

## Pregnancy Gymnastics Education at Posyandu Ceria

Tiara Fatmarizka<sup>1</sup>, Arif Pristianto<sup>1</sup>, Alifa Akbar<sup>1</sup>, Fitria Shafa Salsabila<sup>1</sup>,  
Ferrarista Nadja Raihani<sup>1</sup>, Konara Budi Sudrajat<sup>1</sup>, Uswatun Hasanah<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Department of Physiotherapy Universitas Muhammadiyah Surakarta, 57162, Jawa Tengah, Indonesia.

 [tf727@ums.ac.id](mailto:tf727@ums.ac.id)

### **Abstract**

*Changes that occur in pregnant women (physical and physiological) give rise to postural changes and weight gain that causes a shift in the body's center of gravity, physically this condition causes pregnancy-related problems including low back pain, sleep disturbances and mental health problems. Exercise for pregnant women can reduce the risk of diabetes in pregnant women in late pregnancy and low systolic blood pressure in late pregnancy for pregnant women who exercise regularly. The purpose of pregnancy exercise through regular pregnancy exercise can maintain the condition of the muscles and joints, strengthen and maintain the elasticity of the muscles, ligaments and tissues that play a role in helping the delivery process. Partners of this community service activity are pregnant women at the Ceria Mojosoongo Posyandu. The problem-solving method is carried out by providing pregnancy exercise education by distributing leaflets and counseling containing information related to the benefits of pregnancy exercise and movements in pregnancy exercise. The results of the counseling showed that the participants were enthusiastic about participating in the education provided and willing to follow the movements being demonstrated. The conclusion from education about exercise for pregnant women has a positive impact and increases understanding about exercise for pregnant women.*

**Keywords:** *exercise for pregnant women; education; pregnant women*

## Edukasi Senam Hamil di Posyandu Ceria

### **Abstrak**

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil (fisik dan fisiologis) memberikan perubahan postural dan penambahan berat badan yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh, secara fisik kondisi ini menyebabkan masalah terkait kehamilan termasuk nyeri punggung bawah, gangguan tidur dan masalah kesehatan mental. Latihan senam pada ibu hamil dapat mengurangi resiko diabetes pada ibu hamil dimasa akhir kehamilan dan tekanan darah sistolik yang rendah dimasa akhir kehamilan bagi ibu hamil yang melakukan exercise secara rutin. Tujuan dari senam hamil melalui senam hamil secara teratur mampu menjaga kondisi otot dan persendian, memperkuat dan menjaga elastisitas otot, ligamen dan jaringan yang berperan dalam membantu proses persalinan. Mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil pada Posyandu Ceria Mojosoongo. Metode pemecahan masalah yang dilakukan dengan memberikan edukasi senam hamil dengan penyebaran leaflet dan penyuluhan yang berisikan informasi terkait manfaat senam hamil dan gerakan-gerakan pada senam hamil. Hasil penyuluhan didapatkan peserta antusias mengikuti edukasi yang diberikan serta mau mengikuti gerakan yang diperagakan. Kesimpulan dari edukasi tentang senam ibu hamil berdampak positif serta menambah pemahaman mengenai senam ibu hamil.

**Kata kunci:** senam ibu hamil; edukasi; ibu hamil

## 1. Pendahuluan

Kehamilan adalah istilah yang sudah biasa digunakan untuk menggambarkan perkembangan janin didalam rahim perempuan, proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau lebih dari 9 bulan setelah terjadi pembuahan.

Periode kehamilan dibagi menjadi 3 trimester. Trimester pertama terjadi 1 hingga 12 minggu, secara fisik perubahan pada ibu hamil belum terlihat jelas namun akan terjadi perubahan kadar hormone yang signifikan, ibu hamil biasanya akan merasa mual, muntah, demam dan lemas. Trimester kedua terjadi 13 hingga 28 minggu, rasa mual, muntah, meriang dan lemas akan mulai hilang, ibu hamil sudah dapat merasakan janin bergerak untuk pertama kalinya. Trimester ketiga terjadi 29 hingga 40 minggu, muncul keluhan seperti nyeri pinggang, sesak nafas, varises, wasir, gangguan tidur, diastasis recti, nyeri panggul

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil adalah hal yang wajar dan biasanya keluhan yang dirasakan ibu hamil itu disebabkan penyesuaian tubuh terhadap perubahan yang terjadi pada saat kehamilan. Perubahan yang terjadi seperti perubahan fisik biasanya akan membawa beberapa ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, nyeri kaki. Perubahan hormon tidak hanya secara langsung mempengaruhi siklus tidur, tetapi juga mempengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat menyebabkan gangguan tidur [1].

Sekitar 50-70% ibu hamil telah melaporkan nyeri punggung terkait kehamilan selama trimester kedua dan ketiga kehamilan [2]. Peningkatan berat badan yang drastis menyebabkan ibu hamil cepat merasa lelah, sulit tidur, sesak napas, kaki dan tangan bengkak. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai dengan perut yang membesar membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan diri dengan berat badan yang berlebihan sehingga tulang belakang terdorong ke belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasa pegal di pinggang, varises dan kram di kaki. Salah satu perawatan di trimester ketiga adalah olahraga [3].

Senam hamil merupakan salah satu bentuk persiapan mental dan fisik untuk menghadapi persalinan secara aman, cepat dan spontan. Senam hamil yang diterapkan bertujuan memperkuat otot, memperkuat pernafasan, menjaga fleksibilitas sendi, melatih focus atau konsentrasi pada hal lain untuk mengalihkan pikiran mengenai rasa sakit saat melahirkan. Hal ini terbukti cukup membantu meminimalisasi rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung sehingga dapat mengurangi perasaan tidak nyaman, stress dan meringankan proses persalinan dapat berjalan lebih singkat dan mulus (Mohammad, 2014)

Latihan senam pada ibu hamil dapat mengurangi resiko diabetes pada ibu hamil dimasa akhir kehamilan dan tekanan darah sistolik yang rendah pada masa akhir kehamilan bagi ibu hamil yang melakukan exercise secara rutin [4]. Senam hamil dapat dilihat manfaatnya bagi tubuh untuk mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Senam hamil tidak bisa disebut sempurna bila latihannya tidak dilakukan secara rutin dan intensif [5].

Posyandu ceria merupakan pelayanan peningkatan kesehatan yang dikelola oleh masyarakat setempat dan untuk masyarakat setempat, pelayanan kesehatan di posyandu ceria meliputi penimbangan dan pemberian gizi di posyandu balita, cek kesehatan pada posyandu lansia, serta control dan pemberian gizi pada posyandu Ibu hamil. Adanya dampak positif pada posyandu memberikan stigma baik pada masyarakat, sehingga respon masyarakat dalam mengikuti kegiatan posyandu antusias dan baik.

Beberapa permasalahan mitra yang dialami yaitu gangguan pada ibu hamil berupa nyeri punggung, bengkak pada kaki, serta kecemasan. Hal ini terjadi karena adaptasi tubuh ibu hamil pada perubahan perubahan yang terjadi saat kehamilan. Tentunya gangguan gangguan tersebut sangat tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari – hari.

Oleh karena itu, untuk mendukung pelayanan peningkatan kesehatan di posyandu ceria, salah satu intervensi yang bisa diberikan adalah senam hamil, maka kami melakukan edukasi senam hamil yang bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Diharapkan kedepannya ibu hamil dapat melakukan Gerakan senam hamil yang sudah diajarkan secara rutin sehingga dapat mengurangi gangguan-gangguan yang ada serta memperlancar proses kehamilan.

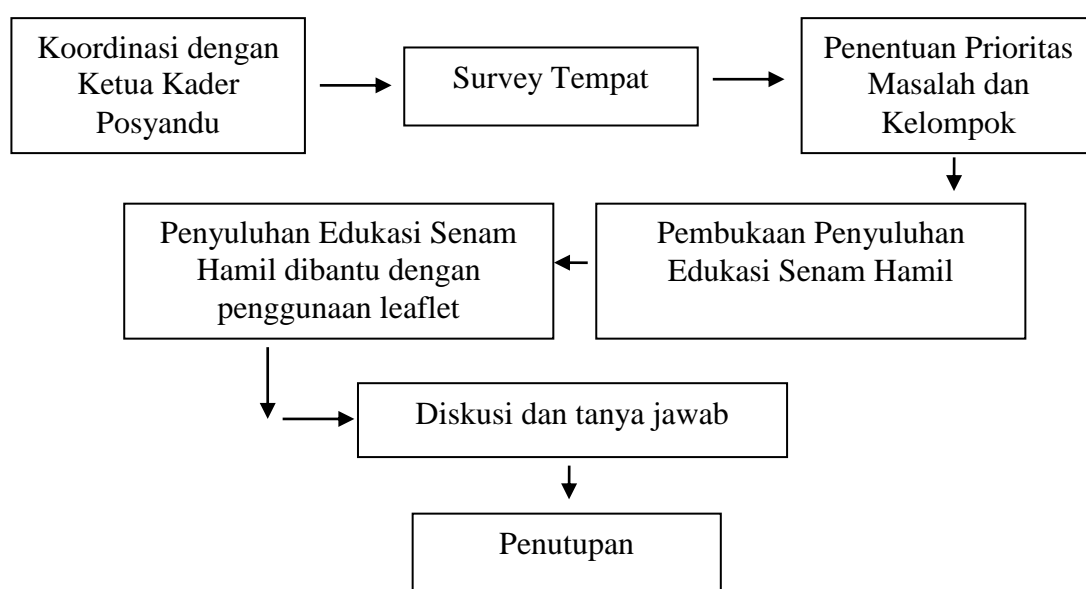
## 2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan pada 29 Mei 2022 yang bertempat di Posyandu ceria Mojosongo. Kegiatan ini berlangsung dengan dihadiri 9 peserta yang merupakan ibu hamil dengan usia kehamilan yang berbeda – beda, serta 2 kader posyandu. Jenis kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan yang bertujuan untuk menyampaikan konsep senam hamil meliputi pengertian, tujuan, tata cara dan manfaat senam hamil. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah serta penggunaan leaflet yang dibagikan kepada seluruh peserta untuk mempermudah peserta dalam memahami materi yang disampaikan.

**Tabel 1.** Program Kegiatan

No.	Hari / Tanggal	Kegiatan
1	25 Maret 2022 s/d 10 April 2022	Perencanaan program dan penyusunan proposal kegiatan
2	10 April 2022 s/d 15 April 2022	Sosialisasi dan persiapan kegiatan
3	16 April 2022	Observasi ibu hamil
4	29 Mei 2022	Pelaksanaan kegiatan edukasi senam hamil

**Gambar 1.** Alur kegiatan Pengabdian Masyarakat



### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah sosialisasi serta observasi mengenai keluhan keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil, dari 9 peserta dengan usia kehamilan yang berbeda beda didapatkan temuan bahwa ibu hamil yang mengalami kaki bengkok 1 orang, nyeri punggung 2 orang dan sebagian yang lain belum muncul keluhan keluhan.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Senam Hamil

Setelah observasi dan didapatkan adanya keluhan pada ibu hamil, dilakukan kegiatan edukasi senam hamil yang diharapkan akan meningkatkan pengetahuan ibu hamil, sehingga ibu hamil dapat melakukan senam hamil untuk mengurangi keluhan keluhan yang dirasakan serta memperlancar proses persalinan.



Gambar 3. Leaflet Edukasi Senam Hamil

Dalam kegiatan edukasi yang dilakukan kami menggunakan media leaflet yang dibagikan kepada tiap tiap peserta yang hadir untuk mempermudah penyampaian materi. Edukasi yang diberikan meliputi pengertian senam hamil, manfaat dan cara melakukan senam hamil itu sendiri.

Tabel 2. Pengetahuan mengenai senam hamil

Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	Ibu Hamil	Presentase	Ibu Hamil	Presentase
Baik	3	33%	7	78%
Kurang Baik	6	67%	2	22%

Kegiatan edukasi senam hamil dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kegiatan edukasi senam hamil yang dilakukan memiliki dampak positif berupa adanya peningkatan pengetahuan mengenai senam hamil, sehingga pada akhirnya didapatkan hasil walaupun hasil analisis yang didapatkan tidak signifikan.

Dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang senam hamil diharapkan ibu hamil diposyandu ceria dapat melakukan senam hamil di sela sela kegiatan sehari hari, sehingga keluhan keluhan yang dialami dapat berkurang dan memperlancar proses persalinan

## 4. Kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian di Posyandu Ceria Mojosongo berupa edukasi atau penyuluhan mengenai senam hamil yang diadakan pada hari Ahad, 29 Mei 2022 disimpulkan bahwa edukasi tentang senam hamil pada ibu hamil memiliki dampak positif yaitu ibu hamil dapat mengetahui pentingnya melakukan senam hamil yang memiliki manfaat diantaranya mengurangi kecemasan dan memperlancar proses persalinan, mengurangi keluhan yang dirasakan saat hamil seperti nyeri punggung, mengetahui berbagai gerakan senam hamil. Respon yang diberikan peserta dirasa baik, dibuktikan dengan adanya antusiasme untuk melakukan tanya jawab dengan narasumber mengenai senam hamil.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada Bu Tiara Fatmarizka selaku Dosen Pendamping dan Bapak Arif Pristianto selaku dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komprehensif Komunitas yang telah memberikan pengarahan serta support untuk membantu juga mendampingi kegiatan pengabdian ini. Tak lupa ucapan terimakasih kami haturkan kepada pengurus Posyandu Ceria dan ibu hamil yang telah memberikan kesempatan untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

## Referensi

- [1] A. Jamalzehi, K. Omeidi, M. Javadi, and A. Dashipour, "Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan," *Sch. Res. Libr.*, vol. 9, no. 2, pp. 194–201, 2017, [Online]. Available: [www.scholarsresearchlibrary.com](http://www.scholarsresearchlibrary.com)
- [2] T. Fatmarizka, R. S. Ramadanty, and D. A. Khasanah, "Pregnancy-Related Low Back Pain and The Quality of Life among Pregnant Women : A Narrative Literature Review," *J. Public Heal. Trop. Coast. Reg.*, vol. 4, no. 3, pp. 108–116, 2021, doi: 10.14710/jphtcr.v4i3.10795.
- [3] Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47–53.
- [4] Garnæs, K. K., Mørkved, S., Salvesen, Ø., & Moholdt, T. (2016). Exercise Training and Weight Gain in Obese Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial (ETIP Trial). *PLoS Medicine*, 13(7), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002079>
- [5] Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7(12), 42.

- [6] Upaya, H. S., Fisik, M., Psikologis, D., Menghadapi, D., Di, P., Mariana, B., Sunggal, K., Deli, K., Rosa, L., Sinaga, V., Siregar, R. N., & Munthe, S. A. (2020). Universitas Ubudiyah Indonesia e-ISSN : 2615-109X Serdang Tahun 2019 Implementation Of
- [7] Pregnant Gymnastic As An Effort To Prepare Physical And Psychological In Facing Labor In Bpm Mariana Sunggal Sub District. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 6, Issue 1).
- [8] Anggeni<sup>1</sup>, U., & Yuanita, V. (2022). PENYULUHAN SENAM HAMIL. *Communnity Development Journal*, 3(2), 658–661.