

**LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**SENAM IBU HAMIL DI KLINIK RONI SIREGAR
TAHUN 2019**

Oleh:

**KETUA : MESTIKA LUMBANTORUAN,SKM.MKM
ANGGOTA : RASITA I.TARIGAN**

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
FAKULTAS FARMASI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA
MEDAN
2019**

SENAM IBU HAMIL

PENDAHULUAN

Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan kejiwaan/emosi ibu hamil. Pada masa kehamilan, emosi mudah turun dan naik, yang terjadi akibat perubahan hormon. Adapun kecemasan menjelang persalinan ibu hamil akan muncul pernyataan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin muncul dalam benak ibu (Muhimah dan Safi'i, 2010), kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal, merupakan suatu alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil (Muhimah dan Safi'i, 2010).

Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Salah satu jenis senam yang ditujukan bagi ibu hamil adalah senam hamil (Muhimah dan Safi'i,

2010). Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman, dan spontan (Arief, 2008).

PEMBAHASAN

Senam hamil adalah adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak), dan kehamilan disertai anemia. Senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 24 sampai 28 minggu (Manuaba, 1998).

Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya (Muhimah dan Safi'i, 2010). Pergerakan dan latihan senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat

berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang di kandungan. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang di kandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lebih lancar (Sani, 2002).

Tujuan Senam Hamil

Senam hamil adalah latihan-latihan olahraga bagi Ibu hamil yang bertujuan untuk

- Penguatan otot -otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.
- Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil.
- Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin maka dia akan mendesak isi perut ke arah dada. hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal. dengan senam hamil maka ibu akan diajak berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap relax.

- Latihan pernafasan khusus yang disebut panting quick breathing terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.
- Latihan mengejan, latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.

Syarat Mengikuti Senam Hamil

- Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan
- Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai 22 minggu
- Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin
- Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

Penatalaksanaan Senam Hamil

a. Syarat Pelaksanaan Senam Ibu Hamil

Senam hamil biasanya dilakukan di rumah sakit, rumah bersalin, atau tempat-tempat tertentu dengan bimbingan seorang guru senam hamil yang berijazah.

Meskipun begitu, senam hamil juga bisa dilakukan sendiri di rumah. Senam sebaiknya dilakukan secara teratur dan dalam suasana tenang dengan menggunakan pakaian yang cukup longgar.

b. Bagian dan Tahapan Senam Hamil

Senam hamil ini terdiri dari 4 bagian yaitu:

- Latihan umum. Yang boleh dilakukan oleh ibu hamil yang usia kehamilannya lebih dari 22 minggu dan diijinkan oleh Dokter Kandungan untuk senam hamil.
- Latihan khusus untuk usia kehamilan 22-30 minggu.
- Latihan khusus untuk usia kehamilan 30-36 minggu.
- Latihan khusus untuk usia kehamilan 36-40 minggu.

c. Pelaksanaan Senam Hamil

Simpulan dan Saran

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak) dan kehamilan disertai anemia. Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya (Muhimah dan Safi'i, 2010). Pergerakan dan latihan senam kehamilan

tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang di kandungan. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang di kandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lebih lancar (Sani, 2002).

Senam hamil bagi ibu hamil adalah salah satu bagian penting yang harus anda perhatikan sebagai persiapan untuk proses persalinan nantinya. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan kejiwaan/emosi ibu hamil. Pada masa kehamilan, emosi mudah turun dan naik, yang terjadi akibat perubahan hormon.

senam hamil juga bertujuan untuk menjaga kebugaran ibu. dan memperlancar proses persalinan. senam hamil dapat di lakukan dengan sangat mudah dapat di bantu oleh suami dengan gerakan-gerakan yang mudah dan tidak terlalu sulit untuk di peragakan. Ibu dapat bisa memakai alat elektroniki untuk mencari gerakan-gerakan baru yang terdapat di internet atau youtube.

DAFTAR PUSTAKA

Eisenberg. 1996. *Kehamilan ; Apa Yang Anda Hadapi Bulan Per Bulan*. Jakarta : Arcan.

Huliana, Mellyna. (2006). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Puspa Swara. Jakarta.

Indriatai, MT. (2008). *Senam Hamil dan Balita*. Cemerlang Publishing. Yogyakarta

Kushartanti.(2004). *Senam Hamil*. Lintang Pustaka. Yogyakarta.

Mandriati, G.A. (2008). *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. EGC. Jakarta.

Mochtar, Rustam. 1998. *Sinopsis Obstetry*. Jilid I. EGC: Jakarta.

Musbikin, imam.(2005). *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*. Mitra Pustaka. Yogyakarta

Pudiasuti, R. A, 2011. *Buku Ajar ; Kebidanan Komunitas*. Haikhi.Yogyakarta.