

LATIHAN FISIK DALAM PERSIAPAN PERSALINAN UNTUK IBU HAMIL TM III

Shinta Ayu Retnawati

Akademi Kebidanan Anugerah Bintan
Email : shintaayr85@gmail.com

ABSTRAK

kehamilan dan persalinan merupakan suatu peristiwa alamiah. Walaupun seperti itu, seringkali dapat terjadi komplikasi dan kecemasan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi bahkan mencegah terjadinya komplikasi adalah melakukan persiapan persalinan, salah satunya dengan persiapan fisik ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan dengan latihan fisik ibu hamil. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan latihan langsung pada ibu hamil. Hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dihadiri oleh 5 ibu hamil TM III. Semua ibu hamil mengaku paham dengan tujuan latihan yang telah dilakukan dan siap untuk melakukan secara rutin latihan fisik untuk persiapan persalinan. Disarankan kepada ibu hamil untuk selalu menjaga fisik ibu karena menjadi salah satu penentu kelancaran proses persalinan.

Kata Kunci: Latihan fisik, Persiapan persalinan, Ibu hamil.

PENDAHULUAN

Sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan karena rasa sakit akibat persalinan. Hal tersebut dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan otot dan persendian menjadi kaku yang tidak wajar. Stres atau kecemasan terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit, dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil (Amy, et al, 2009).

Kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi

proses persalinan salah satu masalah gangguan emosional yang sering ditemui dan menimbulkan dampak psikologis cukup serius (Salafas Eti, 2016). Walaupun kehamilan dan persalinan merupakan suatu peristiwa alamiah, namun seringkali dapat terjadi komplikasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi bahkan mencegah terjadinya kematian adalah melakukan persiapan persalinan. Ibu hamil diharapkan dapat mempersiapkan persalinannya dengan aman. Persiapan persalinan dapat dilakukan

pada trimester III kehamilan (Mardiani, 2017).

Hal yang bisa dilakukan dalam mempersiapkan fisik dan psikis ibu hamil TM III dalam mempersiapkan persalinan adalah dengan latihan pernafasan dan yoga kehamilan.

Latihan senam hamil yoga secara teratur yang dilakukan selama kehamilan dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun janinnya yaitu memperlancar aliran darah dan nutrisi ke janin, berpengaruh pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum). Gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil karena gerakan senam yoga fokus pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnadi, 2010). Menurut penelitian Narendran (2009), bahwa kepatuhan terhadap program latihan yoga mengurangi kemungkinan persalinan dengan prematur atau berat badan bayi rendah dibandingkan dengan kelompok intervensi di rumah (sendiri), gangguan pertumbuhan janin, dan hipertensi selama kehamilan dapat berkurang serta tanpa efek samping yang signifikan.

METODE

Metode yang digunakan adalah dengan melakukan latihan dan pendidikan kesehatan pada ibu hamil. Sebelum pelaksanaan kegiatan, ketua bersama dengan tim meminta izin dahulu kepada ketua RT. Setelah diizinkan maka dilakukan penyesuaian waktu dengan metode pemberian latihan dengan menggunakan demonstrasi dan praktik secara langsung dengan ibu hamil dengan alat yang telah disediakan yaitu matras/alas untuk ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait pemberian latihan terlaksana pada tanggal 30 Maret 2022 bertempat di salah satu rumah ibu hamil. Jumlah ibu hamil yang ikut kegiatan ini adalah sejumlah 5 ibu hamil TM III.

Kegiatan pendidikan kesehatan kepada ibu-ibu hamil dilaksanakan sebagai berikut: Kegiatan diawali dengan perkenalan dan penjelasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Kemudian dilakukan kegiatan latihan fisik berupa senam yoga dan latihan pernapasan untuk mempersiapkan proses persalinan



Gambar 1.
Pelaksanaan kegiatan

Setiap ibu diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang kemudian didiskusikan bersama. Peserta kegiatan cukup antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan. Beberapa pertanyaan yang diajukan adalah masalah kecemasan menghadapi persalinan dan mencegah persalinan lama.

Bertambahnya pengetahuan dan keterampilan ibu tentang teknik latihan fisik dalam persiapan persalinan diharapkan dapat meningkatkan kesehatan ibu hamil baik fisik maupun psikisnya.

Ibu hamil yang melakukan latihan fisik dengan menggunakan senam hamil ataupun yoga dapat meningkatkan hormon endorfin. Gerakan senam hamil dan yoga

terdapat relaksasi, latihan pernafasan panjang dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks, tenang, dan dapat menghambat rangsang nyeri yang timbul pada masa kehamilan maupun persalinan (Mafikasari A & Kartikasari, RI. 2015).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan dihadiri oleh 5 ibu hamil TM III. Semua ibu hamil mengaku paham dengan tujuan latihan yang telah dilakukan dan siap untuk melakukan secara rutin latihan fisik untuk persiapan persalinan.

Disarankan kepada ibu hamil untuk selalu menjaga fisik ibu karena menjadi salah satu penentu kelancaran proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Tanjungpinang (2020). Profil Kesehatan Kota Tanjungpinang Tahun 2019, Tanjungpinang: Dinas Kesehatan P2KB.

Amy E. B, et al. (2009). The effect of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. <http://jognn.awhonn.org>.

Krisnadi, S. (2010). Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia, dan

- penuh makna.
<http://www.bukukita.com>
 Jakarta.
- Nerendran, S. (2009). Yoga Improves Pregnancy Outcomes Source : Journal of Alternative and Complementary Medicine 2005; 11; 237-44.
- Salafas Eti, R. A. (2016). Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustiah. Jurnal Ilmiah Kebidanan.
- Mardiani. (2017). Sikap Ibu Hamil Trimester III tentang Persiapan Persalinan di Puskesmas Puuwatu Kota Kendari.Kendari: Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari.
- Mafikasari A, Kartikasari RI. Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. Surya. 2015;7:26–34