



## **Penyuluhan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas III Denpasar Selatan**

**Ni Wayan Noviani\*, Ni Nyoman Ayuk Widiani**  
Politeknik Kesehatan Kartini Bali

\*Corresponding Author. Email: [ovynovy548@gmail.com](mailto:ovynovy548@gmail.com)

**Abstract:** This community service aims to provide education to pregnant women in the third trimester about the benefits of pregnancy exercise to reduce stress in facing childbirth. Puskesmas III Denpasar Selatan organizes class activities for pregnant women every week to provide education to pregnant women. The method used in this service is by providing online counseling during classes for pregnant women. Participants in this service program are third trimester pregnant women who take part in the pregnant women class program. The results of this counseling activity has helped pregnant women manage stress levels when facing childbirth with the help of educational videos that can be applied at home.

### **Article History:**

Received: 06-10-2021  
Reviewed: 10-10-2021  
Accepted: 21-10-2021  
Published: 13-11-2021

### **Key Words:**

Counseling, Pregnancy  
Exercise, Stress.

**Abstrak:** Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil trimester III mengenai manfaat senam hamil untuk mengurangi stress menghadapi persalinan. Puskesmas III Denpasar Selatan menyelenggarakan kegiatan kelas ibu hamil setiap minggu untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu dengan memberikan penyuluhan secara daring (online) pada saat kelas ibu hamil. Peserta dalam program pengabdian ini adalah ibu-ibu hamil trimester III yang mengikuti program kelas ibu hamil. Hasil kegiatan penyuluhan ini telah membantu ibu-ibu hamil mengelola tingkat stres saat menghadapi persalinan dengan dibantu video edukasi yang bisa diterapkan di rumah.

### **Sejarah Artikel:**

Diterima: 06-10-2021  
Direview: 10-10-2021  
Disetujui: 21-10-2021  
Diterbitkan: 13-11-2021

### **Kata Kunci:**

Penyuluhan, Senam Hamil,  
Stress.

**How to Cite:** Noviani, N., & Widiani, N. (2021). Penyuluhan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas III Denpasar Selatan. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(2), 230-234. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v2i2.4252>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v2i2.4252>

This is an open-access article under the **CC-BY-SA License**.



## **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin yang dimulai saat konsepsi hingga awal persalinan. Selama masa kehamilan banyak terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil sebagai bentuk adaptasi maternal yaitu perubahan fisik, fungsi organ, perubahan sistem hormonal, metabolisme dan kondisi psikologis terkait stres prenatal (Manuaba, 2014).

Perubahan psikologis selama kehamilan berhubungan dengan terjadinya indeks resistensi pada arteri uterin. Hal ini disebabkan oleh terjadinya peningkatan konsentrasi nonadrenalin dalam plasma darah, sehingga aliran darah ke uterus terganggu. Uterus sangat sensitive terhadap nonadrenalin dan dapat menimbulkan vasokonstriksi pada uterus. Mekanisme ini akan berakibat terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin karena berkurangnya pasokan oksigen dan nutrisi sehingga berakibat terjadinya berat badan lahir rendah (BBLR) (Kwon, 2011). Selain itu kondisi stress dan kecemasan dapat merangsang peningkatan hormone kortikotropin yang dapat berinteraksi dengan hormone oksitosin sehingga memediasi terjadinya kontraksi uterus dapat berakibat terjadinya kelahiran sebelum waktunya (Wibowo dkk, 2012).



Stres pada kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu primipara. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu stresor baik internal maupun eksternal. Stres yang dialami ibu hamil pada trimester III akan 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 (Qiao *et al* 2012).

Dampak buruk dari gangguan psikologis memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim (Novriani, 2017). Akibat tersebut dapat meningkatkan resiko keguguran, lahir prematur dan BBLR (Spitz, 2013). Berdasarkan data dari Ditjen Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI tahun 2020, penyebab kematian terbanyak adalah BBLR yaitu sebesar 35,2%. Didukung dengan data persentase BBLR menurut provinsi di Indonesia sebesar 2,7% provinsi Bali memiliki BBLR.

Selain berdampak pada hal tersebut diatas, gangguan psikologi pada ibu hamil juga dapat berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Kecemasan dan stres pada masa kehamilan terutama pada trimester III mengakibatkan penurunan berat lahir dan peningkatan HHA (Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal) yang menyebabkan perubahan produksi hormon steroid, rusaknya perilaku sosial dan angka fertilitas saat dewasa. Selain itu berkaitan dengan masalah emosional, gangguan hiperaktifitas, desentralisasi dan gangguan perkembangan kognitif pada anak (Shahhosseini, dkk, 2015).

Senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil, gerakan-gerakan yang dilakukan pada gerakan pendinginan berguna mengatasi tekanan atau ketegangan yang dirasakan selama kehamilan (Wibowo, 2012). Latihan fisik dapat mengurangi gangguan psikologis yaitu salah satunya stres. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil, sehingga dapat menjadi usaha untuk mengurangi stres khususnya pada trimester ketiga (Pieter, 2011). Hal ini terbukti berdasarkan data yang diperoleh setelah ibu hamil diberikan senam hamil, tingkat stres ibu menjadi ringan dan normal. Manfaat melakukan senam hamil adalah memperoleh relaksasi yang sempurna.

Relaksasi yang sempurna diperlukan selama kehamilan dan persalinan, selain mengurangi gangguan psikologis baik kecemasan dan stress yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga mengatasi nyeri his serta dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peran penting dalam persalinan yang fisiologis. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, serta mempermudah proses persalinan (Nanik, 2010).

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka perlu dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil trimester III untuk mengurangi tingkat stres dalam menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan upaya-upaya pemerintah untuk mensukseskan program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dengan indikator utama yang dinilai adalah AKI/AKB. Salah satu standar pelayanan kepada ibu hamil yang harus dipenuhi oleh fasilitas kesehatan adalah pelaksanaan komunikasi dan konseling melalui pemberian edukasi selama kehamilan termasuk program keluarga berencana.

### **Metode Pengabdian**

Pengabdian Kepada Masyarakat di Puskesmas III Denpasar Selatan dilaksanakan selama satu bulan pada bulan September 2021. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil secara daring (online). Jumlah ibu hamil yang kami berikan penyuluhan adalah sebanyak 10 orang. Dalam mencapai tujuan PkM ini kami menggunakan metode :



- Memberikan penyuluhan tentang Manfaat Senam Hamil
- Memberikan video edukasi tentang Senam Hamil sehingga bisa dilakukan di rumah.
- Melakukan evaluasi kepuasan pelaksanaan kegiatan penyuluhan senam hamil

### Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan bekerjasama dengan Puskesmas III Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Provinsi Bali karena pihak Puskesmas rutin menyelenggarakan kelas ibu hamil sebulan sekali dan selama pandemi Covid-19 dilaksanakan melalui media daring (online). Persiapan kegiatan ini adalah meminta ijin untuk memberikan penyuluhan di kelas ibu hamil dan menyiapkan bahan materi penyuluhan. Penyuluhan senam hamil berlangsung selama 30 menit dan diikuti dengan antusias oleh peserta.

Penyuluhan dilaksanakan dengan memberikan materi tentang manfaat senam hamil dan berupa audio visual, hal ini bertujuan agar ibu hamil dapat melakukan gerakan senam hamil di rumah masing-masing. Berikut adalah link video senam hamil: <https://youtu.be/L9d2IJHg8n4>



**Gambar 1. Penyuluhan Manfaat Senam Hamil**



**Gambar 2. Media Penyuluhan Senam Hamil**

Pelaksanaan penyuluhan senam hamil ini mendapat respon yang sangat baik, terlihat dari antusias ibu hamil dalam mengikuti penyuluhan dan mengisi kuisioner evaluasi kegiatan



pengabdian kepada masyarakat ini. Hasil evaluasi kepuasan ditampilkan pada diagram dibawah ini :



**Gambar 3. Diagram Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta**

Berdasarkan data grafik hasil evaluasi kepuasan peserta diatas, dapat dijelaskan bahwa sebanyak 70% peserta memberikan respon sangat baik terhadap kegiatan penyuluhan senam hamil ini dan sebanyak 30% memberikan respon yang baik.

### Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan ini adalah (1) Peserta dalam program pengabdian ini sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan rutin dilaksanakan, (2) Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah membantu ibu- ibu hamil trimester III memperoleh pengetahuan tentang senam hamil sekaligus dapat menerapkan senam hamil dirumah sehingga ibu tidak mengalami stres menjelang persalinan.

### Saran

Saran yang disampaikan berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah perlu melaksanakan kerjasama dengan beberapa pihak seperti Dinas Kesehatan Provinsi dan Dinas Kesehatan Kota Denpasar sehingga mampu memperluas sasaran program.

### Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. (2020). *Laporan Kinerja Ditjen Kesehatan Masyarakat Tahun 2020*. Jakarta.
- Kwon, K., Kyung S. (2011). *Relationship of Prenatal Stress and Depression to Maternal Fetal Attachment and Fetal Growth*. Seoul:Seoul National University.
- Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. (2014). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. Jakarta: EGC.
- Nanik, M. (2010). *Senam Ibu Hamild dalam Buku Panduan Lengkap Senam Hamil Khusus Ibu Hamil*. Cetakan I, Power Books :Jogjakarta.
- Novriani, Wira., SariFebria Syafyu. (2017). *Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimester III*. Jurnal Ipteks Terapan, Vol. 11, No.1, Maret 2017, ISSN: 1979-9292.
- Pieter HZ, Lubis NL. (2011). *Pengantar Psikologis untuk Kebidanan*. Jakarta:Kencana.



- Qiao. *et al.* (2012). *Effects of Depressive And Anxiety Symptoms During Pregnancy, Obstetric and Neonatal Outcomes: A follow-up Study.* (Online) : <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer>. Diakses 10 Juli 2020.
- Shahhosseini Z, Pourasghar M, Khalilian A, Salehi F. (2015). *A Review of the Effect of Anxiety During Pregnancy on Children's Health.* *Mater Sociomed.* 27 (3).
- Spitz, Elizabeth, dkk. (2013). *Anxiety Symptoms and Coping Strategies in the Perinatal Period.* *BMC Pregnancy & Childbirth*, Vol. 13, No. 233.
- Wibowo, Arief dan Larasati, Inka Puty. (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan.* Surabaya: Universitas Airlangga.