

Upaya mengurangi Stres pada Ibu Hamil Trimester III dengan melakukan Senam Hamil di Polindes Desa Karangagung Glagah Tahun 2022

Khusnul Nikmah^{1*}, Husnul Muthoharoh², Maya Cholidah³

^{1,2,3} Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Islam Lamongan, Indonesia

*Corresponding author: khusnulnikmah.80@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang tidak nyaman dengan rasa gelisah yang disertai dengan peningkatan perubahan fisiologis. Peningkatan kimiawi dan kadar hormon yang ditimbulkan oleh rasa cemas tersebut akan bersirkulasi dalam tubuh dan menembus plasenta hingga mencapai janin. Kecemasan merupakan perasaan yang dapat muncul pada setiap orang, baik itu anak-anak, remaja maupun dewasa, begitu juga dengan ibu hamil trimester III yang sedang menunggu kelahiran, tidak menutup kemungkinan mengalami kecemasan. Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini adalah mengurangi stress pada trimester III dengan melakukan senam hamil di Polindes Desa Karangagung Glagah. Solusi yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan tentang beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam senam hamil yaitu relaksasi otot dan relaksasi pernapasan dengan sasaran ibu hamil yang ada di Polindes Desa Karangagung Glagah. Evaluasi yang dilakukan adalah memberikan Kuesioner dengan pertanyaan - pertanyaan tentang senam hamil mulai dari manfaat senam hamil, kapan ibu hamil boleh melakukan senam hamil dan gerakan apa saja yang harus dilakukan oleh ibu hamil. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil Trimester III di Polindes Desa Karangagung Glagah.

Kata kunci: mengurangi stres ibu hamil trimester III, senam hamil

Received: July 8, 2022

Revised: August 11, 2022

Accepted: September 12, 2022



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Stres pada kehamilan merupakan salah satu fenomena yang dialami oleh ibu khususnya pada ibu primipara yang sering terjadi di trimester III kehamilan (Nyoman Ayuk Widiani & Wayan Noviani, 2020). Stress yang dialami pada ibu hamil tersebut dapat berupa keraguan untuk tidak dapat bersalin secara normal, ketakutan tidak mampu menahan rasa sakit saat persalinan, kesehatan bayi setelah lahir, kelancaran persalinan, keadaan ibu hamil setelah persalinan, persalinan yang tidak sesuai keinginan, tidak langsung bertemu bayi pasca persalinan, dan perhatian yang berkurang dari orang lain (Aryani et al., 2016). Faktor penyebab stress dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu stresor internal maupun eksternal. Dampak dari stress yang dialami dapat meningkatkan risiko kelainan bawaan, operasi sesar, persalinan alat, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan gangguan jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak. Untuk itu diperlukan upaya untuk mengatasi stress dengan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah senam hamil (Nyoman Ayuk Widiani & Wayan Noviani, 2020).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam

persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Marwiyah & Sari, 2018).

Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28 -30 minggu kehamilan tetapi tidak menuntut kemungkinan bisa dimulai sejak trimester awal. Selain untuk mencegah terjadinya robekan perineum senam hamil juga mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil karena Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan (Khusnul Nikmah, Eka Sarofah Ningsih, 2021).

Seorang bidan harus menyadari adanya perubahan - perubahan tersebut, agar dapat memberikan dukungan, memperhatikan kekhawatiran dan ketakutan sehingga kekhawatiran dan ketakutan tersebut tidak berlanjut sampai menjelang persalinan (Primasari, 2018). Sehubungan dengan uraian di atas maka tujuan pengabdian ini adalah untuk mengurangi stress pada trimester III dengan melakukan senam hamil di Polindes Desa Karangagung Glagah.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk ceramah atau penyuluhan dan diskusi atau tanya jawab.

HASIL

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pemahaman peserta yang terlihat dari perbandingan hasil tes berupa angket (pre test dan post test). Terdapat persentase peningkatan yang terjadi sebelum atau sesudah kegiatan yakni sebesar 60 %. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nyoman Ayuk Widiani & Wayan Noviani, 2020) terbukti data yang diperoleh setelah ibu hamil diberikan senam hamil, tingkat stres ibu menjadi ringan dan normal.

DISKUSI

Kehamilan merupakan saat yang berharga dan sangat dinantikan bagi seorang wanita. Namun perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa kehamilan akan mempengaruhi ibu hamil menjadi merasa tidak nyaman, tidak percaya diri dan mengalami stress terutama dalam menghadapi proses persalinan (Kusumawati & Jayanti, 2020). Dilihat dari manfaatnya senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas karena senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir (Khusnul Nikmah, Eka Sarofah Ningsih, 2021). Selain itu juga manfaat senam hamil masih banyak lagi diantaranya adalah mengurangi stress, meningkatkan energi tubuh, membuat tidur lebih nyenyak, membantu menghindari penambahan berat badan berlebihan, memperkuat jantung dan paru, memperkuat sendi, mengencangkan otot, meredakan nyeri dan sakit yang dirasakan di masa kehamilan, meringankan nyeri akibat penambahan beban pada tulang belakang. Maka dari itu di polindes Desa Karangagung melakukan senam hamil yang bertujuan untuk mengurangi stress pada ibu hamil trimester III.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di balai desa Karangagung Glagah pada tanggal 10 Mei 2022 dengan sasaran ibu hamil yang ada di Desa Karangagung Glagah. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal kegiatan yang ada di polindes sehingga bisa sesuai dengan tujuan yang kita harapkan. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang pengertian senam hamil dan manfaat apa yang bisa didapatkan bila melakukan senam hamil, tetapi sebelum dimulai penyuluhan peserta diberikan kuesioner terlebih dahulu untuk pretest dengan tujuan untuk menggali seberapa jauh pemahaman para peserta tentang senam hamil, setelah peserta selesai mengisi kuesioner baru kita melakukan penyuluhan tentang senam hamil mulai dari pengertian, manfaat, tujuan dan gerakan - gerakan apa saja yang bisa dilakukan pada saat senam hamil.

Materi disampaikan oleh pihak yang melakukan pengabdian masyarakat dengan didampingi oleh bidan desa dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan media berupa leaflet dan tayangan materi menggunakan LCD tentang gerakan - gerakan senam yang boleh

dilakukan. Penyampaian materi berlangsung selama 60 menit dilanjutkan dengan melakukan diskusi dan tanya jawab selama 30 menit. Saat kegiatan berlangsung peserta terlihat antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari peserta yang hadir tidak ada yang meninggalkan lokasi kegiatan sebelum acara berakhir, datang tepat waktu, antusias saat melakukan diskusi dan tanya jawab. Berbagi pertanyaan dilontarkan dari peserta. Setelah penyuluhan berakhir kita membagikan kuesioner lagi untuk melakukan postes dengan tujuan menggali sejauh mana pemahaman peserta tentang senam hamil setelah diberikan penyuluhan dan memberikan contoh gerakan – gerakan senam yang bisa dilakukan sendiri setiap hari di rumah tanpa menunggu jadwal kegiatan yang ada di polindes. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pemahaman peserta yang terlihat dari perbandingan hasil tes berupa angket (pre test dan post test). Terdapat persentase peningkatan yang terjadi sebelum atau sesudah kegiatan yakni sebesar 60 %. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nyoman Ayuk Widiani & Wayan Noviani, 2020) terbukti data yang diperoleh setelah ibu hamil diberikan senam hamil, tingkat stres ibu menjadi ringan dan normal.

Adapun kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu tidak semua ibu hamil yang telah dijadwalkan mengikuti kegiatan ini bisa hadir, sehingga dibutuhkan peran penting seorang kader dalam memberikan pendampingan khusus pada setiap kegiatan ibu hamil untuk datang yang bertujuan kebaikan ibu hamil itu sendiri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan di Polindes Desa Karangagung Glagah terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang mengurangi stress pada ibu hamil trimester III dengan melakukan senam hamil. Pengetahuan ibu hamil menunjukkan peningkatan rata - rata sebesar 45%. pelayanan kesehatan dapat meningkatkan kegiatan pelayanan dan intensitas senam hamil yang bertujuan dapat mengurangi stress pada ibu hamil menjelang persalinan.

KESIMPULAN

Penulis menyatakan sangat berterima kasih kepada Kepala Desa Karangagung yang sudah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian dengan judul upaya mengurangi stress pada ibu hamil trimester III di Polindes Desa Karangagung Glagah dan tidak lupa juga kepada pihak litbang dan Universitas Islam Lamongan yang sudah mendanai pada pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Aryani, F., Raden, A., & Ismarwati. (2016). Senam Hamil Berpengaruh terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman, Pregnancy Exercise Influence d The Level of Anxiety D . I Yogyakarta. *Journal Ners and Midwifery Indonesia*, 04(3), 129–134. <https://core.ac.uk/download/pdf/193319246.pdf>.
- Khusnul Nikmah, Eka Sarofah Ningsih, V. Y. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil. *JCEH*, 4(2), 295–297.
- Kusumawati, W., & Jayanti, yunda dwi. (2020). Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Effects of Exercise on Anxiety Levels Among A mong Pregnancy. *Jurnal Kebidanan*, IX(1), 57–61.
- Marwiyah, N., & Sari, P. A. (2018). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester. *Jurnal Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v7i2.27>.
- Nyoman Ayuk Widiani, N., & Wayan Noviani. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 2549–4058. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.630>.

Primasari, N. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan Di Rumah Bersalin Wilayah Bekasi. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 7(2), 157–160.
<http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik>.