

Penyuluhan dan Pendampingan Senam Hamil Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan

Pregnancy Exercise Counseling and Assistance to Reduce Discomfort During Pregnancy

Sri Wulan^{1*}, Dea Febriana Putri², Rita Junia³

^{1,2,3} *Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam*
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang

Abstrak

Masa kehamilan merupakan masa yang penuh dengan perubahan fisik dan emosional, yang sering kali disertai dengan berbagai ketidaknyamanan. Salah satu upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah melalui senam hamil, yang telah terbukti memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis. Pengmas ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak dari penyuluhan dan pendampingan senam hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5 November 2024 di Klinik Matahari Tanjung Morawa ini melibatkan 14 ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC. Melalui penyuluhan tentang senam hamil dan pendampingan praktis, ibu hamil diberikan pemahaman mengenai manfaat senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kram kaki, serta mengurangi kecemasan yang sering dialami selama kehamilan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu hamil yang berpartisipasi merasa lebih tenang dan memiliki kesiapan fisik yang lebih baik menjelang persalinan. Dengan demikian, penyuluhan dan pendampingan senam hamil dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil, baik secara fisik maupun psikologis, selama masa kehamilan.

Kata kunci: Penyuluhan; Pendampingan; Senam Hamil; Ketidaknyamanan Kehamilan

Abstract

Pregnancy is a time full of physical and emotional changes, which are often accompanied by various discomforts. One effort to reduce this discomfort is through pregnancy exercise, which has been proven to provide both physical and psychological benefits. This community service aims to explore the impact of pregnancy exercise counseling and assistance in reducing discomfort during pregnancy. This activity was carried out on November 5 2024 at the Matahari Clinic Tanjung Morawa involving 14 pregnant women who underwent ANC visits. Through counseling about pregnancy exercise and practical assistance, pregnant women are given an understanding of the benefits of pregnancy exercise in reducing physical complaints such as back pain and leg cramps, as well as reducing anxiety that is often experienced during pregnancy. The results of the activity showed that pregnant women who participated felt calmer and had better physical readiness before giving birth. Thus, counseling and assistance with pregnancy exercise can be an effective method in improving the well-being of pregnant women, both physically and psychologically, during pregnancy.

Keywords: Extension; Mentoring; Pregnancy exercise; Pregnancy Discomfort.

* Corresponding author: Sri Wulan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : wulan194@gmail.com

Doi : 10.35451/jpk.v4i2.2417

Received : December 16th, 2024; Accepted: December 26th, 2024; Published: December 30th, 2024

Copyright: © 2024 Sri Wulan. Creative Commons License This Work is licensed under a Creative Attributive 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu fase yang penuh dengan perubahan baik secara fisik maupun emosional, tetapi sering kali disertai berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Secara fisik, banyak ibu hamil menghadapi mual dan muntah, terutama selama trimester pertama. Gejala yang dikenal sebagai *morning sickness* ini dapat mengganggu rutinitas harian [1]. Selain itu, perkembangan janin dalam rahim memberikan tekanan pada organ-organ di sekitarnya, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, kram pada kaki, dan frekuensi buang air kecil yang meningkat. Perubahan hormon selama kehamilan dapat menyebabkan pembengkakan pada kaki dan tangan, serta berbagai masalah kulit seperti jerawat atau hiperpigmentasi [2]. Selain itu, beberapa ibu hamil juga mengalami gangguan pencernaan, seperti sembelit dan refluks asam lambung, yang semakin menambah rasa tidak nyaman secara fisik [3].

Selain memengaruhi fisik, kehamilan juga berdampak pada kondisi psikologis ibu. Perubahan hormon sering kali memicu *mood swing* atau *fluktuasi* suasana hati yang drastis. Banyak ibu hamil merasa khawatir mengenai kesehatan janin, proses persalinan, atau tanggung jawab baru sebagai orang tua. Beban mental ini bisa semakin berat akibat tekanan sosial dan ekspektasi dari lingkungan, terutama jika ibu merasa kurang mendapatkan dukungan dari pasangan atau keluarga. Dalam beberapa kasus, ibu hamil dapat mengalami depresi prenatal yang ditandai oleh perasaan sedih berkepanjangan, kelelahan emosional, serta kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya menyenangkan [4].

Gangguan tidur juga merupakan salah satu masalah yang umum dialami ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Perut yang semakin besar menyulitkan ibu untuk menemukan posisi tidur yang nyaman, sementara rasa khawatir atau kecemasan sering mengisi pikiran di malam hari. Kurangnya waktu tidur dapat memperburuk kesehatan fisik dan mental, menyebabkan ibu merasa lelah, mudah marah, dan mengalami kesulitan berkonsentrasi. Dampak dari kondisi ini juga bisa memengaruhi hubungan dengan pasangan atau keluarga, meningkatkan risiko terjadinya konflik atau ketegangan emosional [5].

Ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan, baik secara fisik maupun psikologis, dapat berdampak besar pada kesehatan ibu hamil dan kesejahteraan keluarganya. Dari segi fisik, masalah seperti mual, muntah, nyeri punggung, dan kram kaki sering kali mengurangi kemampuan ibu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga memengaruhi produktivitas mereka [6]. Ketidaknyamanan ini juga kerap membuat ibu merasa lelah dan kehilangan energi, yang pada akhirnya dapat berdampak pada suasana hati serta interaksi mereka dengan orang-orang di sekitarnya. Gangguan tidur, terutama pada trimester ketiga, semakin memperburuk keadaan. Kurangnya waktu istirahat tidak hanya melemahkan daya tahan tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti hipertensi atau diabetes gestasional [7].

Dampak psikologis dari ketidaknyamanan selama kehamilan juga sangat signifikan. Perubahan hormon yang menyebabkan perubahan emosi, ditambah dengan kekhawatiran mengenai kesehatan janin dan proses persalinan, dapat menambah beban mental yang berat. Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan ini bisa berujung pada depresi prenatal, yang dapat mempengaruhi kesehatan janin. Depresi pada ibu hamil sering kali berhubungan dengan risiko bayi lahir prematur atau dengan berat badan rendah. Selain itu, ketidaknyamanan psikologis ini juga bisa memengaruhi hubungan ibu dengan pasangan, anak-anak, atau anggota keluarga lainnya, yang berpotensi menimbulkan konflik atau perasaan terasing [8].

Terdapat berbagai cara untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, salah satunya adalah dengan rutin melakukan senam hamil. Senam hamil ini dirancang untuk membantu ibu hamil meredakan keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kram kaki, selain itu juga meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh, yang penting untuk mempersiapkan proses persalinan agar lebih lancar. Senam hamil tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan efek positif pada kesehatan psikologis ibu hamil. Salah satu keuntungan psikologis utama adalah mengurangi stres dan kecemasan. Aktivitas fisik ini dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon yang membantu meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi kecemasan, sehingga ibu hamil merasa lebih tenang

dan nyaman. Selain itu, senam hamil juga dapat meningkatkan kualitas tidur, yang seringkali terganggu oleh perubahan fisik selama kehamilan. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosional ibu hamil [9]

Adapun tujuan dari kegiatan PKM ini adalah untuk mengetahui dampak dari penyuluhan dan pendampingan senam hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Berdasarkan hasil survey awal di Klinik Matahari Tanjung Morawa ada ditemukan ibu hamil yang menghadapi masalah ketidaknyamanan, terutama yang berkaitan dengan nyeri punggung terutama pada trimester ketiga. Selain itu ibu hamil juga mengeluh rasa ketidaknyamanan seperti sulit tidur, sering buang air kecil serta merasa cemas dengan perubahan kondisinya selama kehamilan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan dan pendampingan senam hamil untuk Upaya dalam mengurangi ketidaknyamanan ibu selama masa kehamilan.

2. METODE

Penyuluhan dan pendampingan senam hamil ini dilaksanakan sebagai bagian dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan pada hari Selasa 5 November 2024 di Klinik Matahari Tanjung Morawa. Kegiatan ini menargetkan Ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC Adapun jumlah peserta dari kegiatan ini adalah 14 orang.

Berikut merupakan langkah-langkah dalam kegiatan penyuluhan dan pendampingan yang dilakukan:

- a. Melakukan identifikasi awal dan menjelaskan tujuan dari kegiatan penyuluhan dan pendampingan senam hamil.
- b. Memastikan jumlah peserta yang menjadi sasaran.
- c. Menyusun rencana kegiatan pelaksanaan.
- d. Melaksanakan penyuluhan dan melakukan pendampingan senam hamil secara langsung kepada ibu-ibu hamil
- e. Mengevaluasi hasil dari kegiatan penyuluhan dan pendampingan.

3. HASIL

Kegiatan PKM dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu di mulai dengan tahap persiapan yang fokus pada pengumpulan data untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada di masyarakat. Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga melakukan analisis mendalam terhadap masalah yang ditemukan untuk menentukan langkah-langkah penyelesaian yang tepat. Kemudian dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan (penyuluhan dan pendampingan), dimana kegiatan ini dilaksanakan pada 5 November 2024 di Klinik Matahari Tanjung Morawa, mulai pukul 09.00 hingga 11.00 Wib, sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah disusun. Peserta yang hadir meliputi 14 ibu hamil.

Selama sesi penyuluhan ibu hamil menunjukkan perhatian penuh terhadap materi yang disampaikan, meliputi kehamilan, tanda-tanda bahaya, serta pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan diskusi kelompok, di mana para ibu hamil aktif berbagi pengalaman dan mendiskusikan kecemasan yang mereka rasakan dengan antusias, kemudian praktik senam hamil berlangsung dengan sangat baik, dan para ibu mampu mengikuti setiap gerakan dengan lancar dan sesuai panduan yang diberikan dan diakhiri dengan kegiatan penutupan (evaluasi hasil kegiatan). Selama pelaksanaan kegiatan, tidak ditemukan kendala, dan semua peserta mengikuti kegiatan dengan tertib hingga selesai. Berikut merupakan dokumentasi rangkaian kegiatan PKM :



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pkm

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan pendampingan senam hamil berlangsung sekitar 120 menit. Selama pelaksanaan semua ibu hamil menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka mengikuti kegiatan dengan penuh semangat hingga selesai, termasuk dengan aktif mempraktikkan materi yang diajarkan serta memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang diberikan selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

4. PEMBAHASAN

Senam hamil merupakan salah satu serangkaian latihan fisik yang dirancang secara khusus untuk membantu ibu hamil menjaga kebugaran tubuh sekaligus mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Latihan ini melibatkan gerakan-gerakan ringan yang difokuskan pada peningkatan kelenturan otot, pelatihan pernapasan, serta penguatan otot-otot yang mendukung kehamilan dan persalinan. Selain memberikan manfaat fisik seperti mengurangi nyeri punggung, kram kaki, dan ketidaknyamanan lainnya, senam hamil juga memiliki dampak positif secara psikologis. Aktivitas ini membantu mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan perasaan tenang dan rileks pada ibu hamil. Dengan demikian, senam hamil tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesejahteraan emosional dan mental selama masa kehamilan [10].

Sebuah penelitian di Puskesmas Tanjung Raja menunjukkan bahwa setelah mengikuti senam hamil, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dengan nilai p sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara partisipasi dalam senam hamil dan pengurangan kecemasan pada ibu hamil primigravida. Penelitian lain mendukung hasil tersebut, di mana mayoritas responden melaporkan penurunan kecemasan setelah rutin mengikuti program senam hamil. Hal ini menegaskan bahwa senam hamil tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga secara psikologis bagi ibu hamil.

Secara keseluruhan, integrasi senam hamil dalam program penyuluhan dan pendampingan dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu mendorong ibu hamil untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini guna mendukung kesehatan mental dan fisik mereka, sekaligus mempersiapkan tubuh dengan lebih baik menjelang persalinan.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan ini bahwa kegiatan ini berhasil memberikan edukasi serta pendampingan praktis kepada ibu hamil yang hadir untuk kunjungan ANC, selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama kehamilan dan juga diberikan kesempatan untuk mempraktikkan gerakan senam hamil yang tepat, sebagai persiapan tubuh menghadapi proses persalinan dan mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada pimpinan klinik Matahari Tanjung Morawa dan pimpinan Inkes Medistra Lubuk Pakam serta Ketua LPPM Inkes Medistra Lubuk Pakam, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam proses PKM, serta kepada semua yang terlibat yang telah meluangkan waktu untuk pelaksanaan kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Maharani Sri. (2021). Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Vol 3, No 2.
- [2] Bender, et al (2020). *The Psychological Experience of Obstetric Patients and Health Care Workers after Implementation of Universal SARS-CoV-2 Testing. American Journal of Perinatology.*
- [3] Cholifah.S., Kusumawardani.A., Mariyati.I & Syeny.S (2021). Pendampingan Kelas Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid. *Jurnal Abadimas Adi Buana*. Vol. 5 No.01.
- [4] Afdila, R., & Kamila, S. C. (2022). Penyuluhan Senam Pada Ibu Hamil Di Desa Matangseulimeng Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darussalam*, 1(01).
- [5] Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil

Trimester III. Jurnal' Aisyiyah Medika.

- [6] Novika, A. G., Setyaningsih, D., & Safety, H. (2020). Gambaran Penyuluhan Tentang Penanganan Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Dengan Pendekatan Komplementer Pada Suami Ibu Hamil. Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu, 2(1), 1–6.
- [7] Nurhayati, N., & Hamang, S. H. (2021). Pelaksanaan dan Pendampingan Senam Hamil sebagai Upaya dalam Mempersiapkan Persalinan yang Aman dan Sehat di Desa Bori Kamase, Maros. Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 6(1), 292–297.
- [8] Sri Wulandari, S. W., & Nonik Ayu Wantini, N. A. W. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal Kebidanan Indonesia Terakreditasi Nasional No.21/E/KPT/2018, 12(1), 54–67.
- [9] Varela MCM. (2021). *Maternal Perinatal Mental Health*. Varela MCM, Editor. *Maternal Perinatal Mental Health. Switzerland: International Journal Of Environmental Research And Public Health*.
- [10] Mulia M. Kelas Ibu Hamil [Internet]. BKKBN. 2024 [Cited 2024 Oct 7]. Available From: <https://Kampungkb.Bkkbn.Go.Id/Kampung/37801/Intervensi/888052/Kelas-Ibu-Hamil>