 hari, dan pihak terkait menyatakan dukungannya untuk pelaksanaan penyuluhan senam sehat ibu hamil dan pelaksanaan senam ibu hamil di wilayah Kenjeran

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2016, yang bertempat di Balai RW 7 Kelurahan Kenjeran . Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua posyandu KIA dan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang manfaat senam ibu hamil

4.2 Hambatan

Hambatan yang dihadapi meliputi 2 hal sebelum kegiatan (persiapan) dan pada saat pelaksanaan. Sebagian besar ibu hamil masih belum banyak yang mengetahui tentang manfaat senam ibu hamil sehingga dalam penyampaian materi membutuhkan fasilitator untuk memberikan pemahaman.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

3.1. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di RW 7 Kelurahan Kenjeran Kecamatan Kenjeran Surabaya

3.2. SARAN

Berikut saran-saran yang bisa diberikan terkait dengan penyuluhan tentang manfaat senam sehat pada ibu hamil

1. Pada pra pelaksanaan program dan saat pembentukan program seharusnya melakukan perundingan dengan warga sehingga antusias warga bisa lebih baik.
2. Perlu dibentuknya kader- kader sehingga program dapat belangsung jangka panjang.
3. Dalam menentukan sebuah program harus memeperhatikan kultur masyarakat setempat.

LAMPIRAN

1. Susunan Panitia

Ketua : Moch Arifin

Sekretaris : Sri Lestari

Bendahara : Siti Sundari

Acara : Deni Ratnasari

Fitria Marta

Perlengkapan dan Publikasi : M. Mughofar

Bagas Pratama W

Pembina : Siti Aisyah, S.Kep., Ns., M.Kes

2. Foto Kegiatan



SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Senam sehat ibu hamil

Sasaran : Ibu Hamil di RW 7 Kelurahan Kenjeran

Tanggal : 20 Juni 2016

Jam : 10.00 – 10.30 Wib

Waktu : 30 menit

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mendapat penyuluhan peserta dapat melakukan senam hamil secara mandiri di tempat tinggal masing-masing, agar proses persalinan dapat berlangsung mudah..

II. Tujuan Instruksional Khusus :

Setelah selesai mengikuti penyuluhan, diharapkan : 1) Menjelaskan olah raga yang bermanfaat bagi ibu hamil 2) Menyebutkan cara menyesuaikan sikap tubuh saat hamil 3) Menjelaskan cara melakukan senam hamil.

IV. Materi

Terlampir

VI. Struktur Kelompok

Hari / Tanggal : 20 Juni 2016

Tempat kegiatan : RW 7 Kelurahan Kenjeran

Waktu kegiatan : 10.00 – 10.30 wib

Jumlah Anggota Kelompok : 3 orang

Alokasi Waktu : 30 menit

VII. Metode

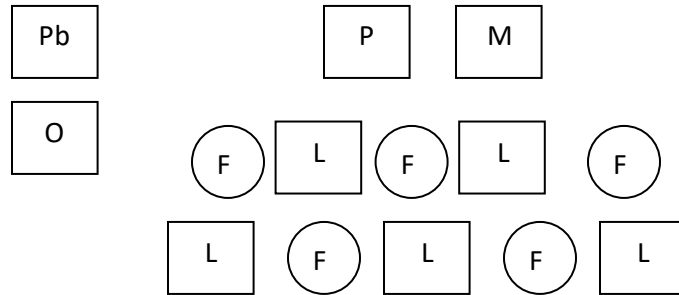
1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi

VIII. Media

1. Flip Chart
2. Spidol

3. Penggaris/Penunjuk

IX. Setting Tempat



Keterangan :

- L = Lansia
- P = Penyuluh
- M = Moderator
- F = Fasilitator
- O = Observer
- Pb = Pembimbing

X. Kegiatan Penyuluhan

No.	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Lansia	Waktu
1.	Pembukaan		5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Moderator memberi salam - Moderator memperkenalkan semua anggota penyuluh - Moderator membuat kontrak waktu - Moderator menjelaskan tujuan penyuluhan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab Salam - Mendengarkan dan memperhatikan - Mendengarkan dan memperhatikan - Mendengarkan dan memperhatikan 	
2.	Pelaksanaan presenter		15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Mengkaji pengetahuan peserta. - Menjelaskan materi tentang: <ul style="list-style-type: none"> - Pengertian senam hamil - Cara-cara melakukan senam hamil - Cara-cara menyesuaikan sikap tubuh saat hamil. - Menjelaskan dan melakukan demonstrasi secara senam hamil - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengemukakan pendapat - Mendengarkan dan memperhatikan - Mendengarkan dan memperhatikan - Mendengarkan dan memperhatikan - Mengajukan pertanyaan - Mendengarkan dan memperhatikan 	
3.	Penutup		10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Presenter bersama lansia menyimpulkan materi - Presenter mengadakan evaluasi - Presenter memberi salam - Moderator menyimpulkan hasil diskusi - Moderator memberi salam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bersama presenter menyimpulkan materi - Menjawab pertanyaan - Menjawab salam - Mendengarkan dan memperhatikan - Menjawab salam 	

XI. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

- Peserta penyuluhan 7 orang
- Setting tempat teratur, berbentuk persegi panjang
- Suasana tenang dan tidak ada yang hilir mudik

2. Evaluasi Proses

- Selama proses berlangsung diharapkan lansia dapat mengikuti seluruh kegiatan
- Selama kegiatan berlangsung diharapkan lansia aktif

3. Evaluasi Hasil

- a. Pengertian senam hamil
- b. Cara-cara melakukan senam hamil
- c. Cara-cara menyesuaikan sikap tubuh saat hamil.
- d. Menjelaskan dan melakukan demonstrasi secara senam hamil

Lampiran

TINJAUAN TEORITIS

Senam Hamil untuk Mempermudah Persalinan

Dengan melakukan senam hamil secara teratur, stamina ibu hamil akan terjaga sehingga tubuh lebih siap menjalani proses persalinan.

Kehamilan yang sering membuat tubuh cepat lelah membuat Anda ingidhin terus berbaring santai saja di sofa. Namun tidak bergerak aktif di masa hamil justru dapat membuat tubuh menjadi tidak bugar dan mempersulit proses persalinan. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh untuk menghadapi persalinan.

Meningkatkan Stamina dengan Senam Hamil

Salah satu olahraga yang relatif aman dilakukan dan dapat dilakukan sebagian besar ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil meliputi latihan-latihan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan menjaga sistem kardiovaskular. Olahraga ini aman dilakukan di berbagai usia kehamilan. Jika sebelumnya Anda telah terbiasa melakukan senam aerobik, maka Anda perlu melakukan modifikasi untuk menghindari terlalu banyak lompatan, dan tendangan, serta gerakan lain yang berisiko membahayakan. Namun jika Anda baru akan mulai melakukan senam, sebaiknya pilih senam khusus untuk ibu hamil. Senam aerobik dengan ritme lambat (low impact) yang tidak melibatkan gerakan menendang dan melompat tepat untuk meningkatkan stamina wanita hamil. Ketiadaan dua jenis gerakan ini dapat melindungi sendi dan panggul bawah Anda dari tekanan. Terlalu sering menendang, berlari, dan melompat selama masa hamil justru berisiko melemahkan otot panggul bawah.

Begitu banyak manfaat melakukan senam hamil secara teratur, antara lain:

- Meredakan nyeri dan sakit yang dirasakan di masa kehamilan.
- Mengencangkan otot.
- Memperkuat jantung dan paru.
- Membuat tidur lebih nyenyak.
- Membantu menghindari penambahan berat badan berlebihan.
- Meringankan nyeri akibat penambahan beban pada tulang belakang.
- Memperkuat sendi.

Secara psikologis, senam hamil membuat Anda berpikir lebih positif karena merasa lebih siap menghadapi persalinan. Selain itu, setelah bayi lahir, senam hamil juga membantu Anda segera dapat kembali ke bentuk badan dan stamina semula.

Bergabung dengan Kelas Senam Hamil

Untuk mendapatkan hasil maksimal, Anda dapat bergabung dengan kelas senam hamil yang banyak dibuka di rumah sakit ibu dan anak. Umumnya instruktur senam hamil adalah bidan yang memang berpengalaman menangani proses persalinan. Gerakan dan latihan pernapasan diutamakan untuk mempersiapkan tubuh Anda menjalani persalinan dengan lebih siap. Dengan bergabung dalam kelas senam hamil, gerakan-gerakan yang dilakukan akan relatif lebih aman karena berada di bawah arahan instruktur berpengalaman. Selain lebih terpercaya, melakukan senam hamil bersama ibu hamil lain dapat membuat Anda merasa lebih nyaman karena merasa tidak sendiri dan dapat bertukar pikiran. Selain senam hamil yang biasa ditawarkan di rumah-rumah sakit ibu dan anak, gerak tubuh sebelum persalinan dapat dilakukan juga dengan pilates dan yoga khusus untuk ibu hamil.

Senam Hamil Sendiri di Rumah

Idealnya, senam hamil dilakukan 2-4 kali sepekan selama kurang lebih 30 menit. Namun Anda dapat juga melakukan senam hamil di rumah dengan panduan video atau buku yang terpercaya. Berikut ini beberapa gerakan sederhana yang dapat Anda lakukan:

Push-up dinding

Gerakan ini bermanfaat memperkuat otot dada dan otot trisep pada bagian belakang lengan atas. Tahap-tahap gerakan:

- Berdiri menghadap tembok dengan kedua tangan lurus bersandar pada dinding. Dari samping, tubuh terlihat mencondong ke depan, seperti sedang mendorong dinding. Buka kaki sejajar bahu.
- Tekuk siku perlahan-lahan dan dekatkan dada hingga dagu mendekat ke dinding. Jaga agar punggung Anda tetap lurus.
- Kembali ke posisi semula.
- Ulangi hingga 15 kali.

Berjongkok

Melakukan aktivitas senam dengan berjongkok di masa kehamilan dapat membantu membuka jalan lahir bagi bayi. Anda dapat mencoba melakukan gerakan jongkok dengan bola senam.

Tahap-tahap gerakan:

- Berdiri tegak membelakangi dinding dengan bola senam yang dihipit di antara punggung dan dinding. Buka kaki sedikit.
- Turunkan badan Anda dengan kaki membentuk sudut 90 derajat.
- Kembali ke posisi semula. Ulangi 10 kali.

Senam lantai

- Senam lantai dapat membantu memperkuat punggung dan otot perut. Tahaptahap gerakan:
- Ambil posisi menyerupai kursi sambil berlutut membentuk 90 derajat dan kedua tangan lurus menyangga di depan. Pastikan tangan berada di bawah bahu.
- Angkat dan luruskan satu kaki sejajar dengan punggung. Tahan beberapa saat.
- Ganti dengan kaki sebelah.
- Ulangi 10 kali untuk kaki kiri dan 10 kali untuk kaki kanan.

Menaiki bangku pendek

Untuk memperkuat otot kaki, Anda dapat melakukan senam dengan bantuan bangku pendek.

Tahap-tahap gerakan:

- Berdiri dan letakkan bangku pendek dengan tinggi tidak lebih dari 20 cm dan cukup lebar di depan Anda.
- Angkat kaki kiri lalu kaki kanan ke atas bangku. Setelah itu turunkan kaki kiri dan kemudian kaki kanan.
- Lakukan pergantian tanpa buru-buru dan penuh hati-hati.

Ulangi 15-25 kali sambil menjaga agar punggung tetap lurus saat melakukan gerakan. Senam hamil perlu dilakukan lebih berhati-hati dengan memperhatikan hal-hal berikut:

- Lakukan pemanasan sebelum melakukan senam hamil dan pendinginan setelahnya.
- Kencangkan otot perut saat mengangkat lutut untuk menghindari cedera pada punggung bawah dan sendi panggul.
- Hindari gerakan memutar dan membalik badan secara cepat. Lebih sulit untuk menjaga keseimbangan tubuh di masa kehamilan.

- Kenali kemampuan Anda dan jangan memaksakan diri. Ambil waktu istirahat jika Anda merasa kelelahan.
- Jaga agar suhu ruangan tidak panas. Gunakan pakaian yang tidak terlalu tebal dan menyerap keringat.
- Cegah dehidrasi dengan mengonsumsi cukup air sebelum, selama, dan setelah melakukan senam hamil.
- Pastikan instruktur atau panduan yang Anda jadikan acuan dapat dipercaya.

Jika sudah lama tidak berolahraga, Anda dapat memulai dengan melakukan gerakan senam 5 menit sehari, kemudian meningkat menjadi 10 menit, dan terus meningkat hingga setidaknya 30 menit per hari. Pada dasarnya, manfaat utama senam hamil adalah agar tubuh lebih sehat dan merasa lebih santai. Penting untuk menjaga perasaan tetap tenang saat melakukan olah tubuh ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nur Rahmawati, et all. 2016. Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten. *Jurnal Inovasi Kebidanan*, Vol. , No. 11 Januari 2016.
- Bobak, L. 2005. *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Brayshaw, Eileen. 2011. *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan* (terjemahan). Jakarta;EGC.
- Ester, M. 2008. *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC
- Farida, Siti dan Sunarti. 2015. *Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta*. *Infokes*, Vol. 5 No. 1 Februari 2015. ISSN : 2086-2628
- Kirana, Citra. 2013. *Manfaat senam hamil untuk memperlancar persalinan anda* Bidanku.com/forum/showthread.php/276. Diakses pada tanggal 7 Mei 2016
- Maryunani, A dan Sukaryati, Y. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, Dan Terapi Musik*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Muhimah, N & Safe'i. 2010. *Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil*. Jakarta: Power Book.
- Sulastri. 2012. *Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan*. *PROFESI Volume 08/ Februari 2012*
- Widianti A, Proverawati A. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika Widyawati & Syahrul, F. (2013). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. FKM Universitas Airlangga.