

PELAKSANAAN SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA MEMPERSIAPKAN FISIK DAN
PSIKOLOGI DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
BEBESAN TAHUN 2021

Hasritawati^{1*}, Barirah Madeni², Selvia zuhra Putri³, Sri Wahyuni Muhammad
Shaleh⁴, Idwar⁵, Magfirah⁶

¹⁻⁴Program Studi kebidanan Aceh Tengah Poltekkes Kemenkes Aceh

⁵⁻⁶Program Studi kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Korespondensi: hasritawati90@gmail.com

Disubmit: 14 Maret 2023

Diterima: 04 April 2023

Diterbitkan: 01 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9565>

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) 307 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada SDKI 2002-2003. Angka kematian ibu melahirkan tidak mengalami penurunan dalam 5 tahun terakhir. Target Millennium Development Goals(MDG's) tahun 2016 AKI menjadi 100 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui antenatal care yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil. Meningkatnya pengetahuan masyarakat terutama Ibu Hamil tentang pentingnya pelaksanaan senam hamil dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan fisik dan psikologis menghadapi persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan identifikasi pengetahuan dan penyuluhan Senam Hamil pada ibu hamil di Puskesmas Bebesen, Kab. Aceh Tengah. Ibu hamil sudah menyadari pentingnya melakukan senam hamil secara teratur agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak. Senam hamil dapat membantu meningkatkan kesehatan ibu hamil maupun bayi, sehingga berperan dalam menurunkan angka kematian ibu maupun bayi.

Kata Kunci: Senam Hamil, Fisik, Psikologis, Ibu Hamil

ABSTRACT

Maternal Mortality Rate (MMR) was 307 deaths per 100,000 live births in the 2002-2003 IDHS. The maternal mortality rate has not decreased in the last 5 years. The 2016 Millennium Development Goals (MDG's) target is 100 deaths per 100,000 live births. Maternal mortality can be prevented by up to 22%, namely through regular antenatal care, early detection of complications in pregnancy, healthy living with balanced nutrition, early initiation of breastfeeding in labor, and regular pregnancy exercise. One of the activities in service during pregnancy that aims to prepare physically and mentally for

pregnant women is pregnancy exercise. Increasing public knowledge, especially pregnant women about the importance of implementing pregnancy exercise and solving physical and psychological problems facing childbirth. The method used in this activity is to identify knowledge and counseling of Pregnant Gymnastics to pregnant women at the Bebesen Health Center, Central Aceh Residence. Pregnant women have realized the importance of doing pregnancy exercise regularly so that mothers and babies are healthy until delivery because it can reduce maternal and child morbidity and mortality. Conclusion: Pregnancy exercise can help improve the health of pregnant women and babies, thereby playing a role in reducing maternal and infant mortality.

Keywords: *Pregnancy Exercise, Physical, Psychological, Pregnant Women*

1. PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan kesehatan sesuai dengan tujuan dari pembangunan millennium yang menetapkan tahun 2015 sebagai batas waktu pencapaian target-target, tujuan dari Millenium Development Goals (MDGs). Dari delapan tujuan tersebut ada tujuan yang membahas tentang angka kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu yaitu masuk dalam tujuan keempat dan kelima. Diantara prediktor kondisi kesehatan di Indonesia, tingkat kematian ibu dapat dikatakan paling memprihatinkan. Angka Kematian Ibu (AKI) 307 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada SDKI 2002-2003. Angka kematian ibu melahirkan tidak mengalami penurunan dalam 5 tahun terakhir. Target Millennium Development Goals (MDG's) tahun 2016 AKI menjadi 100 kematian per 100.000 kelahiran hidup (Datago, 2004).

Kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui antenatal care yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil. Sangat penting bagi wanita untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan yang terbaik dan untuk menghadapi stress yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin. Ibu hamil sering merasakan perasaan ketidaknyamanan, terutama pada trimester ketiga, seiring dengan peningkatan masa janin. Ibu hamil juga merasakan perubahan fisik sebagai proses adaptasi terhadap kehamilan (Suryani & Handayani, 2018).

Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hiperemesis gravidarum, abortus, eklamsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (World Health Organization, 2023)

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung,

konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Prananingrum, 2022).

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil. Menurut hasil penelitian sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang Low Back Pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko (Arummega et al., 2022).

Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar ancaman atau fungsi reproduksi (Noviana et al., 2022).

Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Latihan fisik yang dapat dilakukan selama masa kehamilan salah satunya adalah senam hamil. Senam hamil selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) di Bangalore. Sedangkan manfaat dari senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang.

Penyuluhan adalah proses perubahan perilaku dikalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya (Subejo, 2010). Pengertian penyuluhan kesehatan sama dengan pendidikan kesehatan masyarakat (Public Health Education), yaitu

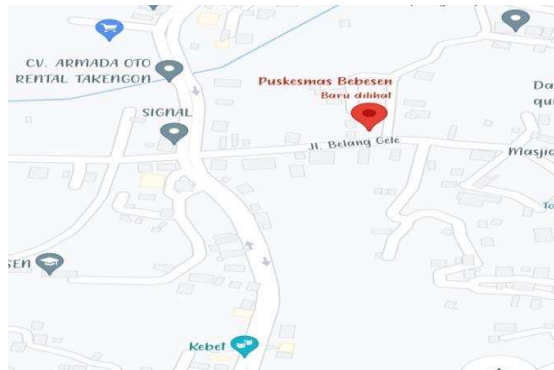
suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Dengan kata lain, dengan adanya pendidikan tersebut dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran.

Data yang ditemukan di Puskesmas Bebesen juga sangat kecil sekali kunjungan ibu untuk melakukan upaya preventif dalam pelaksanaan senam hamil. Upaya pelaksanaan senam hamil dapat dilakukan secara teratur dengan cara senam hamil bersama tenaga kesehatan di wilayah kerja puskesmas bebesen atau secara mandiri di rumah sebagai pencegahan faktor risiko, deteksi dini, surveilans epidemiologi, dan penyebaran informasi bagi ibu hamil.

Dari uraian tersebut diatas, untuk dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan dalam pelaksanaan senam hamil sehingga dapat menjadi pemahaman atau pengetahuan pada ibu hamil di wilayah puskesmas bebesen, penulis melakukan penyuluhan kesehatan tentang pelaksanaan senam hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikologis menjelang persalinan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Bebesen.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan yang mendasari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah kurangnya pengetahuan dan pelaksanaan dalam melaksanakan senam hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikologis menjelang persalinan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Bebesen.



Gambar 1 . Peta Wilayah Puskesmas Bebesen

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Kehamilan

Kehamilan didefinisikan sebagai penyatuan atau fertilisasi dari sel telur (ovum) dan sel sperma, yang kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal berlangsung dalam waktu 10 bulan atau 40 minggu. Kehamilan terbagi atas tiga trimester yaitu trimester

kesatu yang berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua (minggu ke-13 hingga ke-27) dan trimester ketiga (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2008). Ibu hamil juga rentan mengalami permasalahan psikologis, hal ini dikarenakan tingginya produksi hormone progesterone selama kehamilan (Rahmawati et al., 2016). Perubahan psikologi tersebut bersifat dinamis dan berubah seiring waktu (Zamriati et al., 2013).

Perubahan psikologis ibu hamil dipicu oleh perubahan pada tubuh, adanya tanggung jawab baru, serta adanya hal-hal baru yang terjadi pada saat kehamilan. Perubahan tersebut mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu hamil saat beraktivitas (Mintarsih, 2017). Kurangnya persiapan dalam proses persalinan memicu munculnya kecemasan dan ketakutan pada ibu hamil, sehingga proses persalinan dapat terhambat (Palimbo et al., 2013).

b. Senam Hamil

Senam hamil adalah aktivitas fisik yang berkaitan dengan pengembangan otot tubuh, peningkatan elastisitas otot panggul dan ligamentum, serta penurunan kejadian perdarahan selama dan sesudah proses persalinan yang dapat menurunkan angka kejadian fetal distress. Senam juga merupakan bentuk metode coping yang dapat menurunkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan, sebagai contoh mengurangi kram kaki dan punggung. Senam hamil dapat menjadi upaya preventif sehingga proses persalinan berjalan secara alamiah (Widyawati & Syahrul, 2013). Ibu hamil yang mengikuti pelatihan.

4. METODE

Metode dalam pelaksanaan PKM ini dilakukan dalam 4 (empat) tahapan, yaitu: sosialisasi, pelaksanaan kegiatan, monitoring dan evaluasi. Penggunaan 4 metode ini efektif digunakan untuk memberikan peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil sebagai upaya persiapan fisik dan psikologi menghadapi persalinan di kelas prenatal untuk mendeteksi ketidaknyamanan pada masa hamil menjelang persalinan, yang dilakukan di Aula puskesmas Bebesen, dengan jumlah peserta 40 orang ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Bebesen.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan adalah koordinasi dengan Dinas Kesehatan Aceh Tengah dan kepala Puskesmas Bebesen, menyiapkan bahan seperti foto copy SOP, modul, kuesioner dan media presentasi.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilakukan selama 5 hari. Pada tanggal 22 s/d 2 September 2022 dilakukan sosialisasi SOP MTBS dan *Tools* pemantauan MTBS. Pada tanggal 1 dan 2 Agustus 2021 melakukan observasi penerapan *Tools* pemantuan MTBS oleh koordinator bidan desa di 5 wilayah kerja Puskesmas Bebesen.

c. Evaluasi

1) Indikator Input

Indikator input terdiri dari dana bersumber DIPA Poltekkes Kemenkes Aceh. Sedangkan sumber daya manusia adalah Dosen Prodi kebidanan Aceh Tengah Poltekkes kemenkes Aceh bekerjasama dengan dinas Kesehatan Aceh Tengah.

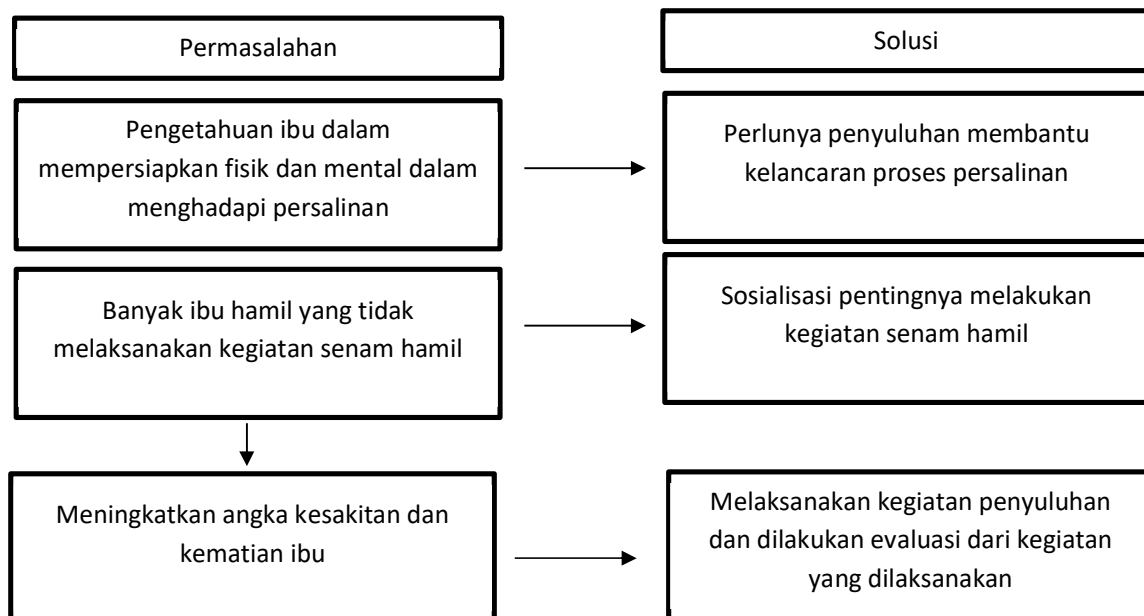
Sarana/prasarana yang dipergunakan dalam menjalankan kegiatan yaitu aula Puskesmas Bebesen.

2) Indikator Proses

Metode dalam pelaksanaan PKM ini dilakukan dalam 4 (empat) tahapan, yaitu: sosialisasi, pelaksanaan kegiatan, monitoring dan evaluasi. Adapun waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal. Materi yang disampaikan bertema: “Pelaksanaan Senam Hamil sebagai upaya persiapan Fisik dan Psikologi menghadapi Persalinan” yaitu Edukasi dan demonstrasi peserta pengabmas khususnya ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan fisik dan psikologis menghadapi persalinan. Ruang lingkup yaitu Pengertian Persalinan, tujuan dan manfaat senam hamil, Pelaksanaan senam hamil, dan solusinya. Point tersebut sangat penting sehingga sangat tepat jika pengabdian ini dikhususkan pada Pemberian Pengetahuan tentang pentingnya pelaksanaan senam hamil, apalagi untuk meningkatkan motivasi Ibu Hamil untuk tetap menjaga dan dapat mengantisipasi terjadinya ketidaknyamanan menghadapi persalinan. Sesi Materi dilanjutkan dengan penyuluhan dan diskusi. Kegiatan pengabdian ini di dokumentasikan melalui foto, daftar hadir, kuesioner, dan SOP.

3) Indikator Ouput

Untuk mengukur keberhasilan program pengabdian ini, dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Dilanjutkan dengan pemberian materi dan diakhiri dengan evaluasi tentang pengetahuan ibu dalam Pelaksanaan senam hamil guna mencegah ketidaknyamanan menghadapi persalinan. Diharapkan setelah mendapatkan edukasi ini, maka para Ibu Hamil akan meningkat pengetahuannya tentang Pentingnya Pelaksanaan Senam Hamil. Kehadiran peserta mencapai 100%, Minat peserta tinggi karena melibatkan pihak puskesmas, dosen poltekes dan dinas Kesehatan.



Gambar 2. Kerangka Pemecahan Masalah

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1) Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (pengabmas) ini berlangsung di Puskesmas Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah dengan hasil kegiatan dievaluasi dari segi :

- a) Struktur
 - a) Tim Pengabmas melakukan tugas sesuai rencana
 - b) Sarana dan Alat penyampaian edukasi tersedia
 - c) Tersedianya ruangan yang memadai
 - d) Jumlah peserta hadir sebanyak 40 orang ibu hamil
- b) Proses
 - a) Waktu Pelaksanaan sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan
 - b) Ibu hamil berperan aktif dan antusias selama kegiatan edukasi
 - c) Penyaji mampu menyampaikan informasi tentang Pentingnya senam hamil
 - d) Mayoritas ibu hamil mengetahui tentang Pelaksanaan senam hamil
- c) Evaluasi Hasil
 - a) 100% (40 orang) hadir dalam kegiatan
 - b) 85% peserta memahami kegiatan pelaksanaan ini dengan baik
 - c) 83% Peserta dapat menjelaskan tentang Senam Hamil

2) Pembahasan

Penyuluhan dan Kampanye Pelaksanaan Senam hamil merupakan suatu gerakan yang dilakukan untuk mengubah perilaku sesuatu yang berkenaan dengan kelompok masyarakat agar menuju ke arah tertentu sesuai dengan gerakan yang dilaksanakan oleh pembuat penyuluhan. Masyarakat kurang menyadari pentingnya pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil guna mempersiapkan fisik dan psikologi dalam menghadapi persalinan.

Masyarakat kurang menyadari pentingnya mempersiapkan fisik dan psikologisnya menghadapi persalinan. Membiarkan ketidaknyamanan yang dirasakan dan menganggap itu adalah hal yang wajar dalam kehamilan yang tidak memerlukan intervensi. Cemas yang dirasakan tidak diakomodir dengan baik sehingga yang seharusnya ibu hamil tenang menunggu detik-detik persalinan menjadi kaku dan ini berdampak pada otot jalan lahir.

Hal-hal yang menyebabkan ibu hamil tidak melakukan senam hamil adalah karena :

- a) Ibu hamil tidak mengetahui ketidaknyamanan yang dirasakan dapat dilakukan penanganan/solusi untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakan
- b) Ibu hamil tidak tertarik melakukan senam hamil karena tidak didampingi tenaga kesehatan, dan sebagian besar ibu hamil adalah ibu bekerja sehingga waktu untuk melakukan senam hamil tidak menjadi prioritas
- c) Kurangnya kesadaran mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan karena tidak mengetahui dampaknya dalam proses persalinan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka mayoritas ibu hamil yang telah mengikuti penyuluhan dan edukasi memiliki pengetahuan yang baik tentang pelaksanaan senam hamil sebagai upaya persiapan fisik dan psikologi dalam menghadapi persalinan, Ibu hamil antusias menyimak materi yang disajikan dan aktif dalam bertanya mengenai hal-hal yang tidak dimengerti. Upaya penyampaian materi terbukti dengan adanya penambahan pengetahuan ibu. Hal ini sesuai dengan teori Notoadmodjo (2013) mendefinisikan bahwa pengetahuan adalah hasil dari perilaku manusia terjadi setelah penginderaan dari objek tertentu.

Pengetahuan adalah faktor penting dalam menentukan perilaku seseorang, hal tersebut dikarenakan perubahan dan persepsi dapat ditimbulkan dari suatu pengetahuan. Seorang tentang hal tersebut. meningkatkan pengetahuan juga dapat berpengaruh pada perilaku masyarakat dari yang sebelum negatif menjadi positif. Selain itu pengetahuan juga dapat membentuk suatu kepercayaan pada diri seseorang.

Adanya masalah dalam ketidaknyamanan fisik dan psikologi menghadapi persalinan akan berdampak pada kesehatan ibu dan bayi selanjutnya, sedangkan ibu dituntut untuk mengatasi masalah dalam masalah ini. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan ibu tentang Pelaksanaan senam hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan menjelang persalinan guna mengurangi risiko kejadian angka kesakitan dan kematian pada ibu dan bayi baru lahir.

Solusi untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya senam hamil sebagai upaya fisik dan psikologi menghadapi persalinan dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dapat dengan penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan berperan penting dalam pengetahuan ibu, karena tenaga kesehatan merupakan agen pertama dalam memperoleh informasi kesehatan. Cara selanjutnya yaitu dengan memperbaharui informasi-informasi terbaru melalui media massa seperti internet, majalah dan lainnya.

Latihan senam hamil dapat menguatkan otot dan mengganggukan otot, terutama otot yang berkaitan dengan persalinan, meningkatkan fungsi jantung, paru, dan pembuluh darah. Latihan senam hamil juga berperan dalam mengedarkan nutrisi serta oksigen ke seluruh tubuh. Mengingat pentingnya senam ibu hamil, maka latihan ini dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik serta mengurangi keluhan ibu hamil (Wahyuni & Ni'mah, 2013).

Aktivitas fisik pada ibu hamil dapat mempengaruhi lamanya proses persalinan. Penambahan massa janin dapat mempersulit pergerakan ibu hamil. Ibu hamil yang kurang melakukan aktivitas fisik dikhawatirkan dapat mempersulit proses persalinan. Pematangan servik menjelang persalinan dapat terbantu karena adanya aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga dapat mengurangi intervensi medis seperti induksi maupun seksio sesarea (Szumilewicz et al., 2013).

Senam hamil juga dapat meningkatkan kelenturan otot dasar panggul maupun otot dinding perut. Teknik pernafasan yang dipelajari dalam senam hamil juga dapat menunjang kelancaran persalinan kehamilan, sehingga ibu hamil menjadi lebih rileks (D. Rahmawati, 2019).



Gambar 4. Kegiatan Peserta di Puskesmas Bebesen



Gambar 5. Kegiatan Peserta di Puskesmas Bebesen

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemantauan dilapangan, maka :

- 1) Ibu hamil sudah menyadari pentingnya melakukan senam hamil secara teratur
- 2) Meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil memang tidak mudah, namun tentu saja tidak berarti ibu hamil membiarkan kondisi fisik dan psikologisnya mengalami ketidaknyamanan begitu saja sehingga berdampak pada persalinannya
- 3) Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14-30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Datago. (2004). *Angka Kematian Ibu*. Dinas Komunikasi Informatika Dan Statistik. <https://datago.magelangkota.go.id/frontend/metadata/metadata/view?id=644>
- Mintarsih, W. (2017). Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan. *Sawwa*, 12(April), 277-296.
- Noviana, I., Peristianto, S. V., & Abdullah, S. M. (2022). *Dinamika Psikologis Ibu Hamil dengan Kecemasan yang Diberikan Relaksasi Berbasis Kelompok*. 8(1).
- Palimbo, A., Firdaus, S., & Rafiah. (2013). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK). *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 5(2), 1-10. <http://ojs.dinamikakesehatan.stikessarimulia.ac.id/index.php/dksm/article/view/171/144>
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III pada Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(2), 28-37.
- Prawirohardjo. (2008). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahmawati, D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Seksio Sesarea Di Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 112-117. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v7i2.103>
- Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7(12), 42.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan*, 5(01), 33-39.
- Szumilewicz, A., W., A., Z., I., D.-K., M., S., & A., K. (2013). Influence of prenatal physical activity on the course of labour and delivery according to the new Polish standard for perinatal care. *Annals of*

- Agricultural and Environmental Medicine*, 20(2), 380-389.
- Wahyuni, & Ni'mah, L. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 02(2), 128-136.
- Widyawati, & Syahrul, F. (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2), 316-324.
<http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jbe53f8249247full.pdf>
- World Health Organization. (2023). *Pregnancy-related complications*. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/integrated-health-services/clinical-services-and-systems/surgical-care/pregnancy-related-complications>
- Zamriati, W. O., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 1-7.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2249>