# PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TERHADAP SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KEJADIAN RUPTUR PERINEUM

**Seftiani Utami1\*, Laily Widya Astuti2, Titin Anggraini3, Lailatul Rizqi4**

1\*3 Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

2 Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa 4,5 Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Samawa *Corresponding Author*: \*[Seftianiutami15@gmail.com](mailto:Seftianiutami15@gmail.com)

|  |  |
| --- | --- |
| ***Article Info*** | **Abstrak** |
| ***Article History*** | Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan Persalinan dengan ruptur perineum apabila tidak ditangani secara efektif menyebabkan perdarahan dan infeksi menjadi lebih berat, serta pada waktu panjang dapat mengganggu ketidaknyamanan ibu dalam berhubungan seksual. Salah satu hal untuk mencegah terjadinya ruptur perineum yaitu dengan menjaga keelastisan perineum. Peningkatan elastisitas perineum dapat dilakukan dengan senam hamil. Tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagai upaya mengurangi kejadian rupture perineum. Metode pengabdian dilakukan dengan cara penyuluhan tentang senam hamil, menonton video senam hamil dan memperagakan gerakan senam hamil yang dilakukan pada tanggal 30 September 2023. Hasil pengabdian memberikan manfaat pada peserta dan membantu peserta dalam memahami pentingnya senam hamil untuk mengurangi kejadian rupture perineum. Diharapkan ibu hamil bisa melakukan senam hamil secara mandiri di rumah dengan mengikuti  gerakan-gerakan senam hamil din video yang telah dibagikan. |
| *Received: February 2024* |
| *Revised: March 2024* |
| *Published: March 2024* |
| ***Keywords*** |
| ***Manajemen laktasi, ibu hamil, menyusui, penyuluhan*** |

# PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah dalam periode pertumbuhan seorang wanita. Perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama kehamilan bersifat fisiologis bukan patologis. Kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung hari pertama haid terakhir (Fitriani, 2018). Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan meskipun aktivitas rutin tetap dilakukan misalnya tenis, renang, golf, dan menyetir mobil yang tidak menimbukan ketegangan bisa terus dilakukan secara aman (Fauziah, 2012).

Persalinan seringkali mengakibatkan robeknya perineum atau ruptur perineum. Persalinan dengan ruptur perineum apabila tidak ditangani secara efektif menyebabkan perdarahan dan infeksi menjadi lebih berat, serta pada waktu panjang dapat mengganggu ketidaknyamanan ibu dalam berhubungan seksual (Saifuddin, 2014). Kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di dunia pada tahun 2015 terdapat 2,7 juta kasus, dimana angka ini diperkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Benua Asia sendiri 50

% ibu bersalin mengalami ruptur perineum. Berdasarkan penelitian (Tiffany Field et.al, 2016) dalam

(Lestari Puji dkk, 2019) menyebutkan bahwa efek positif senam untuk ibu hamil adalah mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan.

Salah satu hal untuk mencegah terjadinya rupture perineum yaitu dengan menjaga keelastisan perineum. Peningkatan elastisitas perineum dapat dilakukan dengan senam hamil. Mengikuti senam hamil dapat bermanfaat dalam proses persalinan yaitu ibu dapat menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, meningkatkan kesehatan fisik dan psikis wanita hamil serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan. Ruptur perineum dapat menyebabkan ketidak nyamanan dalam masa nifas yaitu memberikan rasa nyeri pada bekas jahitan dan dapat juga mengganggu mobilisasi dari ibu *post partum*, resiko infeksi juga dapat terjadi pada luka Perineum jika perawatan selama di rumahkurang tepat (Mokhtar, 2012).

Menurut (Impartina, 2017) ibu hamil mempunyai hubungan dengan senam hamil, senam hamil bukan merupakan hal yang baru di Indonesia, akan tetapi banyak ibu hamil yang kurang mengetahui atau bahkan tidak mengetahui tentang senam hamil, padahal jika ibu hamil mengetahui tentang senam hamil akan banyak manfaat yang akan diperoleh untuk kehamilan atau bahkan untuk persalinan. Senam hamil merupakan bagian penting dari perawatan kehamilan serta untuk menghadapi persalinan yang aman. Umumnya ibu-ibu (baik yang belum maupun yang sudah berpengalaman melahirkan) di landas rasa lemas dan panic. Hal ini mempengaruhi otot-otot di jalan lahir dan sekitarnya sehingga akan menghambat kelancaran proses persalinan. Tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagai upaya mengurangi kejadian rupture perineum

# METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk : Ceramah atau penyuluhan, diskusi atau tanya jawab, memberikan contoh gerakan senam yang harus dilakukan selama hamil, Media Lcd, Video senam hamil, Timbangan, Tensi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan 30 September 2023 di desa Moyo yang dihadiri 5 ibu hamil.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan memberikan contoh gerakan senam hamil di desa Moyo. Dengan memberikan penyuluhan dan melakukan senam hamil diharapkan pengetahuan ibu hamil dapat meningkat dan akan mencegah terjadinya rupture pada persalinan, hal ini sangat penting sekali untuk disosialisasikan kepada ibu -ibu hamil yang lain supaya lebih bersemangat jika hamil lebih baik melakukan senam hamil. Senam hamil ini bisa dilakukan dimana saja dan kapan dengan gerakan –gerakann yang mudah untuk dilakukan dan waktu yang dibutuhkan juga tidak terlalu lama. Kegiatan dilakukan dengan penyuluhantentang senam hamil, manfaat senam hamil, indikasi dan kontraindikasi dilakukan senam hamil, prosedur senam hamil, selanjutnya menonton video senam hamil dan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan hamil di diposyandu desa Moyo, dan ibu hamil bisa rutin melakukan senam hamil baik di kelas ibu hamil ataupun bisa melakukan senam mandiri dirumahnya. Menurut (Impartina, 2017) Perempuan hamil yang melakukan senam hamil diharapkan dapat menjalani persalinan dengan lancer, dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan sebaik-baiknya sehingga proses persalinan dapat berjalan relative cepat dan rasa sakit berkurang. Selain itu bermanfaat diantaranya untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan, memperkuat otot-otot panggul, membuat tubuh lebih rileks, melatih teknik pernafasan yang penting agar proses persalinan berjalan lancar.



Gambar. 1 Kegiatan senam hamil

Ibu yang aktif melakukan senam hamil masih ada beberapa ibu yang mengalami robekan perineum, hal ini disebabkan karena faktor lain yaitu berat lahir janin yang lebih besar, usia ibu, posisi ibu saat persalinan, persalinan pertama, proses mengejan yang terlalu awal. Kejadian robekan juga akan meningkat jika bayi dilahirkan terlalu cepat dan tidak tepat dalam mengatur kecepatan kelahiran bayi, keterampilan penolong persalinan juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rupture perineum karena penolong yang tidak dapat mencegah terjadinya pengeluaran kepala yang tiba-tiba, akan mengakibatkan laserasi yang hebat dan tidak teratur, bahkan dapat meluas sampai *sphincter ani* dan *rectum* (Claudia dan Adam, 2018).

Evaluasi Kegiatan pengabdian Masyarakat ini berjalan dengan lancer para peserta sangan antusias mengikuti rangkaian kegiatan. 89% peserta paham tentang manfaat senam hamil dan 100% dapat mempraktekkan gerakan-gerakan senam hamil.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dikatakan berhasil karena telah berhasil dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Hal ini sangat berarti karena melalui pengetahuan yang baik ini akan terbentuk sikap yang positif dan tindakan yang tepat. Diharapkan ibu hamil bisa melakukan senam hamil dirumah sehingga nanti ketika persalinan bisa mengurangi terjadinya rupture perineum yang parah.

## DAFTAR PUSTAKA

Claudia dan Adam,2018. Efektifitas Senam Hamil terhadap Kejadian Rupture Perineum pada Ibu Bersalin di Puskesmas Limboto. Gorontalo Journal of Public Health, Volume 1, Nomor 1, April 2018

Fauziah, S. (2012). Keperawatan Maternitas Kehamilan.

Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskkesmas Pekkabata. Jurnal Kesahatan Masyarakat

Impartina, A. (2017). Hubungan Paritas dengan Partisipasi Ibu Hamil Mengikuti Senam Hamil Mochtar R. 2012. Sinopsis Obstetri. Jakarta: EGC

Lestari Puji Dkk. (2019). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga danSenam Hamil Terahadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III.

Saifuddin, (2014). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal & Neonatal. Jakarta: YBP-SP