



Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) tentang Senam Hamil dalam Upaya Pencegahan Rupture Perineum pada Ibu Hamil di Desa Bengle Wilayah Kerja Puskesmas Kaladawa Kabupaten Tegal

Educational Information Communication (IEC) about Pregnancy Gymnastics in The Effort To Prevent Perineal Rupture in Pregnant Women in Bengle Village Kaladawa Puskesmas Work Area Tegal District

Ika Esti Anggraeni¹, Tri Agustina Hadiningsih²

^{1,2}Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhamada Slawi

*Email: ika.esti@gmail.com

Article History:

Received: 15 May 2023

Revised: 25 May 2023

Accepted: 02 June 2023

Keywords: Anemia,
Pregnant women, Iron

Abstract:

Pregnancy exercise is a movement therapy therapy and one of the activities in services during pregnancy or prenatal care which aims to prepare pregnant women physically and mentally for childbirth so that normal delivery can take place quickly, safely and spontaneously. Flexibility of the muscles of the abdominal wall and pelvic floor can reduce the risk of perineal rupture (tear). Perineal rupture is an injury to the birth canal that occurs during vaginal delivery, perineal rupture is caused during labor the perineum experiences strong pressure and stretches which can cause perineal rupture accompanied by vaginal injury with varying degrees of rupture (Syamsiah and Rosita Malinda, 2018).

Based on data obtained at the Talang Health Center, Tegal Regency, the number of deliveries in January-October 2022 was 121 people and 34 (28%) mothers experienced perineal rupture during vaginal delivery.

Based on the results of a preliminary study using the interview method on March 1 2023 with 10 pregnant women in Bengle Village, Working area Health Center of Kaladawa, Tegal Regency, it was stated that 100% of all pregnant women had never done pregnancy exercises during pregnancy and at the posyandu they were not taught pregnancy exercises.

The purpose of the service activity is to increase pregnant women's knowledge about pregnancy exercise. The community service was carried out on March 6, 2023 at village Merting Hall of Bengle, Working area Health Center of Kaladawa, Tegal Regency for 30 pregnant women with demonstration and counseling methods related to pregnancy exercise. The results of the dedication were that pregnant women were very enthusiastic and gave positive responses regarding information on pregnancy exercise using flipcharts and leaflets.

Abstrak

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan normal dapat berlangsung dengan cepat, aman, dan spontan. Kelenturan otot – otot dinding perut dan dasar panggul dapat mengurangi risiko ruptur (robekan) perineum. Ruptur perineum merupakan perlukaan pada jalan lahir yang terjadi pada proses persalinan pervaginam, ruptur perineum ini disebabkan pada saat persalinan perineum mengalami tekanan yang kuat dan mengalami peregangan yang dapat menyebabkan terjadinya ruptur perineum yang disertai dengan adanya perlukaan vagina dengan derajat ruptur yang bervariasi (Syamsiah dan Rosita Malinda, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh di Puskesmas Talang Kabupaten Tegal jumlah persalinan pada bulan Januari – Oktober 2022 adalah sebanyak 121 orang dan 34 (28%) ibu bersalin mengalami ruptur perineum pada saat persalinan pervaginam.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan metode wawancara pada tanggal 01 Maret 2023 dengan 10 ibu hamil di Desa Benge Wilayah Kerja Puskesmas Kaladawa Kabupaten Tegal menyatakan bahwa keseluruhan ibu hamil 100% belum pernah melakukan senam hamil selama kehamilan dan saat posyandu tidak di ajarkan senam hamil.

Tujuan dari kegiatan pengabdian adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 06 Maret 2023 di Balai Desa Benge Wilayah Kerja Puskesmas Kaladawa Kabupaten Tegal sebanyak 30 ibu hamil dengan metode demonstrasi dan penyuluhan terkait senam hamil. Hasil dari pengabdian adalah ibu hamil sangat antusias dan memberikan respon positif terkait informasi senam hamil dengan alat bantu lembar balik dan leaflet.

Kata Kunci :Senam, hamil, Rupture Perineum, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan normal dapat berlangsung dengan cepat, aman, dan spontan. Senam hamil ini hanya bisa dilakukan ketika kandungan berusia 22-36 minggu, ada juga yang menganjurkan bila kehamilan sudah mencapai 28 minggu ke atas.

Senam hamil memiliki tujuan-tujuan yang baik untuk ibu hamil, salah satunya adalah elastisitas otot-otot dinding perut akan lebih baik sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir dan memperkuat serta mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan. Senam hamil ini dianjurkan untuk ibu hamil sebagai upaya preventif agar proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan secara alamiah dengan lancar dan mengurangi

krisis yang terjadi selama proses persalinan. (Widyawati & Syarul F, 2013)

Kelenturan otot – otot dinding perut dan dasar panggul dapat mengurangi risiko ruptur (robekan) perineum. Ruptur perineum merupakan perlukaan pada jalan lahir yang terjadi pada proses persalinan pervaginam, ruptur perineum ini disebabkan pada saat persalinan perineum mengalami tekanan yang kuat dan mengalami peregangan yang dapat menyebabkan terjadinya ruptur perineum yang disertai dengan adanya perlukaan vagina dengan derajat ruptur yang bervariasi (Syamsiah dan Rosita Malinda, 2018).

Perineum yang kaku menghambat persalinan kala II yang meningkatkan risiko kematian bagi janin, dan menyebabkan kerusakan-kerusakan jalan lahir yang luas. Keadaan demikian dapat dijumpai pada primigravida yang umumnya lebih dari 35 tahun, yang lazim disebut primi tua (Saifuddin, 2012). Senam kegel yang dilakukan pada saat hamil memiliki manfaat yaitu dapat membuat elastisitas perineum (Nursalam, 2014). Selain itu dapat memudahkan kelahiran bayi tanpa banya merobek jalan lahir (tanpa atau sedikit “jahitan”) (Widianti & Proverawati, 2010).

Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina. Senam kegel dapat memberikan manfaat bila dilakukan secara benar dan rutin antara lain Memudahkan kelahiran bayi tanpa banya merobek jalan lahir (Proverawati, 2010). Senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan. Berlatih senam hamil pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa relaks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan (Ayodya, 2015)

Berdasarkan data yang diperoleh di Puskesmas Talang Kabupaten Tegal jumlah persalinan pada bulan Januari – Oktober 2022 adalah sebanyak 121 orang dan 34 (28%) ibu bersalin mengalami ruptur perineum pada saat persalinan pervaginam. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan metode wawancara pada tanggal 01 Maret 2023 dengan 10 ibu hamil di Desa Bengle Wilayah Kerja Puskesmas Kaladawa Kabupaten Tegal menyatakan bahwa keseluruhan ibu hamil 100% belum pernah melakukan senam hamil selama kehamilan dan saat posyandu tidak di ajarkan senam hamil.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali koordinasi dengan pihak Puskesmas Kaladawa untuk meminta ijin melakukan pengabdian masyarakat di Desa Bengle, melakukan pendataan jumlah ibu hamil yang ada di Desa Bengle dan koordinasi waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 06 Maret 2022 di Desa Bengle Wilayah Kerja Puskesmas Kaladawa Kabupaten Tegal, sasaran dalam kegiatan ini adalah 30 ibu hamil. Metode kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang Senam Hamil pada ibu hamil yang berisi informasi tentang pengertian senam hamil, manfaat senam hamil, waktu yang tepat melakukan senam hamil, kondisi ibu hamil yang diperbolehkan mengikuti senam hamil dan kondisi ibu hamil yang tidak diperbolehkan mengikuti senam hamil, gerakan-gerakan senam hamil. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara serempak di Balai Desa Bengle dengan demonstrasi dan penyuluhan. Sarana yang digunakan dalam kegiatan ini adalah lembar balik dan leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat didapatkan karakteristik Data Sasaran Kegiatan

Tabel 1 Karakteristik Sasaran Kegiatan (Ibu Hamil)

Variabel	F	%	N
Usia Ibu			
Usia <20 tahun	0	0,0	30
Usia 20-35 tahun	25	83,3	
Usia >35 tahun	5	16,7	
Graviditas			
Primigravida(1)	5	16,7	30
Multigravida (2-3)	25	83,3	
Pendidikan			
SD	10	33,3	
SLTP	6	20	30
SLTA	13	43,3	
Perguruan Tinggi	1	3,4	

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui sebagian besar ibu hamil dalam rentang usia reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%), sebagian besar ibu telah memiliki anak multigravida 25 orang (83,3%) dan tingkat pendidikan sasaran kegiatan sebagian besar

berpendidikan SLTA sejumlah 13 orang (43,3%).

Tabel 2 Materi Edukasi Senam Hamil

No	Materi edukasi
1.	Pengertian Senam Hamil
2.	Manfaat senam hamil.
3.	Waktu yang tepat melakukan senam hamil
4.	Kondisi ibu hamil yang di perbolehkan mengikuti senam hamil
5.	Kondisi ibu hamil yang tidak diperbolehkan mengikuti senam hamil
6.	Gerakan senam hamil

Tabel 2 berisi materi yang disampaikan kepada Ibu Hamil tentang senam hamil sesuai lembar balik dan leafleat yang disampaikan kepada sasaran kegiatan.



Foto kegiatan penyuluhan senam hamil

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Benge berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada Ibu Hamil sebanyak 30 orang berjalan dengan baik dan lancar. Semua pihak dapat bekerjasama dengan baik, Ibu Hamil sangat tertarik dan antusias mendengarkan informasi tentang senam hamil dengan alat bantu lembar balik dan leafleat, serta demonstrasi dari mahasiswa tentang senam hamil. Ibu hamil tidak mengetahui tentang senam hamil yang sangat bermanfaat untuk untuk ibu hamil. Salah satu manfaat apabila ibu hamil rutin melakukan senam hamil akan membuat elastisitas perineum, sehingga mempermudah persalinan pervaginam dan mengurangi resiko rupture perineum.

Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina. Senam kegel dapat memberikan manfaat bila dilakukan secara benar dan rutin antara lain Memudahkan kelahiran bayi tanpa banya merobek jalan lahir (Proverawati,



Foto kegiatan KIE senam hamil senam hamil

Menurut Effendy (2011) pemberian KIE adalah penyampaian pesan maupun informasi secara langsung ataupun tidak langsung menggunakan saluran komunikasi kepada penerima pesan, untuk mendapatkan suatu efek.

Dengan adanya pendidikan kesehatan ini, Ibu Hamil mengetahui dan memahami tentang senam hamil, sehingga diharapkan dapat melakukan secara berkelanjutan, dan dapat memberikan manfaat pada ibu hamil, membuat perineum menjadi elastis sehingga dapat melahirkan secara normal dan kejadian ruptur perineum dapat dihindari.

Hal ini sesuai dengan Effendy (2011) tujuan pemberian pendidikan kesehatan adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku kearah yang positif, terjadinya peningkatan pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan praktik (*practice*) masyarakat secara mantap sebagai perilaku sehat dan bertanggung jawab.

Ibu hamil merasa senang dengan adanya kegiatan pengabdian ini, disamping mendapatkan pengetahuan, ibu hamil juga mendapatkan leaflet sebagai bahan bacaan di rumah, dan susu ibu hamil guna meningkatkan nutrisi selama kehamilan.

KESIMPULAN

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi kesehatan tentang senam hamil, ibu hamil mengetahui dan paham senam hamil, bersedia menerapkan senam hamil secara berkelanjutan sehingga dapat membuat elastis pada bagian perineum dan kejadian ruptur perineum dapat dihindari.

DAFTAR REFERENSI

1. Astuti,E.W. (2012).Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Ibu HamilDalam Mengonsumsi Tablet Fe (Ferum) Di Rumah Bersalin Sri Lumintu Surakarta. Naskah Publikasi Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Effendy, Onong Uchyana. 2011. Ilmu Komunikasi: Teori dan Prakteknya, Bandung : Remaja Rosdakarya.
3. Kurniati, ST. (2012). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Nutrisi Saat Kehamilan Di BPM Haryanti Annas Singosari Mojosongo Boyolali Tahun 2012. Abstrak karya tulis ilmiah dipublikasikan. STIKES Kusuma Husada Surakarta
4. Proverawati. 2010. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
5. Wirantika. 2015. Hubungan Senam Hamil dengan Terjadinya Laserasi Perineum Spontan di Desa Duri Wetan Kecamatan Madura Kabupaten Lamongan
6. Rahmawati. 2016. Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten. Jurnal Involusi Kebidanan Vol.6 No.11. Januari 2016
7. Stella. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Bersalin. Jurnal Ilmiah Bidan Volume 3 Nomor 1
8. Saifuddin. 2014. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: YBP-SP
9. Widyawati & Syarul, F.2013. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. Surabaya: Universitas Airlangga.