

## Upaya Peningkatan Kualitas Ante Natal Care dengan Senam Hamil Maryam di Puskesmas Tawangmangu

Surani<sup>1</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, naffisah2@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo,  
rismaalivianiputri@gmail.com

Korespondensi Email: naffisah2@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-10-18

Accepted, 2023-12-16

Published, 2023-12-28

---

Keywords: Ante Natal Care, Pregnancy Exercise Maryam

Kata Kunci: Ante Natal Care, Senam Hamil Maryam

---

### Abstract

Pregnancy exercise is a method of relaxation and exercise for pregnant women which is a regular program in antenatal care, purpose to make pregnant women mentally and physically ready for the birth process. Based on a preliminary survey of 10 pregnant women with a gestational age of more than 20 weeks who attended pregnancy exercise classes, there were 9 pregnant women who said that as long as ANC had never participated in pregnancy exercise, they only received material about pregnancy exercise. The purpose of this community service is: to provide health education to pregnant women about improving the quality of ANC with pregnancy exercise and to teach pregnant women to do pregnancy exercise safely and healthily. Prenatal class participants are mothers at more than 20 weeks' gestation, because at this gestational age the mother's condition is strong and she is not afraid of miscarriage. The number of prenatal class participants was 15 people. The implementation of this community service is carried out at Puskesmas Tawangmangu, in the form of: weighing, measuring blood pressure, physical examination during pregnancy, counseling about the needs of pregnant women, pregnancy exercise. The results of this activity are from the pretest and posttest that have been carried out in the education class for pregnant women, there is a increase in the knowledge of pregnant women. And there are no obstacles to this pregnancy exercise, so it can be carried out continuously once a month.

### Abstrak

Senam hamil merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas senam ibu hamil terdapat 9 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama ANC belum pernah mengikuti senam hamil hanya mendapat materi

tentang senam hamil. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah: memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang peningkatan kualitas ANC dengan senam hamil dan mengajari ibu hamil melakukan senam hamil dengan aman serta sehat. Peserta kelas prenatal adalah ibu pada umur kehamilan lebih dari 20 minggu, karena pada umur kehamilan ini kondisi ibu sudah kuat dan tidak takut terjadi keguguran. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Tawangmangu, berupa: penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan fisik hamil, penyuluhan tentang kebutuhan ibu hamil, senam hamil. Hasil kegiatan ini adalah dari pretest dan posttest yang telah dilakukan edukasi pada kelas senam ibu hamil ini terdapat kenaikan pengetahuan ibu hamil. Dan kegiatan senam hamil ini tidak ada kendala, sehingga dapat dilaksanakan secara kontinu sebulan sekali.

---

### **Pendahuluan**

Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018). Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2005).

Senam Hamil untuk Mempermudah Persalinan Dengan melakukan senam hamil secara teratur, stamina ibu hamil akan terjaga sehingga tubuh lebih siap menjalani proses persalinan. Kehamilan yang sering membuat tubuh cepat lelah membuat Anda ingin terus berbaring santai saja di sofa. Namun tidak bergerak aktif di masa hamil justru dapat membuat tubuh menjadi tidak bugar dan mempersulit proses persalinan. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh untuk menghadapi persalinan.

Komunitas adalah kelompok sosial yang tinggal dalam suatu tempat, saling berinteraksi satu sama lain, saling mengenal serta mempunyai minat dan interest yang sama (WHO). Komunitas adalah kelompok dari masyarakat yang tinggal di suatu lokasi yang sama dengan dibawah pemerintahan yang sama, area atau lokasi yang sama dimana mereka tinggal, kelompok sosial yang mempunyai interest yang sama (Riyadi, 2014).

Pelaksanaan kegiatan didasari oleh tingginya kecemasan ibu hamil menghadapi proses kehamilan dan persalinan serta salah satu upaya preventif dan promotif untuk meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang kehamilan dan pentingnya melakukan ANC adalah dengan pendekatan *peer group* melalui kelas senam hamil.

Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas senam ibu hamil di di Puskesmas Tawangmangu terdapat 9 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama ANC belum pernah mengikuti senam hamil hanya mendapat materi tentang senam hamil. Melalui kelas senam hamil maka Konseling, informasi, edukasi dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana. Hal tersebut bermanfaat untuk mengajarkan senam pada ibu hamil hal ini untuk mendukung program COC (*Continuity Of Care*) tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas ANC dengan kelas senam hamil yang dilakukan dalam

sebulan sekali didampingi oleh bidan/pelatih yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam ibu hamil.

### **Metode**

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Tawangmangu dengan metode pelaksanaan pemberian Pendidikan Kesehatan tentang peningkatan kualitas ANC dengan senam Maryam pada ibu hamil dengan metode diskusi dan demonstrasi senam Maryam langsung pada ibu hamil. Kegiatan tersebut dilakukan pada tanggal 11 Desember 2023 bertempat balai dusun Karangkulon Tawangmangu. Instrumen pengumpulan data menggunakan kusioner.

### **Hasil dan Pembahasan**

Aplikasi asuhan kebidanan komunitas Di Dusun Karangkulon kelurahan Tawangmangu Kecamatan Tawangmangu, Kabupaten Karanganyar. Periode 13-18 November 2023. Rangkaian kegiatan praktik kegiatan komunitas di Dusun karangkulon dengan pertemuan ini menghasilkan keputusan atas program-program yang telah disusun oleh mahasiswa dengan persetujuan dari tokoh - tokoh masyarakat dan segenap masyarakat Di Dusun Karangkulon kelurahan Tawangmangu Kecamatan Tawangmangu, Kabupaten Karanganyar. Dan hasil dari pertemuan bersama bidan desa dan kader pada tanggal 13-18 November 2023 yang dilakukan secara menyeluruh di Balai dusun Karangkulon yang meliputi : Pengkajian, Analisa Data, Perumusan masalah, Prioritas masalah, Perencanaan, Pelaksanaan/implementasi, dan Evaluasi

Kegiatan kelas senam ibu hamil dimulai pada pukul 13.30 WIB bertempat di Balai dusun Karangkulon Tawangmangu. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kelas ibu hamil, dan perkenalan dari bidan fasilitator, narasumber dan mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir, ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu. Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, membagikan lembaran untuk pre test kepada ibu-ibu hamil untuk diisi, ibu tersebut harus menandatangani daftar hadir, pemberian lembaran pretest bertujuan untuk mengetahui bagaimana wawasan atau pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan mengenai senam ibu hamil . Selanjutnya menganjurkan ibu-ibu untuk BAK terlebih dahulu serta jika duduk ibu hamil dianjurkan untuk meluruskan kakinya kedepan supaya ibu merasa lebih nyaman.

Fasilitator memberikan daftar hadir kepada ibu hamil, narasumber memberikan materi tentang perubahan kehamilan, perawatan kehamilan, dan senam hamil setelah narasumber selesai memberikan materi tersebut nampak ibu-ibu hamil sangat mengerti dengan edukasi yang diberikan dan sebelum moderator membuka sesi Tanya jawab bidan fasilitator mempersilahkan ibu hamil yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman dengan menceritakan bagaimana pengalamannya pada saat hamil dan melahirkan. Setelah ibu hamil selesai berbagi pengalamannya, moderator langsung membuka sesi Tanya jawab, ibu-ibu doorprise kepada ibu yang sudah bertanya dan narasumber beserta bidan fasilitator langsung menjawab semua pertanyaan tersebut. Kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu-ibu hamil, pembagian post test ibu bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan, apakah ibu- ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari wawasan ibu-ibu hamil dengan diadakannya kelas ibu hamil.

Kegiatan selanjutnya adalah mengajak ibu-ibu hamil untuk melakukan senam hamil yang dipimpin oleh dosen kebidanan, ibu-ibu sangat semangat untuk melakukan senam tersebut. Selesai senam dilakukan berarti semua kegiatan kelas ibu hamil pada saat itu sudah selesai dilakukan bidan fasilitator langsung menutup kegiatan kelas ibu hamil pada saat itu dan memesankan kepada ibu-ibu hamil untuk jangan lupa hadir pada kegiatan kelas ibu hamil bulan depan.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada kelas senam Ibu hamil ini berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam memberikan pertanyaan dan melakukan senam hamil. Pertanyaan yang paling banyak tentang manfaat senam hamil. Menurut Rusmita(2015) menyatakan bahwa senam hamil dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan janin, meningkatkan kontrol dan keseimbangan fisik, meningkatkan sirkulasi darah, merilekskan tubuh, memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh, membuka dan mengencangkan dasar panggul, membantu mengurangi mual, terutama selama trimester pertama, membantu mengatasi hamil antusias untuk bertanya kepada narasumber dan bidan fasilitator. depresi yang biasa terjadi selama kehamilan, memperkuat dasar panggul yang membantu persalinan, membantu dasar panggul agar kembali bugar lebih cepat setelah melahirkan. Mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan seperti : mual pagi hari, kelemahan dan kelelahan, sesak napas, mulas, kaki bengkak, varises, sakit punggung, tekanan darah tinggi, kesemutan, sakit kepala, pusing dan juga dapat mengubah posisi sungsang menjadi posisi normal.

Dari pretest dan posttes yang telah dilakukan pada kelas senam ibu hamil terdapat kenaikan pengetahuan ibu hamil. Dan kegiatan senam hamil ini tidak ada kendala, sehingga dapat dilaksanakan secara kontinu sebulan sekali.

### Evaluasi Kelas Ibu Hamil

Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil sebelum diberi materi tentang senam Maryam pada ibu hamil

No	Pernyataan	Benar	Salah	Total
1.	Senam hamil dapat dimulai dari Trimester awal	70 %	30 %	100 %
2.	Senam hamil tidak perlu gerakan pemanasan	80 %	20 %	100 %
3.	Senam telapak kaki pada ibu hamil dapat menyebabkan kaki bengkak/oedem.	50 %	50 %	100 %
4.	Perawatan payudara bisa dimulai sejak usia kehamilan 24 minggu	50 %	50 %	100 %
5.	Senam punggung dapat mengembalikan tulang-tulang keruasnya Kembali.	60 %	40 %	100 %
6..	Senam paha berfungsi mengencangkan otot paha dan perut.	50 %	50 %	100 %
7.	Gerakan squatting berfungsi melebarkan panggul.	30 %	70 %	100 %
8.	Gerakan pelvic rocking boleh dilakukan dari awal hamil	30 %	70 %	100 %
9.	Gerakan hempas perut dapat merangsang kontraksi.	40 %	60 %	100 %
10.	Posisi knee chest dapat memperbaiki posisi janin yang sungsang.	40 %	60 %	100 %

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan menunjukan masih kurangnya pengetahuan pada ibu hamil dengan nilai rata-ratanya 50, maka dapat diartikan bahwa peserta/responden ibu hamil belum mengetahui tentang cara senam hamil.

Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil setelah diberi materi tentang senam Maryam pada ibu hamil

No	Pernyataan	Benar	Salah	Total
1.	Senam hamil dapat dimulai dari Trimester awal	100 %	0 %	100 %
2.	Senam hamil tidak perlu gerakan pemanasan	100 %	0 %	100 %

No	Pernyataan	Benar	Salah	Total
3.	Senam telapak kaki pada ibu hamil dapat menyebabkan kaki bengkak/oedem.	100 %	0 %	100 %
4.	Perawatan payudara bisa dimulai sejak usia kehamilan 24 minggu	90 %	10 %	100 %
5.	Senam punggung dapat mengembalikan tulang-tulang keruasnya Kembali.	100 %	0 %	100 %
6..	Senam paha berfungsi mengencangkan otot paha dan perut.	100 %	0 %	100 %
7.	Gerakan squatting berfungsi melebarkan panggul.	90 %	10 %	100 %
8.	Gerakan pelvic rocking boleh dilakukan dari awal hamil	80 %	20 %	100 %
9.	Gerakan hempas perut dapat merangsang kontraksi.	100 %	0 %	100 %
10.	Posisi knee chest dapat memperbaiki posisi janin yang sungsang.	90 %	10 %	100 %

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan nilai rata-ratanya 95, maka hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden mengenai tentang cara senam Maryam pada ibu hamil.



Gambar kegiatan senam hamil Maryam

### Simpulan dan Saran

Program pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam Maryam pada ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemberian materi kepada ibu hamil dengan menggunakan media leaflet, kemudian ibu hamil diajarkan cara senam Maryam pada ibu hamil. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan pelatihan. Keegiata selanjutnya adalah pengkajian kegiatan Bersama bidan di Puskesmas Tawangmangu untuk menyampaikan hasil kegiatan. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini sangat bermanfaat dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam Maryam pada ibu hamil. Diharapkan bagi bu hamil yang mendapatkan Pendidikan Kesehatan tentang cara senam Maryam pada ibu hamil dapat menerapkan senam Maryam untuk ibu hamil dalam uaya peningkatan kualitas ANC.

### **Ucapan Terimakasih**

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada pihak Puskesmas Tawangmangu yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan tentang senam Maryam pada ibu hamil untuk peningkatan kualitas ANC.

### **Daftar Pustaka**

- Aini, Nur Rahmawati, et all. 2016. Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten. *Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol. , No. 11 Januari 2016. Bobak, L. 2005. *Journal of Perinatology*. 29(6):459–64. Machmudah, Khayati, N. & Widodo, S. 2014. Ipteks Bagi Masyarakat (Ibm) : Pembentukan Kelompok Ibu Hamil Di Desa Kangkung Mranggen Demak. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Keperawatan Maternitas, 2011. Edisi 4. Jakarta: EGC. Brayshaw, Eileen.
- Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan (terjemahan).2008. Jakarta;EGC. Ester, M. Manfaat senam hamil untuk memperlancar persalinan anda [Bidanku.com/forum/showthread.php/276](http://Bidanku.com/forum/showthread.php/276).Diakses pada tanggal 7 Mei 2016
- Maryunani, A dan Sukaryati, Y.
- Prawirohardjo S. 2016. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo Edisi 4. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Rahayu, Mugi. 2016. Persalinan Maryam. CV.Pradita Utama : Yogyakarta.
- Rusmita E. 2015. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.3(2):80-86.
- Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan. Jakarta: EGC Farida, Siti dan Sunarti. 2015. Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta. *Infokes*, Vol. 5 No. 1 Februari 2015. ISSN : 2086-2628 Kirana, Citra.
- Senam Hamil, Senam Nifas, Dan Terapi Musik. 2010. Jakarta: CV Trans Info Media. Muhimah, N & Safe'i.
- Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika Widyawati & Syahrul, F. (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. FKM Universitas Airlangga.