

**Pelaksanaan Senam Bagi Ibu Hamil Trimester II - III Sebagai Upaya Mendukung  
Persalinan Yang Aman Di Puskesmas Kassi Kassi Makassar**

*Implementation of Gymnastics for Pregnant Women in Trimester II - III as an Effort  
to Support Safe Delivery at Kassi Kassi Health Center Makassar*

**Agustina Ningsi, Maria Sonda, Subriah**

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar

Koresponden: [agustina\\_ningsih@poltekkes-mks.ac.id](mailto:agustina_ningsih@poltekkes-mks.ac.id)

**ABSTRAK.**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini melibatkan kader posyandu dan petugas kesehatan. Masalahnya adalah: 1) Masih tingginya Angka Kematian Ibu akibat perdarahan dalam masa persalinan (2) Belum optimalnya partisipasi ibu hamil dalam kegiatan senam hamil (3) Terbatasnya akses layanan senam hamil selama pandemi covid 19 (4) belum optimalnya koordinasi petugas (bidan) dengan kader untuk memberikan informasi. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah kader posyandu, ibu hamil bersama keluarga (suami). Pelaksanaan kegiatan dengan pemberian materi, dan pelatihan senam hamil bagi kader bersama dengan petugas penanggungjawab dari Puskesmas. Output kegiatan adalah modul sederhana untuk digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat, Materi untuk penyegaran kader tentang manfaat senam hamil dalam kehamilan, dan terlaksananya kegiatan pelatihan senam hamil bagi kader posyandu.

**Kata kunci:** Senam Hamil, Pemberdayaan Kader

**ABSTRACT.**

*This community service activity (PKM) involves posyandu cadres and health workers. The problems are: 1) The maternal mortality rate is still high due to bleeding during childbirth (2) Not optimal participation of pregnant women in pregnancy exercise activities (3) Limited access to pregnancy exercise services during the Covid 19 pandemic (4) Not optimal coordination between midwives and cadres to provide information. The target of this service activity is posyandu cadres, pregnant women and their families (husbands). Implementation of activities by providing materials, and pregnancy exercise training for cadres together with the responsible officer from the Puskesmas. The output of the activity is a simple module to be used in community service activities, Material to refresh cadres about the benefits of pregnancy exercise in pregnancy, and carry out pregnancy exercise training activities for posyandu cadres.*

**Keywords:** Pregnancy Exercise, Cadre Empowerment

**PENDAHULUAN**

Upaya pemerintah dalam menurunkan AKI/AKB yang menjadi indikator utama masyarakat. Pelaksanaan program ini salah satunya melalui penyiapan layanan masa kehamilan yang optimal dengan menekankan pada upaya promotif dan preventif yang diharapkan akan menyiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan fisik dan mental yang bugar.

Target penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) RPJMN 2024 adalah 183/100.000 KH dan target AKI Global SDGs adalah 70/100.000 KH. Hal ini belum dapat terwujud sepenuhnya dengan fakta bahwa sampai pada laporan AKI per Agustus 2020 adalah 228/100.000 KH. Penyebab kematian ibu masih disebabkan terutama karena perdarahan, Preklampsia-Eklampsia, dan penyakit penyerta lainnya. (Kemenkes RI, 2020)

Perubahan fisik dan pengaruh emosional ibu dalam masa kehamilan merupakan hal yang sangat mendasar untuk diberikan asuhan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan. Upaya membantu ibu hamil beradaptasi seiring tuanya umur kehamilan adalah dengan senam hamil yang benar sesuai umur dan fase kehamilan sampai menjelang persalinan. (PPKC, 2020)

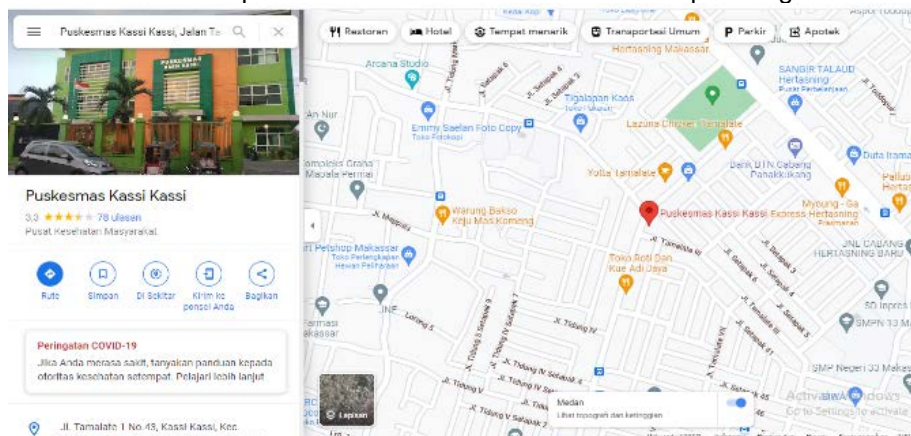
Senam hamil sudah banyak dikenal dalam pelayanan kebidanan, yang sangat bermanfaat dalam persiapan menghadapi proses persalinan dan kelahiran. Dukungan senam hamil akan menyiapkan kelenturan otot-otot dasar panggul, menjaga sikap tubuh yang benar selama hamil dan saat proses persalinan. Senam hamil diharapkan mendukung proses kehamilan dan persalinan dapat berlangsung aman dan meminimalkan trauma fisik dan mental bagi ibu.

Sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 004/2012 tentang petunjuk teknis promosi kesehatan yang di dalamnya memuat petunjuk pelaksanaan pembinaan kelompok senam bagi ibu hamil sebagai bagian dari upaya mencapai status Kesehatan yang optimal. (PPKC, 2020)

Penelitian oleh Agustina, dkk tahun 2020 di Kabupaten Gowa menjelaskan bahwa senam hamil akan mendukung singkatnya persalinan kala II. Hal ini membuktikan bahwa ibu hamil yang melaksanakan senam akan lebih cepat perlangsungan kala II persalinannya dibandingkan ibu hamil yang tidak melaksanakan senam hamil.

**METODE PELAKSANAAN**

**Tempat dan Waktu.** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Kassi-Kassi kota Makassar. Waktu pelaksanaan dimulai bulan Maret sampai dengan Oktober 2022.



Gambar 2. Peta Lokasi PKM

**Khalayak Sasaran .** khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu (a) Kader sebagai unsur masyarakat (b) ibu hamil (c) Keluarga ibu hamil. Setelah itu mendiagnosis dan menetapkan masalah yang akan dianalisis yaitu pada ibu hamil sebagai upaya mendukung persalinan yang aman.

**Metode Pengabdian.** Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan analisis kondisi dan identifikasi permasalahan mitra.

Langkah identifikasi masalah merupakan aspek yang sangat urgen yang diawali dengan mengenal masalah yang ada yang akan mendasari dalam menyusun alternatif pemecahan masalah kesehatan ibu dan anak. Pada Langkah ini dilakukan identifikasi khalayak sasaran kegiatan PKM.

Tujuan kerja kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Meningkatnya pengetahuan ibu dan kader kesehatan tentang manfaat senam hamil sebagai upaya menyiapkan persalinan yang aman sehingga kader kesehatan dapat diharapkan menjadi perpanjangan tangan tenaga kesehatan di masyarakat

Alternatif solusi atas permasalahan yang ditemukan antara lain : (a) Menjajaki lokasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu Puskesmas Kassi Kassi Kota Makassar, (b)Proses perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi kesepakatan tertulis dengan mitra, izin dari Dinas Kesehatan Kota Makassar, dan penyusunan proposal kegiatan, (c) Menjalin komunikasi dan koordinasi dengan petugas penanggungjawab di Puskesmas, (d) Mengidentifikasi harapan ibu dan keluarganya tentang proses kehamilan dan persalinan yang aman dan nyaman, (e) Pelaksanaan kegiatan dalam bentuk penanganan non-fisik dalam bentuk penyuluhan bagi ibu hamil dan keluarganya, dan penerapan senam hamil dalam kelas ibu saat pelayanan ANC, (f) Menilai kemajuan dan capaian kegiatan dalam bentuk kegiatan monitoring keberlanjutan kegiatan senam hamil secara terjadual sesuai ketentuan jadwal pada pelayanan ANC di Puskesmas., (g) berkoordinasi dengan bidan penanggungjawab KIA untuk mendukung keberlanjutan kegiatan senam bagi ibu hamil, (h) Menyusun rencana tindak lanjut kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi upaya monitoring dan evaluasi kegiatan bekerjasama dengan bidan.

**Indikator Keberhasilan.** Pengukuran keberhasilan kegiatan ditetapkan dengan menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu tentang senam hamil. Sebagai bentuk pengukuran capaian tujuan pengabdian masyarakat ini, maka pada sesi akhir kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan praktik senam hamil yang dilaksanakan di laboratorium komunitas jurusan kebidanan Sipakalabbiri. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh kader posyandu yang telah dilatih pada kegiatan sebelumnya.

**Metode Evaluasi.** Pengetahuan awal diukur dengan mengisi kuesioner pra kegiatan yang memuat sejumlah pertanyaan tentang senam hamil. Selanjutnya pada akhir kegiatan praktik dilakukan pengukuran dengan menggunakan kuesioner pasca kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penyegaran Bagi Kader Posyandu

Kegiatan pertama dilaksanakan pada tanggal 6 Juli 2022 yaitu penyegaran bagi kader posyandu sebanyak 10 orang dan didampingi oleh petugas surveilans, Kepala Puskesmas Kassi-Kassi, dan Bidan Penanggungjawab KIA.

Pada kegiatan ini diawali dengan penilaian awal pengetahuan kader posyandu dengan mengisi kuesioner pra kegiatan. Selanjutnya disampaikan materi oleh tim pengabmas tentang manfaat senam hamil sebagai upaya mendukung persalinan yang aman.



Gambar 3. Pelatihan Kader Tahap Ke 1 di Ruang Pertemuan Puskesmas Kassi Kassi

### Pelatihan Kader

Kegiatan kedua pada tanggal 7 Juli 2022 di Ruang Pertemuan Puskesmas Kassi Kassi yang dihadiri oleh 10 orang kader, Bidan dan petugas surveilans.



Gambar 4. Pelatihan Kader Tahap Ke 2

Bentuk kegiatan evaluasi yang dilaksanakan adalah pelatihan metode praktik senam hamil bagi kader posyandu yang dipandu oleh tim pengabdi dari Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar dan petugas Penanggungjawab Promosi Kesehatan dari Puskesmas Kassi-Kassi. Seluruh rangkaian kegiatan tetap menerapkan protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah terkait pencegahan penularan Covid-19.

**Pelatihan senam hamil**

Kegiatan di Laboratorium Komunitas Sipakalabbiri Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar yaitu evaluasi akhir kegiatan berupa praktik senam hamil bagi kader posyandu yang dipandu oleh tim pengabdian dari Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar dan petugas Penanggungjawab Promosi Kesehatan dari Puskesmas Kassi-Kassi. Dapat disimpulkan bahwa Program senam hamil telah tersosialisasi pada kader posyandu, dan seluruh kader yang telah dibina mampu menyampaikan pesan tentang manfaat dan teknik gerakan senam hamil kepada Ibu hamil dengan benar.



Gambar 5. Pelatihan senam hamil oleh kader dan tim pengabmas di Laboratorium Komunitas Sipakalabbiri Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar

**Keberhasilan Kegiatan**

Adapun capaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan kader tentang manfaat senam hamil dari 40.7% di awal kegiatan, meningkat menjadi 50,8 % pada evaluasi akhir kegiatan. Selanjutnya untuk mengukur keterampilan kader posyandu yang telah dilatih, maka dilaksanakan praktik senam hamil di Laboratorium Komunitas Sipakalabbiri Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar pada sesi akhir kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 6. Evaluasi Akhir kegiatan bersama Kader dan Tim Pengabmas di Laboratorium Komunitas Sipakalabbiri Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar

Bentuk capaian luaran kegiatan ini adalah tersusunnya materi untuk kegiatan penyegaran kader posyandu dan membuat modul sederhana yang dapat menjadi pedoman bagi kader posyandu untuk memberikan memfasilitasi ibu hamil dan keluarganya tentang manfaat pelaksanaan senam hamil bagi ibu hamil.

Hasil pengabdian masyarakat ini dipublikasikan dalam Open Journal System (OJS) Media Implementasi Riset Poltekkes Kemenkes Makassar. Target kegiatan pengabdian yang

tercapai adalah (a) meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kader posyandu tentang senam hamil dalam mendukung ibu hamil menyiapkan persalinan yang aman, (b) Meningkatnya pengetahuan hamil tentang manfaat senam hamil, (c) Meningkatnya partisipasi ibu hamil dan meningkatnya dukungan keluarga untuk melakukan senam hamil, (d) Terlaksananya Program Kelas Ibu Hamil Puskesmas Kassi Kassi secara lebih optimal, (e) Meningkatnya partisipasi keluarga, dan masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan dengan menurunnya AKI, (f) Meningkatnya kesadaran ibu hamil dan keluarganya untuk menjaga status kesehatannya secara optimal dengan upaya preventif dan kemandirian.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Beberapa kesimpulan dari kegiatan ini meliputi (1) Meningkatnya pengetahuan kader tentang manfaat senam hamil dari 40,7% diawal kegiatan menjadi 50,8% diakhir kegiatan (2) Meningkatnya partisipasi Kader kesehatan yang mengikuti kegiatan pemberian materi sampai kepada latihan senam hamil yang diikuti oleh 20 kader yang merupakan perwakilan posyandu ditiga kelurahan (3) Terlaksananya kerjasama antara masyarakat (kader) dan pihak tenaga kesehatan dalam mendukung upaya kesehatan ibu di masa kehamilan, dan persalinan melalui rencana mengaktifkan kembali kelompok senam ibu hamil yang terputus selama pandemi Covid-19.

### Saran.

Adapun saran untuk kegiatan ini adalah (1) Diharapkan keberlanjutan kegiatan pembinaan kader oleh tenaga kesehatan dalam hal peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan ibu dan anak (2) Diharapkan peran aktif kader sebagai unsur masyarakat untuk lebih aktif menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat terutama ibu hamil dan keluarganya tentang pentingnya upaya kesehatan ibu dan anak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan setinggi-tingginya disamapaikan kepadada BPPSDMK Kementerian Kesehatan RI atas dukungan pembiayaan dalam kegiatan ini. Terima kasih tak lupa kami haturkan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar untyk arahan dan pembinaan selama berlangsungnya kegiatan ini melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) Poltekkes Kemenkes Makassar. Bentuk penghargaan kami sampaikan kepada Dinas Kesehatan Kota Makassar serta Kepala Puskesmas Kassi Kassi, yang telah memberi fasilitas, dukungan, dan arahan selama kegiatan ini berlangsung.

## REFERENSI

- Baby Centre, 2016. Eight Great Benefits of Pregnancy Exercise.*
- Cunningham., dkk, 2006. *Obstetri Williams* (Edisi 21), Jilid Pertama. Jakarta: EGC.
- Fraser, M Diane., dan Margaret A. Cooper, 2011. *Myles Buku Ajar Bidan* (Edisi 14). Jakarta: EGC
- Kemenkes RI, 2020. Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak.
- Ida. 2012. *Senam Hamil* : <http://www.mediabangsa.com/home/112-kehamilan/572-senam-hamil.pdf>. tanggal akses 10 April 2021.
- Mayo Clinic, 2016. Healthy Lifestyle. Pregnancy Week by Week.*
- NHS Choice UK, 2017. Health A – Z. Your Pregnancy and Baby Guide.*

Poltekkes Kemenkes Makassar,2020. Buku Pedoman Pengabdian Masyarakat Dosen & Mahasiswa.Pusat Penelitian & Pengabdian Masyarakat Poltekkes Makassar.

PPKC, 2020. Kurikulum Pelatihan Instruktur Senam Hamil dan Nifas Dini Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Jakarta