

PEMBENTUKAN & KADERISASI KADER KESEHATAN IBU HAMIL UNTUK MEMBERIKAN PENDAMPINGAN SENAM HAMIL KEPADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA KARANGRAHARJA TAHUN 2022

Musmundiroh¹⁾

¹⁾Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Musmundiroh
E-mail : musmundiroh21@gmail.com

Diterima 13 Januari 2023, Direvisi 23 Maret 2023, Disetujui 24 Maret 2023

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. Menurut WHO 295.00 ibu hamil yang meninggal ketika proses persalinan tahun 2019, Senam hamil bertujuan merilekskan melatih otot selalu sehat bugar demi persalinan yang aman tanpa penyulit serta trauma persalinan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan senam hamil. Metode pengabdian masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan dan pendampingan kader dalam penerapan senam hamil. Jumlah peserta sebanyak 30 kader dengan tujuan agar bisa mempraktekkan senam hamil di lingkungan posyandunya dan mengajak ibu hamil untuk melakukan senam hamil. Kegiatan hari pertama memberikan penyuluhan diawali dengan pemberian pretes dan diakhiri dengan posttest serta pelatihan senam hamil. Hasil pengabdian masyarakat ini bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan semua kader memiliki pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan semua kader memiliki pengetahuan kurang terkait senam hamil yaitu sebanyak 30 kader (100%) dan setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan kader meningkat yaitu sebagian besar kader memiliki pengetahuan baik sebanyak 24 orang (83%) 6 orang (17%) memiliki pengetahuan cukup. Setelah diberikan pelatihan semua kader mampu mendemonstrasikan senam hamil kepada ibu hamil agar bisa mengulangi kembali di rumah masing-masing.

Kata kunci: pendampingan; senam; hamil

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological and natural process in which every woman who has healthy reproductive organs is likely to experience pregnancy. According to WHO, 295.00 pregnant women died during childbirth in 2019, Pregnancy exercise aims to relax, train muscles to stay fit and healthy for safe delivery without complications and birth trauma. This community service aims to increase the knowledge and skills of cadres in carrying out pregnancy exercises. This community service method is in the form of counseling and mentoring cadres in the application of pregnancy exercise. The number of participants was 30 cadres with the aim of being able to practice pregnancy exercises in their Posyandu environment and invite pregnant women to do pregnancy exercises. The activities of the first day of providing counseling began with giving pretest and ending with posttest and pregnancy exercise training. The results of this community service were that the level of knowledge before being given counseling all cadres had knowledge before being given counseling all cadres had less knowledge related to pregnancy exercise, namely as many as 30 cadres (100%) and after being given counseling the level of knowledge of cadres increased, namely most cadres had good knowledge of 24 people (83%) 6 people (17%) have sufficient knowledge. After being given training, all cadres were able to demonstrate pregnancy exercise to pregnant women so they could repeat it at their respective homes.

Keywords: assistance; gymnastics; pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan fisiologi pada setiap wanita reproduksi sehat mulai dari menstruasi berhubungan suami istri, Seorang ibu hamil

masuk kedalam kelompok resiko yang terjadinya gangguan kesehatan pada masa kehamilan dapat dilakukan dengan senam hamil (Yayuk, 2021).

Survei Demografi dan Kesehatan

Indonesia (SDKI) 2018 Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tinggi dengan 359/100.000 hidup kelahiran, penyebabnya *rupture* 5%, sisa plasenta 10%, retensio plasenta 15%, abortus 1,6% preklamsi, 27% dan perdarahan 30% (Siti Ainun, 2022).

Persalinan yang aman lancar rileks ibu dan bayi sehat serta tidak adanya trauma untuk mempercepat terjadinya proses dalam persalinan agar tidak terjadinya trauma persalinan karena serinya ibu hamil melakukan senam hamil serta selalu berpikiran positif dan mengkonsumsi makanan yang sehat (Fauziah, 2020).

Masalah yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu pembengkakan pada kaki, susah BAB, sakit pinggang, perut kembung, insomnia, sesak nafas, sering BAK, masalah seksual, perut begah, dll, senam hamil terdapat gerakan-gerakan yang tujuannya adalah agar otot abdomen menjadi lebih kuat (Rahayu Widiarti & Yulviana, 2022).

Senam Hamil bermanfaat untuk mempertahankan kekuatan otot dinding rahim serta dasar panggul dengan tujuannya yaitu untuk menguatkan stabilitas serta menjaga kesehatan tubuh pada ibu hamil (Rahayu Widiarti & Yulviana, 2022).

Ketika ingin meneran bisa di cegah dan di kurangi dengan sering melakukan senam hamil setiap saat bertujuan untuk bukan hanya kebugaran pada ibu hamil itu sendiri melainkan juga untuk menguatkan otot, persendian menjadi lebih elastis, mengatur pernafasan lebih rileks, belajar mengatur pernafasan (Ruqaiyah, 2022).

Terapi nyeri tersebut dilakukan secara non farmakologis dengan melakukan latihan tubuh akupuntur dan pijatan karena terapi tersebut sangat mudah dan sederhana serta tidak ada efek sampingnya (Fitriana & Revika, 2022).

Setiap ibu hamil harus mempunyai tubuh yang bugar dan sehat, selain dari pola makan yang teratur nan bergizi, ibu juga harus cukup melakukan olah raga ringan seperti melakukan aktifitas yang ringan melakukan pekerjaan rumah tangga serta melakukan senam hamil, agar stress atau kecemasan menjelang persiapan persalinan bisa terlewati dengan happy serta enjoy (Betanuari Sabda, 2016).

Semua Persalinan mengira bahwa memiliki resiko tinggi, karena tidak dapat diperkirakan bahwa persalinan akan berlangsung dengan aman (Susanti, 2018).

Tanda bahaya kehamilan di antaranya: Bengkak seluruh bagian tubuh, sakit kepala yang hebat, nyeri abdomen, demam tinggi, mual muntah berlebihan, janin tidak bergerak .

(Meihartati, 2020).

Bidan dan kader sangat berperan penting dalam membina kepada ibu hamil untuk melakukan senam hamil dengan memberikan masukan serta saran dan mendemonstrasikannya agar semua ibu hamil dapat mempraktekkannya di rumah (Siti Fatimah, 2020).

Tujuan dari selenggaranya kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu tentang kehamilan (Setyaningsih, 2016).

Berdasarkan permasalahan yang ada karena belum ada nya pendampingan senam hamil di daerah setempat, sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil yang sudah memasuki trimester III serta belum adanya pelatihan senam hamil yang diselenggarakan puskesmas setempat kepada kader kegiatan senam hamil di Desa Karangraharja.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Yang Diikuti Oleh Para Kader Di Desa Karangraharja Pembentukan & Kaderisasi Kader Kesehatan Ibu Hamil Untuk Memberikan Pendampingan Senam Hamil Kepada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Karangraharja Tahun 2022.

Tabel 1. Rencana Kegiatan

Pre Tes	Post Tes
30 September 2022 sebanyak 40 soal dengan jawaban benar dan salah serta menjelaskan senam hamil	7 Oktober 2022 sebanyak 40 soal dengan jawaban benar dan mendemonstrasi kan senam hamil serta para kader berusaha dapat mengulangi nya lagi dengan langkah yang benar dan tepat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah di laksanakan di Kantor Desa Karangraharja pada tanggal 7 Oktober 2022 pukul 09.00 s/d 16.00 WIB dengan dihadiri oleh Sekertaris Desa Karangraharja, ibu Ketua PKK, Bidan Desa, 30 Kader desa sebagai responden. terlampir dalam daftar hadir di berita acara kegiatan Pembinaan Kader Kesehatan dan Pemberdayaan tentang Pembentukan dan kaderisasi kader kesehatan ibu hamil untuk memberikan pendampingan senam hamil kepada ibu hamil trimester III di Desa Karangraharja Tahun 2022.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kegiatan

Jumlah Responden	Nilai Rata-Rata	
	Pre Tes	Postest
30 Responden	45,8	77,9

Hasil evaluasi pada kegiatan ini dapat ditunjukkan pada tabel 2.3 dari hasil rata-rata nilai pretest (45,8), posttest (77,9) dan terjadi peningkatan rata-rata sebesar 9,5. Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan kader terhadap manfaat dari senam agar para kader dapat mengimplementasikannya kepada ibu hamil wilayah kerja nya.

Target

Secara umum masalah substansi dan krusial adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terutama pada senam hamil sehingga para kader bisa menginformasikan kepada ibu hamil yang ada di lingkungan tersebut bisa memberikan pengarahannya ketika sudah memasuki usia 35 minggu atau masuk kedalam trimester III termotivasi untuk melakukan senam hamil karena banyak sekali manfaat yang di dapat setelah melakukan senam hamil bertujuan untuk menjaga kebugaran ibu hamil, mempersiapkan fisik untuk persalinan, meredakan nyeri, sakit dan ketidaknyamanan yang dirasakan dimanasa kehamilan serta mengelastisitkan otot Rahim serta mengurangi trauma persalinan. Lebih lanjut kerangka pemecahan masalah secaradragmatis terlihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kerangka Pemecahan Masalah

Keadaan Yang Ada	Upaya Yang Perlu di lakukan	Keadaan yang ingin di Capai
Ketidak tahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil.	Pelaksanaan pemberdayaan kader kesehatan tentang senam hamil.	Meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil

Luaran

Luaran dalam kegiatan pengabdiaan kepada masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya senam hamil pada ibu hamil Trimester III agar melakukan senam hamil di tempat pelayanan kesehatan TPMB atau tempat pelayanan kesehatan yang mengadakan senam hamil, Adapun luaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah publikasi pada jurnal iliah dan meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk selalu sehat dan bugar selama kehamilan dengan tujuan agar memudahkan proses persalinan elastisitas otot Rahim, panggul dan

mengurangi rasa sakit pada waktu persalinan.

Deskripsi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mendapat rekomendasi dari Kepala Desa Karangraharja, Bidan Desa setempat untuk memberikan informasi tentang Senam Hamil melalui penyuluhan kepada ibu-ibu kader kesehatan dengan metode ceramah disertai diskusi, demonstrasi dan tanya jawab menggunakan media video dan buku saku berisi informasi tentang senam hamil.

Tabel 4. Target Luaran Kegiatan

No	Kegiatan	Target luaran
1	Pembentukan & Kaderisasi Kader Kesehatan Ibu Untuk Memberikan Pendampingan Senam Hamil Kepada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Karangraharja Tahun 2022	95 % Ibu kader kesehatan yang mengikuti sosialisasi bisa memotivasi ibu – ibu yang sedang hamil untuk mendapatkan pelatihan senam hamil agar bias di praktekkan di rumah masing-masing Diseminasi hasil laporan PKM melaluai publikasi jurnal pengbdian masyarakat Produk HKI (Video, buku saku dan poster senam hamil)

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi:

Melaksanakan kegiatan

1. Pret-Test terhadap kader kesehatan (pengetahuan tentang senam hamil dan pelaksanaan penyuluhan kesehatan)
2. Penyampaian materi senam hamil dan penyuluhan kesehatan oleh pemegang program kebidanan di puskesmas Karangraharja bersama tim pengabmas
3. Melakukan demonstrasi senam hamil oleh tim pengabmas
4. Melatih kader melakukan penyuluhan senam hamil / mendemonstrasi senam hamil oleh kepada para kader kesehatan.
5. Melaksanakan Post-Test untuk pengetahuan dan keterampilan dan pelaksanaan penyuluhan kesehatan.
6. Pada akhir kegiatan membuat rencana tindak lanjut bersama dengan kader

tentang pemanfaatan dan penyebaran informasi mengenai pelaksanaan senam hamil pada masyarakat luas.

Lampiran Dokumentasi



Gambar 1. Memberikan penyuluhan tentang senam hamil



Gambar 2. Pelatihan senam hamil diikuti oleh kader



Gambar 3. Evaluasi penerapan senam hamil yang dilakukan kader.



Gambar 4. Penyerahan sertifikat pada Kader



Gambar 5. Penutup Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Rencana Tahapan Berikutnya

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang “Pembentukan & Kaderisasi kader kesehatan ibu hamil untuk memberikan pendampingan senam hamil kepada ibu hamil trimester III di desa Karangraharja Tahun 2022”.

Tujuan dari diadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran serta kepedulian ibu hamil dan kader untuk melakukan senam hamil karena banyak sekali manfaat dari senam hamil : Memperkuat otot seni , memperkuat jantung dan paru-paru mencegah komplikasi kehamilan, membuat tidur lebih nyaman, meningkatkan energy tubuh, mengurangi stress dll. Kepedulian ibu hamil terhadap manfaat dari senam hamil belum mencapai target sehingga pelaksana tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat.

“Pembentukan & Kaderisasi kader kesehatan ibu hamil untuk memberikan pendampingan senam hamil kepada ibu hamil Trimester III di Desa Karangraharja Tahun 2022”

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat tentang Pentingnya senam hamil di Trimester III di Desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara berjalan dengan baik, sehingga berdasarkan hasil evaluasi kader dan masyarakat sangat antusias mengikuti penyuluhan tersebut dan sangat bermanfaat bagi masyarakat khususnya ibu hamil di semester III.

Kegiatan pengabdian masyarakat kesehatan tersebut berdampak positif bagi masyarakat di Lingkungan Desa Karangraharja, sehingga dapat mewujudkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Pentingnya senam hamil agar memudahkan proses persalinan, mengurangi trauma persalinan, mengurangi rasa sakit ketika persalinan, meminimalkan rasa sakit ketika persalinan agar proses persalinan berjalan dengan lancar dan tidak ada trauma agar ibu hamil selalu rutin dalam melakukan senam

hamil dan dapat menciptakan lingkungan sehat di Desa Karangraharja.

Saran dari pelaksanaan dapat menjadi tambahan informasi mengenai pentingnya upaya promotif, preventif, kuratif Pentingnya Pemberian Senam hamil pada trimester III serta selalu melakukan kontrol kesehatan di pelayanan kesehatan untuk mendukung menemani selalu melakukan kontrol secara rutin pada masyarakat, serta tingkatkan komunikasi terapeutik kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Karangraharja dan Kepala Puskesmas Waluya yang telah mengizinkan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada Kader yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan ini, Serta bidan Puskesmas Waluya yang telah membantu mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Betanuari Sabda, A. (2016). *Pelatihan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gemarang*. 15(2), 1–23.
<http://ojs.unikkediri.ac.id/index.php/jaim/article/view/2309>
- Fauziah, F., Rahmawati, R., Imaroh, U., & ... (2020). Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Dan Janinnya Dengan Pendampingan Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Sidomulyo Samarinda. *JurnalAbdimas* 2(1), 8–12.
<https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/429>
- Fitriana, Y., & Revika, E. (2022). *Pendampingan Ibu Hamil menuju Persalinan Nyaman dengan rutin Senam Maryam Selama Pandemi*.
- Meihartati, T. (2020). Tanda-Tanda Bahaya dan Resiko Pada Resiko Kehamilan. *Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Rahayu Widiarti, I., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hami Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153–160.
<https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>
- Ruqaiyah, A.(2022). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelamonia VOL. 2 Nomor 2 Tahun 2022*. 2, 54–60.
- Setyaningsih, P., Fitriyani, & Ersila, W. (2016). Pendampingan Kelas Ibu Hamil dalam Upaya Meningkatkan

Kesehatan Ibu & Janin di Desa Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan. *Rakemas AIPKEMA*, 294–296.

- Siti Ainun Marufa, 2022. (2022). *Peningkatan aktivitas fisik berupa edukasi dan pendampingan senam hamil di desa ngenep*. 5, 968–978.
- Siti Fatimah, K. (2020). *Pendampingan kelas ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan senam hamil di klinik Asy-syifa desa Ujanmas Kecamatan MuaraEnim*. 5 nomor 5(2), 1347–1355.
- Susanti, A. I., Astuti, S., Rahmiati, L., Elba, F., & Ratminah, M. (2018). Penyegaran Penggunaan Buku KIA sebagai Upaya Promotif Kesehatan Ibu dan Anak Desa Sayang dan Cisempur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–3.
<http://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/20069/9500>
- Yayuk, N. (2021). Upaya Perawatan Kehamilan dengan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Empati*, 2(1), 29–34.
<https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/anuva/article/view/11978>