

PEMERIKSAAN KESEHATAN KEHAMILAN DAN SENAM IBU HAMIL DI KELAS IBU HAMIL DESA SERADING

Seftiani Utami¹, Serli Dwi Lestari², Jalalu Said³

^{*1}Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Universitas Samawa

^{2,3} Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Universitas Samawa

^{*}Corresponding Author: seftianiutami15@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: Maret 2025</i> <i>Revised: Maret 2025</i> <i>Published: Maret 2025</i>	Pemeriksaan kesehatan ibu hamil atau antenatal care (ANC) adalah pelayanan kesehatan penting yang diberikan kepada ibu selama masa kehamilan oleh tenaga profesional. Tujuan utama pemeriksaan ini adalah untuk memantau kondisi ibu dan janin secara berkala guna memastikan kehamilan berjalan dengan sehat, mendeteksi dini adanya komplikasi atau risiko tinggi, serta memberikan penanganan yang tepat agar ibu dan bayi tetap sehat hingga persalinan. Pemeriksaan kehamilan mencakup anamnesis, pemeriksaan fisik, pengukuran tekanan darah, dan pemeriksaan detak jantung janin. Frekuensi kunjungan ANC biasanya minimal 8 kali selama kehamilan, sesuai standar WHO dan Kementerian Kesehatan RI. Manfaat pemeriksaan ini antara lain dapat menurunkan angka kematian maternal dan neonatal dengan deteksi dan penanganan dini risiko kehamilan.
Keywords <i>Pemeriksaan kesehatan, kelas hamil, Senam, Ibu hamil</i>	

PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan kelompok masyarakat yang rentan mengalami gangguan kesehatan, baik fisik maupun psikologis, selama masa kehamilan. Di banyak wilayah, khususnya daerah dengan keterbatasan fasilitas kesehatan dan edukasi, masih ditemukan rendahnya kesadaran ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin dan melakukan aktivitas fisik yang sesuai, seperti senam hamil. Padahal, dua kegiatan ini sangat penting untuk mendukung kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman.

Masa kehamilan adalah masa yang indah dialami oleh setiap perempuan, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat dapat menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018). Terdapat Perubahan yang terjadi pada ibu hamil meliputi perubahan secara fisik maupun psikologis. Kejadian ini terus dialami oleh ibu hamil selama kurang lebih 9 bulan 10 hari di masa kehamilannya. (Wulandari, dkk, 2021).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi perubahan dan komplikasi yang terjadi pada ibu hamil yaitu dengan melakukan pemeriksaan antenatal care (ANC). Antenatal Care (ANC) merupakan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan untuk memeriksa keadaan ibu dan janin secara berkala yang diikuti dengan upaya koreksi terhadap penyimpangan yang ditemukan (Rukiah & Yulianti, 2014). Pemeriksaan kehamilan secara berkala (antenatal care/ANC) berfungsi untuk memantau kondisi kesehatan ibu dan janin, serta mendeteksi potensi komplikasi sedini mungkin. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan minimal delapan kali kunjungan ANC selama masa kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan janin (WHO, 2016). Di sisi lain, senam ibu hamil terbukti dapat

meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi rasa cemas menjelang persalinan, serta memperbaiki postur dan mengurangi nyeri punggung (Artal & O'Toole, 2003). Aktivitas fisik teratur juga terbukti menurunkan risiko preeklamsia dan diabetes gestasional (Nascimento et al., 2012). Kombinasi pemeriksaan rutin dan senam hamil dapat membantu menurunkan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB), yang masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan data BKKBN (2023), AKI di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu 189 per 100.000 kelahiran hidup, yang sebagian besar terkait dengan komplikasi kehamilan dan keterlambatan penanganan medis.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, akan dilakukan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya senam hamil, pemeriksaan kesehatan ibu hamil, dan melakukan senam ibu hamil yang sesuai standar. Kegiatan ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menjaga kesehatan diri dan janin, serta membangun kesadaran tentang pentingnya ANC dan aktivitas fisik selama kehamilan. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas kesehatan ibu hamil serta mendorong perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk : pemeriksaan kesehatan ibu hamil seperti anamnesa keluhan ibu hamil, cek tekanan darah, Timbang Berat Badan, mengukur lingkaran lengan (LILA) serta ceramah atau penyuluhan tentang senam hamil yang selanjutnya melakukan senam hamil bersama ibu hamil. Perlengkapan yang digunakan adalah Media Lcd, alat pengukur tekanan darah. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di dusun Ai Puntuk desa Serading yang dihadiri 15 ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok sasaran utama dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah pelayanan masyarakat, Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), masih terdapat kesenjangan dalam pemanfaatan layanan antenatal care (ANC), terutama di daerah rural dan pinggiran kota. Sebagian besar ibu hamil belum sepenuhnya menyadari pentingnya pemeriksaan kehamilan secara berkala dan manfaat dari aktivitas fisik seperti senam hamil. Oleh karena itu, edukasi dan layanan langsung kepada kelompok ini menjadi fokus utama kegiatan. Pemeriksaan kehamilan atau *antenatal care* (ANC) merupakan langkah penting dalam upaya menurunkan angka kematian ibu (AKI) dan bayi. Pemeriksaan ini memungkinkan deteksi dini komplikasi seperti anemia, preeklamsia, infeksi saluran kemih, dan diabetes gestasional (WHO, 2016). Berdasarkan pedoman WHO, ibu hamil disarankan melakukan minimal 8 kali pemeriksaan selama masa kehamilan agar dapat dimonitor dengan optimal. Pemeriksaan meliputi pengukuran tekanan darah, tinggi fundus uteri, status gizi, serta pemeriksaan laboratorium dasar.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari dua bagian utama:

1. Pemeriksaan Kesehatan untuk Ibu Hamil, meliputi pemeriksaan tekanan darah, pengukuran lingkaran lengan atas (LILA), dan timbang berat badan.
2. Praktik Senam Ibu Hamil, disesuaikan dengan usia kehamilan masing-masing peserta.

Senam ibu hamil adalah aktivitas fisik ringan yang dirancang khusus untuk menyesuaikan perubahan tubuh selama kehamilan. Senam ini terbukti dapat membantu melatih pernapasan, memperkuat otot panggul, memperlancar sirkulasi darah, serta meningkatkan fleksibilitas tubuh. Penelitian oleh Barakat et al. (2015) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil mengalami penurunan risiko komplikasi obstetri dan lebih siap secara fisik dan mental menghadapi persalinan. Selain itu, senam juga bermanfaat dalam mengurangi stres dan kecemasan, yang umum dialami oleh ibu hamil menjelang proses persalinan (Nascimento et al., 2012).

Kegiatan ini dirancang tidak hanya sebagai bentuk pelayanan kesehatan langsung, tetapi juga sebagai sarana edukatif yang mendorong partisipasi aktif dan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan reproduksi. Dengan pendekatan partisipatif, kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam hal perawatan kehamilan.



Gambar 1. Proses Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dikatakan berhasil karena dilihat dari antusias ibu hamil yang kooperatif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Diharapkan ibu hamil bisa melakukan senam hamil di rumah secara mandiri dengan melakukan gerakan-gerakan senam hamil yang mudah diikuti untuk menjaga agar otot-otot bisa rileks dan memberikan rasa aman dan nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Desa Serading dan bidan yang bertugas di desa tersebut yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan kami sehingga pengabdian ini dapat diselenggarakan dan berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 6–12.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2023). Laporan Tahunan Program Kesehatan Ibu dan Anak.
- Barakat, R., Pelaez, M., Montejo, R., Luaces, M., & Zakyntinaki, M. (2015). Exercise during pregnancy improves maternal health perception: a randomized controlled trial. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 213(4), 634.e1–634.e6.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nascimento, S. L., Surita, F. G., & Cecatti, J. G. (2012). Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 24(6), 387–394.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: CV.Trans Info Media
- Suananda. 2018. *Prenatal-Postnatal Yoga*. Kompas Media Nusantara. Kolasi. Volume/ Jilid. Edisi, 1
- Wulandari, watini. 2021. Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*
- World Health Organization (WHO). (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO