

**PKM PENDAMPINGAN BAGI KADER POSYANDU DAN IBU HAMIL TENTANG SOSIALISASI DAN PELATIHAN
SENAM HAMIL BAGI IBU HAMIL TRIMESTER 2 DAN 3 DI DESA BANJARSARI
KECAMATAN GAJAH KABUPATEN DEMAK**

Kuswardani, Zainal Abidin, Dwi Nur Astuti

Universitas Widya Husada Semarang

dani2wh@gmail.com, zainalfisio@gmail.com, dwinurastuti91@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan upaya peningkatan pengetahuan, keterampilan serta pemahaman kader posyandu dan ibu hamil tentang cara dan manfaat senam hamil selama usia kehamilan trimester 2 dan 3 di Desa Banjarsari Kecamatan Gajah Kabupaten Demak. Target khusus dari PKM ini adalah mengajarkan cara melakukan senam hamil yang aman untuk hamil trimester 2 dan 3. Metode kegiatan pengabdian dilakukan dengan cara memberikan pendampingan mulai dari memberi sosialisasi dan diskusi, pelatihan senam hamil yang aman untuk ibu hamil trimester 2 dan 3, uji coba, evaluasi, dan penyerahan hasil pamflet ke peserta sosialisasi/pelatihan. Kegiatan program PKM ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan pelatihan di balai desa Banjarsari a) Pra survei lapangan, b) Persiapan alat dan bahan pelatihan, c) Persiapan metode pelatihan, d) Pelatihan Pengurus OP dan fisioterapi mandiri, e) Pendampingan, f) evaluasi, g) Pembuatan laporan dan Publikasi. Berdasarkan hasil sosialisasi dan pelatihan didapatkan hasil yang signifikan yaitu kader posyandu dapat memandu senam hamil dengan benar dan ibu hamil memahami manfaat dari senam hamil.

Kata Kunci : , ibu hamil, kader posyandu, sosialisasi, pelatihan, senam hamil

ABSTRACT

This community service project aims to improve the knowledge, skills, and awareness of posyandu (integrated service post) cadres and pregnant women in Banjarsari Village, Gajah District, Demak Regency, regarding the methods and benefits of pregnancy exercise during the second and third trimesters. The specific goal of this community service is to teach people how to undertake safe pregnant activities during their second and third trimesters. The service activities are carried out by giving support, which includes counseling and discussions, safe pregnancy exercise training for pregnant women in the second and third trimesters, trial, evaluation, and submission of the booklet results to the extension/training participants. This program is conducted out using counseling and training methods at the Banjarsari village hall a) Pre-field survey, b) Training tools and materials preparation, c) Training methods preparation, d) Professional Organization Managers and independent physiotherapy training, e) Mentoring, f) Evaluation, g) Reports and publications preparation. Counseling and training yielded significant outcomes, such as posyandu cadres being able to correctly teach pregnancy exercise and pregnant women comprehend the benefits of pregnancy exercise.

Key words: pregnant women, posyandu cadres, training, counseling, pregnancy exercise

PENDAHULUAN

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik, perubahan serta perubahan fisiologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan

dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester II dan III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi

fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Salah satu perawatan pada trimester II dan III adalah olahraga (Mediarti, Sulaiman, Rosnani & Jawiah, 2014).

Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif (Rahmawati, Rosyidah & Marharani, 2016). Fisioterapi merupakan salah satu tenaga kesehatan yang dapat mengajarkan ibu hamil untuk melakukan senam hamil, Senam hamil yang dilakukan dengan benar berguna untuk memperkuat otot-otot, untuk tulang panggul, perut, mencegah nyeri punggung bawah karena perubahan postur akibat hamil, membantu memelihara pernapasan, sirkulasi darah dan gerakan tubuh yang baik. Selain itu senam hamil juga berguna untuk meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan, membantu menyiapkan tubuh saat melahirkan serta meningkatkan kesegaran emosi.

Berdasarkan pengamatan tim PKM di desa Banjarsari masih banyak ditemukan ibu hamil yang kurang paham mengenai manfaat senam hamil bagi kesehatan fisik, psikologis dan persiapan dalam menghadapi persalinan. Di desa Banjarsari Masih ditemukanya ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil saat usia kehamilan trimester ke 2 dan 3 di sebabkan kurang informasi, tidak dikasih ijin oleh suami dengan alasan senam hamil itu hanya buang-buang waktu dan lebih baik dirumah mengurus anak. Dan di temukan juga ibu hamil yang belum mengerti dan menyadari bahwa senam hamil bermanfaat bagi ibu hamil untuk outcome persalinan yang lebih baik dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

Untuk mendukung terciptanya pemahaman manfaat dan cara senam ibu hamil yang aman maka dilaksanakanlah pelatihan dan penyebaran pamflet senam hamil di posyandu ibu hamil di desa Banjarsari kecamatan Gajah kabupaten Demak.

METODE

Prosedur pelayanan pengabdian masyarakat ini diawali dengan berbagai tahapan yang terdiri dari:

1. **Pembukaan dan Ceramah**
Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori dan konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta pelatihan. Pembukaan dan pengenalan tentang manfaat senam hamil terutama untuk pada ibu hamil di trisemester 2 dan 3.
2. **Pengabdian masyarakat**
Pengabdian kepada masyarakat mengenai “Sosialisasi Dan Pelatihan Senam Hamil Bagi Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Desa Banjarsari Kecamatan Gajah Kabupaten Demak”. Metode yang digunakan adalah dengan cara penyampaian materi yang menggunakan power point manfaat senam hamil. Penyampaian materi dilakukan secara langsung dengan prosedur protokol kesehatan yang ketat agar pada peserta pelatihan dapat berinteraksi langsung dengan pemateri.
3. **Diskusi**
Pada metode ini panitia akan melakukan kajian terhadap kendala - kendala yang dialami ibu hamik saat trisemester 2 dan 3. Dan mengadakan sesi tanya jawab terhadap peserta pelatihan tentang msalah yang dialami setiap individu.
4. **Role Play**
Metode ini dilakukan dengan peserta dan instruktur senam hamil secara bersamaan, yang dilakukan selama kegiatan berlangsung. Setelah itu jika ada gerakan yang tidak sesuai maka asisten instruktur akan mengajarkan gerakan yang benar.
5. **Evaluasi**

Metode ini dilakukan untuk mengevaluasi mengenai manfaat apa yang dirasakan terhadap program latihan senam hamil pada trisemester 2 dan 3.

6. Metode Pendampingan

Metode ini dipilih pada para ibu hamil trisemester 2 dan 3 di desa Banjarsari Kecamatan Gajah, Kabupaten Demak Provinsi Jawa Tengah untuk dibuatkan program pendampingan mengenai porsi senam hamil untuk para ibu hamil pada kondisi trisemester 2 dan 3.

Prosedur kerja yang dilakukan pada saat pengabdian kepada masyarakat:

- a. Pengusul melakukan pengambilan data berupa *survey* lapangan yang mendukung untuk dilakukan pengabdian kepada masyarakat agar tepat dan berguna pada sasaran apa yang telah dibutuhkan di tempat pengabdian kepada masyarakat ini.
- b. Menghubungi Kepala desa setempat untuk koordinasi dan izin melakukan kegiatan program kemitraan masyarakat dan pengabdian masyarakat ini.
- c. Pengurusan administrasi (surat menyurat).
- d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi.
- e. Persiapan untuk kegiatan pelatihan dll.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan I (Sosialisasi tentang cara dan manfaat senam hamil trimester 2 dan 3 kepada Kader posyandu dan ibu hamil)

Sosialisasi dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian, tim pelaksana pengabdian terdiri dari tiga dosen dan 1 mahasiswa Fisioterapi, yang menghadiri kegiatan tersebut adalah 2 kader posyandu ibu hamil, dan 18 ibu hamil di Desa Banjarsari, Kecamatan Gajah, Kabupaten Demak dengan di dampingi oleh bidan desa. Hasil sosialisasi tentang cara dan manfaat senam hamil pada trimester 2 dan 3 adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Sosialisasi Senam Hamil

Kategori	Tingkat Sebelum penyuluhan	Pemahaman Sesudah penyuluhan
Cara senam hamil	1 orang bidan desa	21 orang
Manfaat senam hamil	1 orang bidan desa	21 orang

Kegiatan II (Pelatihan senam hamil trimester 2 dan 3 kepada Kader posyandu dan ibu hamil).

Pelatihan dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian, tim pelaksana pengabdian terdiri dari 3 dosen dan 1 mahasiswa Fisioterapi, yang menghadiri kegiatan tersebut adalah 2 kader posyandu ibu hamil, dan 18 ibu hamil di Desa Banjarsari, Kecamatan Gajah, Kabupaten Demak dengan di dampingi oleh bidan desa. Hasil pelatihan tentang cara senam hamil yang aman untuk usia kehamilan trimester 2 dan 3 adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Pelatihan Senam Hamil

Kategori	Tingkat Sebelum penyuluhan	Pemahaman Sesudah penyuluhan
Cara senam hamil	1 orang bidan desa	21 orang
Manfaat senam hamil	1 orang bidan desa	21 orang

Hal ini dikarenakan selama ini kegiatan senam hamil kader posyandu hanya bergantung pada bidan desa.

Kegiatan III Evaluasi

Dilakukan evaluasi oleh tim pelaksana pengabdian melakukan pendampingan dan memonitor pelaksanaan kegiatan posyandu selama 3 bulan dari bulan November sampai bulan Februari. Pelaksanaan kegiatan

monitoring dan evaluasi dilakukan 2 kali dalam 1 bulan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang PKM pendampingan bagi kader posyandu dan ibu hamil tentang sosialisasi dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil trimester 2 dan 3 di Desa Banjarsari, Kecamatan Gajah, Kabupaten Demak sangat diminati oleh kader posyandu dan ibu hamil di desa tersebut. Adanya sosialisasi dan pelatihan senam hamil ini dapat meningkatkan pengetahuan kader posyandu dan ibu hamil tentang cara senam hamil yang aman dan meningkatkan pemahaman tentang manfaat senam hamil terutama pada usia kehamilan trisemester 2 dan 3.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainin N, Rosyidah T, Marharani A. 2016. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *J Involusi Kebidanan*. 7(12):42.
- Ali, Muhammad. 2014. *Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Desmawati. *Sistem Hematologi dan Imunologi*. 2013. (Juliastuti D, ed.). Jakarta: In Media.
- Fauziah dan Sutejo. 2012. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Fitriani, et al. 2018. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang imunisasi dasar pada bayi 0-12 bulan di Desa Lajer Penawangan Kabupaten Grobogan. [Ejournal.annurpurwodadi.ac.id>view](http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/view).
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2015. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta.
- Merdianti, 2014, Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 1 (1). 47-53
- Reeder, Sharon J. 2012. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga*. Jakarta: ECG
- Sulistia D, 2015. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Multipara tentang Teknik Relaksasi pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Wiwik Bangunjiwo Bantul. Vol. 151, Repository Unjaya.
- Sutanto, Andina Vita dan Fitriana, Yuni. 2018. *Asuhan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Suryani, P., & Handayani, I. 2018. Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1).
- Rahmawati, Rosyidah, Marharani. 2016. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo, *Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol.7, No.12
- Faletehan, N. M. S., & Faletehan, P. A. S. S. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen.
- Wahyuni; Ni'mah. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 8(2) 145-152
- Widyawati, Syahrul. 2013. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus, *Jurnal Berkala Epidemiologi* Vol.1, No.2, September 2013 (316-324)