

## Pemberdayaan Masyarakat Tentang Senam Hamil Dengan *Home Care* Di Kabupaten Malang

*Community Empowerment About Pregnant Exercises With Home Care In Malang District*

Patemah<sup>1</sup>, Wenny Rahmawati<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widyagama Husada

<sup>2</sup> Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widyagama Husada

\* wenny@widyagamahusada.ac.id

### ABSTRAK

Senam ibu hamil merupakan salah satu olahraga ringan bagi ibu hamil. Senam hamil mulai bisa dipraktikkan dengan usia kehamilan setelah 6 bulan. Senam hamil ini berfungsi untuk mempersiapkan persalinan baik dari fisik maupun psikologis. Senam hamil dilakukan bersama pada kegiatan kelas ibu hamil di posyandu maupun puskesmas. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Lindawati melakukan wawancara pada ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara 39 ibu hamil didapatkan 20% mengetahui dengan benar tentang cara senam hamil, 80% tidak mengetahui dengan benar tentang senam hamil, hal ini dikarenakan senam hamil ditiadakan akibat pandemic Covid-19. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat di BPM Lindawati di Desa Ngembal ini adalah meningkatkan kemampuan ibu hamil dan kader dalam mempraktekkan senam hamil, sehingga akan meningkat pengetahuan dan kesehatan ibu hamil dan persiapan untuk persalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pelatihan bagi kader posyandu yang sudah ada, menyediakan sarana dan prasarana penunjang berupa leaflet dan modul senam ibu hamil, melakukan senam hamil secara home care. Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu terbentuknya kader senam hamil, ibu hamil bisa mempraktekkan senam hamil dirumah, serta pengadaan sarana dan prasarana berupa leaflet dan modul senam hamil.

**Kata kunci** — Senam hamil, Kader senam hamil, Kunjungan Rumah

### ABSTRACT

*Exercise for pregnant women is a light exercise for pregnant women. Pregnancy gymnastics can begin to be practiced with gestational age after 6 months. Pregnancy exercise serves to prepare for childbirth both physically and psychologically. Pregnancy exercise is carried out together in class activities for pregnant women at posyandu and puskesmas. Based on the results of a preliminary study conducted at BPM, Lindawati conducted interviews with pregnant women. Based on the results of interviews with 39 pregnant women, it was found that 20% knew correctly about pregnancy exercise, 80% did not know correctly about pregnancy exercise, this was because pregnancy exercise was abolished due to the Covid-19 pandemic. The purpose of Community Service at BPM Lindawati in Ngembal Village is to improve the ability of pregnant women and cadres in practicing pregnancy exercise, so that knowledge and health of pregnant women and preparations for childbirth will increase. This community service activity begins with training for existing posyandu cadres, providing supporting facilities and infrastructure in the form of leaflets and exercise modules for pregnant women, doing home care exercises for pregnant women. The results of this Community Service activity are the formation of pregnant gymnastics cadres, pregnant women can practice pregnancy exercises at home, and the provision of facilities and infrastructure in the form of leaflets and pregnant exercise modules.*

**Keywords** — *Pregnancy exercises, Cadre, Homecare*

 OPEN ACCESS

© 2022. Patemah, Wenny Rahmawati



Creative Commons  
Attribution 4.0 International License

## 1. Pendahuluan

Puskesmas Wajak merupakan wilayah Puskesmas yang sudah menjalankan program kelas ibu hamil. Puskesmas Wajak mempunyai Polindes di Desa Ngembal dan yang menjalankan tugasnya adalah Bidan. Bidan yang dinas di Polindes juga membuka sebagai Bidan Praktek Mandiri (BPM). Kegiatan bidan di Polindes salah satunya berupa kegiatan kelas Ibu hamil dilakukan setiap bulan satu kali dan sudah terjadwal sesuai jadwal posyandu. Dalam menjalankan tugasnya bidan di bantu oleh kader. Jumlah kader di yang membantu kegiatan kelas ibu Hamil 10 orang di Desa Ngembal. Jumlah ibu hamil total berjumlah 39 orang. Kegiatan kader pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil membantu mulai persiapan tempat, alat-alat, dan pendokumentasian. Namun, dimasa pandemic covid 19 kelas ibu hamil baik di puskesmas dan posyandu ditiadakan sehingga ibu hamil tidak melakukan senam hamil.

Senam hamil merupakan kegiatan yang bermanfaat apabila dipraktikkan dalam kehamilan [1]. Senam hamil akan membuat relaks dengan melatih pernafasan sehingga ibu hamil mudah beradaptasi dengan kehamilan [2]. Senam hamil juga menguatkan elastisitas otot pada dasar panggul, dinding perut, ligamen serta jaringan yang mempunyai peran penting terhadap mekanisme persalinan. Selain itu juga dapat membangun sikap tubuh yang baik sehingga membantu mengatasi keluhan-keluhan, memperbaiki posisi janin dan mengurangi sesak napas [3].

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya solusi alternatif terhadap masalah terkait senam hamil ini. Kegiatan yang akan dilakukan yaitu pelatihan terhadap kader dan melakukan kegiatan senam hamil secara homecare [4]. Diharapkan kegiatan ini memberikan manfaat guna meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam senam hamil dan menurunkan angka kesakitan saat melahirkan dan menurunkan kematian bayi khususnya di Kabupaten Malang.

## 2. Target dan Luaran

Target utama adalah terbentuknya kader pendamping senam hamil di desa Ngembal kecamatan Wajak kabupaten Malang. Kegiatan pengabdian ditargetkan pada kegiatan pelatihan

kader terkait senam hamil dan melakukan asuhan homecare bersama kader supaya ibu hamil bisa mempraktekkan senam hamil dirumah. Luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa terbentuknya kader, pendampingan kader kepada ibu hamil, leaflet, modul senam hamil dan video senam hamil.

## 3. Metodologi

Tahap pertama: pembentukan kader pendamping senam hamil yang ditunjuk dan ditetapkan oleh masyarakat, tokoh masyarakat, perangkat desa, bidan koordinator, Kepala Puskesmas Wajak, dan Kepala Desa Ngembal. Bersamaan dengan pembentukan kader senam hamil, dilakukan penyuluhan tentang senam hamil kepada masyarakat.

Tahap kedua, setelah terbentuknya kader senam hamil resiko, dilakukan pelatihan tentang:

- a. Kehamilan
- b. Tujuan dan Manfaat Senam Hamil
- c. Demontrasi Senam Hamil
- d. Praktek Senam Hamil Bersama

Materi disampaikan dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kemudian dilanjutkan kader yang didampingi oleh tim untuk berlatih sebagai kader pendamping senam hamil (role play).

Evaluasi tingkat pengetahuan kader pendamping senam ibu dengan memberikan kuesioner pre dan post. Selama tahap pendampingan, tim dan kader melakukan kunjungan rumah pada ibu hamil untuk mengetahui pengaruh pelatihan serta melihat dukungan dan kendala terhadap pelaksanaan kegiatan.

## 4. Pembahasan

Berikut di bawah ini hasil kegiatannya :

### a. Tahap Persiapan

Diskusi tim pengusul pengabdian dengan mitra yang melibatkan bidan, kader, tokoh agama, ibu hamil dan perangkat desa yang berhubungan dengan teknis pelaksanaan kegiatan dan tanggal pelaksanaan acara pengabmas di desa Ngembal.

Diskusi ini dilakukan dalam rangka pembagian tugas masing- masing anggota, terkait media yang akan dipakai (tempat, karpet, matras, bantal, soundsistem, LCD, PPT Materi, leaflet, waktu Kegiatan) dengan berkoordinasi dengan BPM Lindawati, kader dan masyarakat



akan kegiatannya berupa penyuluhan kehamilan dan praktek senam hamil. Diskusi yang dilakukan tim pengabdian disepakati bahwa materi dalam Kegiatan Pembentukan dan Pelatihan Kader senam Ibu Hamil diberikan Dosen STIKES Widyagama Husada ( Patemah, S.SiT., M.Kes dan Wenny Rahmawati, S.Keb., Bd., M.Keb) dan di dampingi oleh bidan di Desa dan BPM Lindawati.

Keperluan pendukung yang dipersiapkan adalah undangan, daftar hadir, serta berita acara. Tempat senam hamil serta sarana prasarana pendukung disiapkan bersama mitra. Untuk tempat kegiatan disepakati untuk di dilakukan di Balai Desa Ngemba Kec. Wajak. Untuk Sarana prasarana penunjang seperti soun sistem, karpet, bantal, meja dan kursi dibantu oleh pihak mitra menggunakan sarana prasarana dari inventaris yang dimiliki Balai Desa. Untuk matras menyewa di kecamatan Wajak. Persiapan tempat dilakukan oleh tim, kader dan perangkat desa Ngemba.

#### **b. Tahap Pelaksanaan**

Kader senam ibu hamil berasal dari masyarakat dan untuk masyarakat dalam meningkatkan dan kesejahteraan ibu hamil di tingkat pedesaan. Kader senam Ibu Hamil ini merupakan perpanjangan dari tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil di wilayah desa Ngemba.

Target capaian tahap ini yaitu : 1) Terbentuk kader senam ibu hamil , 2) Terjadwal kunjungan rumah senam hamil oleh kader, 3). Meningkatnya Pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan kader tentang senam hamil, 4) Terlaksananya kegiatan pretest dan postest setelah kegiatan penyuluhan, 5) pengadaan fasilitas, sarana prasarana, alat dan bahan senam hamil yaitu matras, bantal guling, karpet, soun sistem, lembar balik, leaflet, modul. 6) Terlaksananya kegiatan monitoring dan evaluasi setiap bulan setelah posyandu, 4) Pengadaan media sarana dan prasarana seperti persiapan dalam pembuatan buku saku, Modul/panduan dan leaflet tentang kehamilan resiko tinggi; 5) terjalin hubungan kerjasama antara STIKES Widyagama Husada Malang dengan mitra BPM Lindawati di Desa Ngemba, kecamatan Wajak. 6) Artikel ilmiah yang terpublikasi dalam bentuk Jurnal.

Acara kegiatan dibagi menjadi 3 kali pertemuan karena jumlah 30 orang dan 10 kader, sehingga physical distancing dapat diterapkan dengan baik. Sebelum acara dilaksanakan semua tim pengabdian, ibu hamil, kader dilakukan rapid test dan semua hasil menunjukkan non reaktif. Kader dan ibu hamil sebagai peserta pelatihan akan mendapat kit senam hamil serta makanan ringan. Hari pertama setelah acara dibuka dan dilanjutkan dengan sambutan. Kemudian di lakukan pretest dan di lanjutkan pemberian materi kehamilan dan senam hamil. Hari kedua setelah absensi di lakukan pengulangan materi dan demontrasi senam hamil dan praktek senam hamil yang di ikuti oleh kader dan dan ibu hamil.



**Gambar 1. Pemberian Materi kehamilan dan senam hamil**

Setelah pemberian materi senam hamil kemudian di lanjutkan dengan kegiatan demontrasi senam hamil yang selanjutnya akan di praktekkan kembali oleh kader dan ibu hamil.



**Gambar 2. Demontrasi cara senam ibu hamil**



Gambar 3. Praktek senam hamil kader dan ibu hamil

### c. Tahap Evaluasi

Evaluasi hasil pengabdian sebagai berikut:

- 1) Kerjasama antara tim pengabdian dan mitra berjalan lancar.
- 2) Terbentuknya Kader senam Ibu Hamil sebanyak 10 kader dari 2 posyandu di Desa Ngembal, dan setiap pos 5 kader posyandu.
- 3) Kader dan ibu hamil sebagai Peserta pelatihan aktif mengikuti proses penyampaian materi, demonstrasi hingga roleplay di kelompok kecil.
- 4) Hasil posttest lebih baik dari pretest sehingga dapat disimpulkan pengetahuan peserta meningkat.
- 5) Sarana dan prasarana pendukung kegiatan tersedia.
- 6) Kegiatan berlangsung dengan lancar.

Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre dan post pelatihan senam ibu hamil dengan hasilnya berikut dibawah ini :

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Kader senam ibu hamil**

Tingkat Pengetahuan	Pre		Post	
	N	%	N	%
Baik	1	10	7	70
Cukup	3	30	3	30
Kurang	6	60	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Tabel 1 Menjelaskan bahwa persentase kader sebelum pelatihan dengan pengetahuan kurang (60%) lebih banyak dari pada kader dengan pengetahuan baik (10%). Setelah dilakukan pelatihan terjadi perubahan persentase. Persentase kader dengan pengetahuan baik (70%) lebih banyak dari pada persentase kader dengan pengetahuan cukup (30%). Setelah dilakukan pelatihan untuk persentase kader dengan

pengetahuan kurang tidak ada. Berdasarkan penelitian yang lalu pengetahuan adalah hal yang sangat penting untuk dasar seseorang melakukan tindakan. Dengan demikian kemampuan pengetahuan akan berpengaruh terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas.

Pengetahuan adalah kumpulan informasi yang disimpan dalam memori dalam bentuk makna dan konsep. Menurut Winkel, pengetahuan mencakup ingatan penelitian dan pelestarian yang mungkin berisi fakta, aturan, prinsip, dan metode yang diketahui. Pandangan WHO bahwa pengetahuan berasal dari guru, orang tua, buku dan media massa. Sedangkan menurut Notoatmodjo, pengetahuan adalah hasil mengetahui hasil proses persepsi terhadap suatu objek. Persepsi terjadi terutama melalui penglihatan dan pendengaran [5]. Menurut Soediatmo, semakin banyak Anda menggunakan indera tubuh Anda, semakin baik hasil belajar dan memori Anda. Jika Anda hanya mendengarkan, memorinya sekitar 15%, dan jika Anda mendengarkan, Anda dapat mengingat 35-55%, tetapi jika Anda mendengar, melihat, bekerja, dan memikirkannya hingga 80-90% [6].

Evaluasi kegiatan senam hamil oleh kader dilakukan juga dengan cara memberikan contoh saat melakukan kunjungan rumah pada ibu hamil untuk melakukan senam ibu hamil. Kunjungan rumah senam ibu hamil ini dirasakan sangat bermanfaat oleh ibu hamil, karena ibu hamil bisa mempraktekkan senam ibu hamil di rumah dengan benar dan nyaman, tidak memerlukan waktu menuju balai desa yang jauh dari rumah ibu hamil. Ibu merasakan rileks setelah melakukan senam dirumah. Berikut dokumentasi saat kunjungan rumah untuk melakukan senam ibu hamil.



Gambar 4 Kegiatan kunjungan rumah pada Ibu Hamil untuk senam hamil

## 5. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan senam hamil dengan kunjungan rumah di BPM Lindawati Desa Ngembal Kecamatan Wajak Kabupaten Malang di Wilayah kerja Puskesmas Wajak Kab. Malang sudah terjadwal rutin dan kader senam hamil sudah terbentuk.

## 6. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada tim Puskesmas Wajak, Camat Wajak, Kepala Desa dan masyarakat Desa Ternyang Kec. Wajak, keluarga, dosen dan mahasiswa STIKES Widyagama Husada Malang atas terlaksananya kegiatan ini.

## 7. Daftar Pustaka

- [1] Departemen Kesehatan RI (2009) Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. (accessed Jun. 09, 2021).
- [2] AA Wahyu Putri Agustini. (2018). Hubungan Senam Hamil Dengan Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan.
- [3] Eren Cesaria. (2013). Tetap Kencang Usai Melahirkan. Yogyakarta. Nusa Creativa.
- [4] Cecep Triwibowo. (2012 ). Home Care Konsep Kesehatan Masa kini. Nusa Medika
- [5] Notoatmodjo, S. (2012 ). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta. Rineka Cipta.
- [6] Notoatmodjo, S. (2010). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya. Jakarta. Rineka Cipta.

