

PENGEMBANGAN KETERAMPILAN IBU HAMIL MELALUI PROGRAM SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DAN KETIDAKNYAMANAN SELAMA KEHAMILAN

Eli Arsanah¹, Gladeva Yugi Antari², Riwayati Malika²

¹Program Studi Profesi Bidan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu,
elyzacantik88@gmail.com

^{2,3}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

ABSTRAK

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang sering disertai dengan kecemasan dan ketidaknyamanan, yang berpotensi meningkatkan risiko komplikasi dan kematian ibu. Program senam hamil menjadi intervensi efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil melalui peningkatan kebugaran fisik, pelatihan teknik relaksasi, dan pernapasan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan pada ibu hamil di Puskesmas Langko melalui edukasi kesehatan dan senam hamil. Program ini dilaksanakan dalam tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai kehamilan dan pentingnya aktivitas fisik, serta penurunan kecemasan yang signifikan. Hal ini menegaskan bahwa senam hamil dan edukasi kesehatan adalah pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental ibu hamil.

Kata kunci : senam hamil, kecemasan, ketidaknyamanan.

ABSTRACT

Pregnancy is an important phase in a woman's life that is often accompanied by anxiety and discomfort, which has the potential to increase the risk of complications and maternal death. The pregnancy exercise program is an effective intervention to reduce anxiety in pregnant women through increased physical fitness, relaxation technique training, and breathing. This community service activity aims to reduce anxiety and discomfort in pregnant women at the Langko Health Center through health education and pregnancy exercise. This program is implemented in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The evaluation results showed an increase in knowledge and skills of pregnant women regarding pregnancy and the importance of physical activity, as well as a significant decrease in anxiety. This confirms that pregnancy exercise and health education are effective approaches in improving the physical and mental well-being of pregnant women.

Keywords : *pregnancy exercise, anxiety, discomfort.*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang sering kali disertai dengan berbagai perasaan, termasuk kecemasan dan

ketidaknyamanan. Menurut data Kementerian Kesehatan, angka kematian ibu saat melahirkan masih menjadi masalah serius di Indonesia, dengan banyak kasus yang disebabkan oleh

kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam menghadapi proses persalinan (1). Oleh karena itu, pengembangan program yang dapat mendukung kesehatan mental dan fisik ibu hamil sangat diperlukan.

Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia (2) mencatat bahwa setiap tahun sekitar 295.000 wanita meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Tingkat kematian ibu di negara-negara berkembang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan negara maju. Faktor-faktor seperti akses terbatas ke layanan kesehatan, pendidikan yang rendah, dan kekurangan gizi berkontribusi terhadap angka kematian ini.

Di Indonesia, angka kematian ibu mencapai 305 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2020. Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan tahun sebelumnya, tetapi masih jauh dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang menetapkan target di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Penyebab utama kematian ibu di Indonesia termasuk perdarahan, infeksi, dan komplikasi hipertensi (3).

Di Nusa Tenggara Barat (NTB), angka kematian ibu juga menjadi perhatian serius. Pada tahun 2022, NTB mencatat angka kematian ibu sebesar 98 per

100.000 kelahiran hidup. Upaya untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan maternal dan pendidikan bagi ibu hamil sangat penting untuk menurunkan angka ini (4).

Lombok Tengah, sebagai salah satu kabupaten di NTB, menghadapi tantangan serupa. Data menunjukkan bahwa tingkat kematian ibu di Lombok Tengah masih tinggi, meskipun ada upaya dari pemerintah daerah untuk meningkatkan layanan kesehatan maternal. Program-program seperti penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan rutin bagi ibu hamil telah diluncurkan untuk mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan (5)

Kecemasan selama kehamilan merupakan faktor signifikan yang dapat meningkatkan risiko komplikasi dan kematian ibu. Penyebab utama kematian ibu pada tahun 2019 adalah hipertensi (33,07%) dan perdarahan obstetri (27,03%) (6). Kecemasan ibu hamil, yang mencapai 373.000.000 atau 28,7% pada tahun 2020, sering kali terkait dengan ketakutan menghadapi persalinan (7).

Secara fisiologis, kecemasan dapat memicu respons stres yang meningkatkan kadar hormon seperti kortisol dan adrenalin dalam tubuh. Peningkatan hormon ini dapat menyebabkan

vasokonstriksi, meningkatkan tekanan darah, dan berpotensi mengganggu aliran darah ke plasenta. Hal ini dapat memperburuk kondisi kesehatan ibu dan janin serta meningkatkan risiko komplikasi seperti preeklamsia. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami preeklamsia dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kecemasan ($P\text{-value} \leq 0,05$) (8).

Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan emosional dan pelayanan kesehatan berkualitas kepada ibu hamil guna menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan selama kehamilan. Upaya ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka kematian ibu dan meningkatkan kesehatan ibu serta janin secara keseluruhan.

Dukungan kesehatan mental bagi ibu hamil sangat penting untuk mengatasi kecemasan dan stres yang sering muncul selama kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mendapatkan dukungan emosional memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami depresi postpartum. Program-program yang menyediakan konseling dan

dukungan sosial dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil (9).

Kegiatan Senam Hamil merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Senam ini tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk belajar teknik relaksasi dan pernapasan yang dapat membantu saat proses persalinan (Mulia, 2024; Tompunuh et al., 2023). Melalui senam hamil, ibu hamil dapat berinteraksi dengan sesama, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan emosional, yang semuanya berkontribusi pada pengurangan tingkat kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Parni & Tambunan (12) yang meneliti tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan. Hasil dari penelitian di dapatkan ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan ($p\text{ value}=0,000$).

Senam hamil juga menciptakan kesempatan bagi ibu hamil untuk berinteraksi dengan sesama, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan

emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Debora dan Gloria (13), yang menyatakan bahwa partisipasi aktif dalam kelas-kelas senam hamil dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi ketakutan yang sering dialami oleh ibu hamil. Melalui interaksi ini, ibu hamil merasa lebih siap secara mental menghadapi persalinan

Kelas yang mengintegrasikan senam hamil terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai kehamilan dan persalinan. Nuurjannah *et al.* (14) mencatat bahwa kelas ini tidak hanya memberikan informasi tetapi juga mempersiapkan ibu secara fisik dan mental untuk menghadapi proses persalinan.

Kelas ibu hamil yang mengintegrasikan senam hamil juga telah terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai kehamilan, persalinan, serta perawatan bayi baru lahir(10,14). Dengan pendekatan ini, diharapkan ibu hamil tidak hanya merasa lebih siap secara fisik tetapi juga mental menghadapi persalinan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam kelas-kelas seperti ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi ketakutan yang sering

dialami oleh ibu hamil (13).

Dengan mempertimbangkan pentingnya kesehatan mental dan fisik selama kehamilan, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan ibu hamil melalui program senam hamil. Program ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan serta meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi.

METODE

Pengabdian ini berdasarkan data pengkajian yang telah diperoleh pada Puskesmas Langko, setelah dilakukan analisis masalah, maka ditemukan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus adalah masalah kecemasan dan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Pada tahap selanjutnya diadakan kegiatan dalam menyelesaikan masalah khusus tersebut yaitu pengembangan keterampilan ibu hamil melalui program senam hamil.

Kegiatan ini terselenggara atas kerja sama dengan Puskesmas Langko, yang menargetkan sasaran yaitu tokoh masyarakat dan ibu hamil dengan total peserta 20 orang. Secara keseluruhan pengabdian ini terselenggara dalam tiga

tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada Tahap ini dilaksanakan pengkajian data sebagai dasar penemuan masalah pada masyarakat. Berdasarkan data yang telah diperoleh maka dilakukan analisis masalah, dan disimpulkan bahwa masalah khusus yang perlu penanganan yaitu kecemasan dan ketidaknyamanan pada ibu hamil.

Kemudian dilakukan identifikasi lokasi dan peserta dengan melakukan koordinasi tenaga medis. Selanjutnya disusun materi edukasi dan modul senam.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan, praktik senam hamil, diskusi kelompok dan evaluasi. Edukasi kesehatan dilakukan dengan melakukan promosi kesehatan mengenai kehamilan, tanda-tanda bahaya dan pentingnya aktifitas fisik selama kehamilan. Materi ini diberikan mengikuti materi edukasi yang telah disusun sebelumnya oleh narasumber yaitu dosen sekaligus bidan pelaksana di Puskesmas Langko. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dan media leaflet untuk

mempermudah sasaran memahami isi dari materi yang disampaikan oleh narasumber.

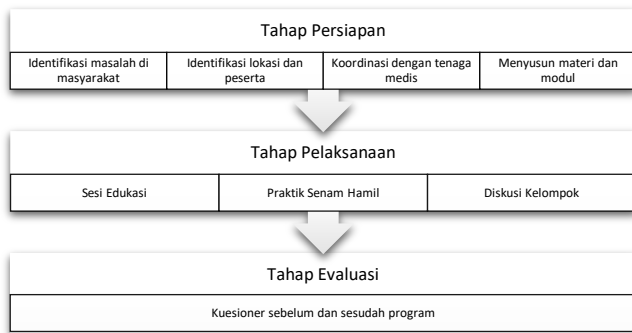
Praktik senam hamil dilakukan dengan mengadakan sesi senam hamil yang dirancang khusus untuk ibu hamil yang dituangkan dalam modul senam hamil tentang tehnik relaksasi dan pernapasan. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, fleksibilitas dan mengurangi ketidaknyamanan.

Diskusi Kelompok dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada ibu berbagi pengalaman dan bertanya kepada narasumber yang dapat membantu mengurangi kecemasan.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berlangsung selama kurang lebih dua jam dari pukul 09.00-11.00 WITA.

3. Tahap Evaluasi

Langkah terakhir evaluasi yang menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan ini, untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola kecemasan.



Bagan 1 : Proses Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persiapan

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 1 sampai 4 Agustus 2024 untuk pengkajian data mencari masalah pada masyarakat serta analisis masalah oleh tim pengabdian masyarakat.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2024 di Puskesmas Langko dari pukul 09.00 – 11.00 WITA. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan *rundown* kegiatan. Peserta yang hadir terdiri dari 1 tokoh masyarakat dan 15 ibu hamil. Selama proses edukasi kesehatan ibu hamil sangat fokus mendengarkan materi mengenai kehamilan, tanda-tanda bahaya dan pentingnya aktifitas fisik selama kehamilan. Setelah itu dilakukan diskusi Kelompok, dimana ibu sangat antusias dalam berbagi dan berdiskusi pengalaman mengenai kecemasan yang dirasakan para ibu.

Kemudian praktik senam hamil dilakukan dengan sangat baik dan setiap gerakan mampu diikuti dengan baik oleh para ibu.



Gambar 1 : Proses pengkajian dan analisis masalah



Gambar 2: Pelaksanaan senam hamil



Gambar 3 : Pelaksanaan evaluasi

3. Evaluasi

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan ini, didapatkan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah mengenai kehamilan, tanda-tanda bahaya dan pentingnya aktifitas fisik selama kehamilan.

Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kegiatan

| <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|---|---|
| Berdasarkan Kuesioner diperoleh sebanyak 40% tidak menjawab benar mengenai kehamilan, tanda-tanda bahaya dan pentingnya aktifitas fisik selama kehamilan. | Berdasarkan Kuesioner diperoleh sebanyak 80% tidak menjawab benar mengenai kehamilan, tanda-tanda bahaya dan pentingnya aktifitas fisik selama kehamilan. |

Sumber : Data Primer, 2024

Edukasi dan senam hamil merupakan dua intervensi penting dalam upaya mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil. Kecemasan selama kehamilan adalah masalah umum yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental ibu serta proses persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat berfungsi sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan (15)

Senam hamil melibatkan berbagai gerakan yang dirancang untuk meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot. Melalui latihan pernapasan dan teknik relaksasi, ibu hamil dapat menstabilkan emosi mereka, sehingga mengurangi rasa cemas dan takut menghadapi persalinan. Hidayati (16) mencatat bahwa senam hamil tidak

hanya membantu dalam mempersiapkan fisik untuk persalinan tetapi juga memberikan informasi yang penting bagi ibu tentang tanda-tanda bahaya selama kehamilan.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Puskesmas Tanjung Raja, ditemukan bahwa setelah mengikuti senam hamil, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan, dengan p-value sebesar 0,000. Ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara keikutsertaan dalam senam hamil dan pengurangan kecemasan pada ibu hamil primigravida. Penelitian lain juga mendukung temuan ini, di mana mayoritas responden melaporkan penurunan kecemasan setelah mengikuti senam prenatal secara rutin (15).

Edukasi kesehatan yang diberikan selama sesi senam juga berperan penting. Informasi mengenai kehamilan, tanda-tanda bahaya, dan pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan membantu ibu merasa lebih siap dan percaya diri. Dengan demikian, kombinasi antara edukasi dan praktik senam hamil tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan nyaman (17).

Secara keseluruhan, penerapan

senam hamil sebagai bagian dari program edukasi kesehatan dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk mendorong ibu hamil agar aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini demi kesehatan mental dan fisik mereka menjelang persalinan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi kesehatan dan senam hamil efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Program ini mencakup tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan analisis masalah serta penyusunan materi edukasi dan modul senam hamil. Pelaksanaan kegiatan melibatkan penyampaian informasi, latihan senam, dan diskusi kelompok. Hasil evaluasi mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kehamilan, tanda-tanda bahaya, serta pentingnya aktivitas fisik. Temuan ini menegaskan bahwa senam hamil dan edukasi kesehatan dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental

ibu hamil, serta membantu mengurangi kecemasan selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fauziah F, Rahmawati R, Imaroh U, Yulianti Y. Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Dan Janinnya Dengan Pendampingan Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Sidomulyo Samarinda. J Abdimas Kesehat Perintis [Internet]. 2020;2(1):8–12.
2. WHO. WHO: Satu Perempuan Meninggal Per Dua Menit Dalam Kehamilan [Internet]. World Health Organization; 2023. Available From: <https://www.dw.com/id/who-satu-perempuan-meninggal-per-dua-menit-dalam-kehamilan/a-64795536>
3. Badan Pusat Statistik. Profil Statistik Kesehatan 2023. 7th Ed. Badan Pusat Statistik Indonesia; 2023.
4. Wahyudin. PROFIL KESEHATAN PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT 2022 [Internet]. Mataram; 2023. Available From: <https://ntb.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=ODQ1NzJyZU4ZjBiNGVjMDkxNmM2ODlm&Xzmn=Ahr0chm6ly9udgiuynbzlmdvImkl3b1ymxpy2f0aw9ulziwmjmvmtvmzavodq1nzjjyzu4zjbingvjmdkxnm2odlml3byb2zpbcl1rxnlagf0yw4tchjvdmLuc2ktbnvzys10zw5nz2fyys1iyxjhdc0ymdiy>
5. Rarung W, Amalia E. Statistik Daerah Kabupaten Lombok TENGAH 2023 [Internet]. Vol. 6, Jurnal Sains Dan Seni ITS. Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Tengah; 2023. 83
6. Khotijah S, Jayanti RD, Utomo B, Ilmu D, Masyarakat K, Pencegahan K, Et Al. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kejadian Hipertensi Dalam Kehamilan Selama Pandemi COVID-19 Jurnal

- ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan). J Ilk (Jurnal Ilmu Kesehatan). 2023;14(1):1–10.
7. Puspitasari D, Margiyati M, Darmawati D. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan. *J Ilmu Kebidanan*. 2023;9(2):89–92.
 8. Trisiani D, Hikmawati R. Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Preeklampsia Di Rsud Majalaya Kabupaten Bandung. *J Ilm Bidan*. 2021;1(3):14–8.
 9. Varela MCM. Maternal Perinatal Mental Health. Varela MCM, Editor. Maternal Perinatal Mental Health. Switzerland: International Journal Of Environmental Research And Public Health; 2021.
 10. Tompunuh MM, Rasyid PS, Mohamad S, Ibrahim F, Astuti SCD, Putri CP. Meningkatkan Keterampilan Ibu Hamil Dalam Melakukan Teknik Mengurangi Kecemasan Persalinan Kala 1 Melalui Penyuluhan. *J Masy Mandiri*. 2023;7(6):6205–14.
 11. 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>
 12. Parni P, Tambunan N. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022. *SENTRI J Ris Ilm*. 2023;2(4):994–1003.
 13. Debora, Gloria. Hubungan Keterampilan Bidan Dalam Meningkatkan Partisipasi Ibu Mengikuti Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Saitnihuta. *J Ilm Kebidanan*. 2021;1(1):1–10.
 14. Nuurjannah FA, Arinta I, Pratiwi A, Sari APM, Rismawati. Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kesehatan Ibu Dan Bayi Melalui Pengelolaan Kelas Ibu Hamil. *J GEEJ*. 2020;7(2):4464–9.
 15. Wardani PK, Sagita YD. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022. *J Matern Aisyah (JAMAN AISYAH)*. 2023;4(1):88–95.
 16. Hidayati U. Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl*. 2019;7(2):8.
 17. Hartaty D. Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *J Ilm Bidan*. 2016;1(2):8–13.