



## **PEMBERIAN PENYULUHAN SENAM HAMIL, PERSIAPAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL DAN PROGRAM PENGENCANGAN PERUT PADA IBU MENYUSUI DI RW 06 DESA LULUT, BOGOR, JAWA BARAT**

**Nabila Nur Putri<sup>1</sup>, Navita Sekarsari Dewi<sup>2</sup>, Nishrina Dzahwan Fadhilah<sup>3</sup>, Nurul Izzah Aristawati<sup>4</sup>, Nurul Zakhro Hurrina<sup>5</sup>, Roikhatul Jannah<sup>6</sup>, Erna Sariana<sup>7</sup>**

<sup>1,2</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta III

E-mail: [nurulizzaharistawati11@gmail.com](mailto:nurulizzaharistawati11@gmail.com)

### **Abstract**

*Background: Pregnancy is a physiological state that causes discomfort. One of the changes that occur during pregnancy is physiological changes in the musculoskeletal system, in this context biomechanical factors have an influence in causing discomfort, thus changing posture and pain in the musculoskeletal system in pregnant women. Purpose: The purpose of this activity to educate about posture and antenatal exercise for pregnant women and the abdominal muscles tightening exercises after childbirth for breastfeeding mothers. Methods: This activity uses educational methods and provides exercises to pregnant women and also nursing mothers which is purpose to determine the effect of posture improvement, pregnant gymnastics, labor preparation exercises on the fitness and wellness of pregnant women and the effect of abdominal muscle tightening exercises on the health and wellness of breastfeeding mothers in Lulut Village RW 06, the use of documentation in the form of images and videos is also given to support the writing of articles. Results: Sampling was done by means of nonprobability sampling with accidental sampling techniques. After evaluating at the last meeting, then the data will processed with a computer program showed a change in posture and habits after doing antenatal exercises for pregnant women and also changes in the shape of the abdominal muscles postpartum for breastfeeding mothers.. Conclusion: there are changes related to good posture education and antenatal exercise for pregnant women and also training to tighten the abdominal muscles after postpartum for breastfeeding mothers.*

**Keywords:** Pregnant and Breastfeeding Mothers, Antenatal Exercises and Abdominal Muscle Tightening Training.

### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Kehamilan merupakan keadaan fisiologis yang menimbulkan ketidaknyamanan. Perubahan yang terjadi pada masa kehamilan salah satunya adalah perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal, dalam konteks ini faktor biomekanik memiliki pengaruh dalam menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga merubah postur dan nyeri pada sistem muskuloskeletal pada ibu hamil. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi tentang postur tubuh dan senam hamil bagi ibu hamil serta pelatihan mengencangkan otot perut setelah melahirkan ibu menyusui. **Metode:** Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode edukasi dan pemberian latihan kepada ibu hamil dan juga ibu menyusui yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbaikan postur, senam hamil, latihan persiapan persalinan terhadap kebugaran dan

wellness ibu hamil serta pengaruh latihan pengencangan otot perut terhadap kesehatan dan kebugaran ibu menyusui di Desa Lulut RW 06, penggunaan dokumentasi dalam bentuk gambar dan video juga diberikan untuk mendukung penulisan artikel. Hasil: Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling accidental*. Setelah melakukan evaluasi pada pertemuan terakhir, kemudian data tersebut diolah dengan program komputer menunjukkan adanya perubahan postur dan kebiasaan setelah melakukan senam hamil bagi ibu hamil dan juga perubahan bentuk otot perut pasca persalinan bagi ibu menyusui. Kesimpulan: adanya perubahan terkait edukasi postur yang baik dan senam hamil bagi ibu hamil dan juga *training* pengencangan otot perut pasca persalinan bagi ibu menyusui.

Kata Kunci: Ibu Hamil dan Ibu Menyusui, Senam Hamil dan *Training* Pengencangan Otot Perut.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan adalah suatu keadaan fisiologis yang menghasilkan perubahan fisiologis sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan berhubungan langsung pada metabolisme fetus. Perubahan fisiologis merupakan kulminasi interaksi biokimia yang terjadi antara tiga sistem interaksi yaitu maternal, fetal dan placentar. Perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan salah satunya adalah perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal, sebagai dampak dari hormon dan anatomi, di mana dalam konteks ini faktor biomekanik turut memiliki pengaruh dalam menimbulkan ketidaknyamanan, yaitu perubahan berat badan sehingga merubah postur dan nyeri pada sistem musculoskeletal. (Jannah et al., 2019)

Fisioterapi Antenatal berperan penting selama masa kehamilan, baik dalam menjaga postur tubuh ibu selama kehamilan maupun menangani masalah muskuloskeletal yang dialami oleh ibu hamil. Fisioterapi Antenatal juga cukup berperan penting selama proses persalinan, yaitu untuk menjalankan proses persalinan yang nyaman. Selain berperan untuk ibu hamil, Fisioterapi juga berperan untuk ibu pasca melahirkan, yaitu untuk membentuk kembali otot-otot tubuh.

Dengan ini kami akan melakukan kegiatan dari mata kuliah kami yaitu Fisioterapi Komunitas, yang diimplementasikan ke dalam bentuk kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan meliputi ibu hamil dan ibu menyusui terkait postur tubuh selama hamil, *antenatal exercise*, dan persiapan persalinan, untuk meningkatkan pemahaman ibu menyusui atau pasca melahirkan terkait *body building* berupa pengencangan otot perut, serta untuk memberikan program promotif dan preventif untuk ibu hamil dan ibu menyusui yang dapat dilakukan mandiri di rumah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini kami laksanakan di RW 06 Desa Lulut, Kabupaten Bogor. Desa ini kami pilih karena berdasarkan pengamatan yang kami lakukan, masyarakat setempat desa ini masih sangat kurang pengetahuan serta kesadaran terhadap kesehatan pada masa kehamilan atau pasca melahirkan dan masih kurangnya efektifitas pelayanan kesehatan terhadap komunitas ibu hamil. Maka kami selaku mahasiswa Fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 melakukan kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan profesi fisioterapi kepada masyarakat terkhusus kelompok ibu hamil, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait kesehatan kehamilan, serta mengedukasi kelompok ibu hamil terkait *antenatal exercise*.

## **Metode**

Kegiatan kami merupakan merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan terkhusus pada ibu hamil dan menyusui melalui metode pemberian edukasi dan latihan antenatal kepada ibu hamil serta latihan latihan postnatal kepada ibu menyusui di Desa Lulut RW 06. Adapun 4 kegiatan yang kami lakukan sebagai berikut:

### **1. Pebaikan Postur yang baik**

Peran fisioterapi pada kondisi ibu hamil disini adalah dengan keseharian memperbaiki postur yang baik, yaitu berupa penyuluhan yang dimana dilakukan dengan cara mengumpulkan masyarakat di titik kumpul dan melakukan penjelasan dengan metode presentasi dengan mempraktekkan secara langsung pada peserta. Tujuannya untuk Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait dengan perubahan-perubahan fisiologi dan postur tubuh yang terjadi pada ibu hamil.

### **2. Latihan Persiapan persalinan**

Latihan ini untuk Meningkatkan pengetahuan terkait dengan posisi persiapan persalinan yang nyaman pada ibu hamil di Desa Lulut RW 06 dan pembekalan ilmu pengetahuan terhadap upaya peningkatan edukasi terkait dengan posisi nyaman yang dapat dilakukan dalam menyambut persalinan pada ibu hamil. Latihannya dengan pelvic floor, rotasi hip, stretching area thoracal, rotasi area thoracal.

### **3. Senam Hamil**

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. senam hamil ini dilakukan untuk meningkatkan kebugaran dan mempersiapkan persalinan. Senam hamil juga Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peranan penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan napas dalam, selain itu juga untuk mengatasi rasa nyeri pada saat kontraksi, Membentuk sikap tubuh, sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan persalinan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, Latihan mengejan, latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.

### **4. Latihan Pengencangan Perut untuk pasca persalinan**

Pasca persalinan biasanya akan mengakibatkan perluasan rahim selama kehamilan akan menyebabkan gangguan berupa pelebaran dan penipisan linea alba, sehingga terjadi pemisahan garis tengah antara 2 otot rektus abdominis yang disebut Diastasis rectus abdominis. Maka itu tujuan dilakukan Latihan ini untuk pengencangan Kembali pada otot perut ibu pasca kehamilan. Latihannya berupa aktivasi transversus abdominis, brace heel slides, brace marching, brace ekstensi lutut tunggal, quadruped transverse abdominis, hip adduction squeeze supine, kontraksi transverse abdominis dalam posisi duduk, push up di dinding, wall squats.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ibu hamil dan menyusui di Desa Lulut RW 06 sebanyak 61 orang. Sedangkan yang menjadi responden aktif adalah untuk kegiatan penyuluhan postur sejumlah 46 orang, senam hamil 5 orang, persiapan persalinan 5 orang dan latihan body building 15 orang.

Awal mula kami mendapat izin untuk melakukan pengabdian dari pihak desa, kami melakukan serangkaian persiapan untuk mencari responden penelitian. Setelah sasaran bersedia mengikuti kegiatan, selanjutnya kami mahasiswa memberikan penyuluhan tentang perbaikan postur yang baik kepada ibu hamil, lalu kami melakukan wawancara pendahuluan kehamilan pada pertemuan pertama. selanjutnya dilakukan latihan perbaikan postur tubuh, senam hamil, latihan persiapan persalinan dan Latihan pengencangan otot perut, kemudian kami memberikan intervensi Perbaikan postur tubuh, Senam hamil, persiapan persalinan dan latihan pengencangan otot perut, selama 4 hari dengan frekuensi waktu 60 menit. Setelah program latihan berakhir, kami melakukan evaluasi, kemudian data tersebut diolah dengan program komputer menggunakan kuisioner yang telah disusun analisis data yang dilakukan adalah dengan analisis univariat yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi (persentase) dari jawaban kuisioner responden.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan Komunitas yang diselenggarakan kami merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat demi terjadinya pemerataan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat setinggi mungkin. Kegiatan ini berlangsung selama 20 hari terhitung sejak tanggal 26 Maret 2022 sampai dengan 9 April 2022 yang berlokasi di Desa Lulut, Kabupaten Bogor. Berikut hasil temuan permasalahan yang terjadi pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui yang di desa lulut:

Tabel 1 Hasil Temuan Masalah pada Ibu Hamil

<b>Pertanyaan</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
Apakah ibu mengenal antenatal exercise (olahraga untuk ibu hamil)/senam hamil	50%	50%
Apakah ibu pernah melakukan antenatal exercise (olahraga untuk ibu hamil)/senam hamil	18,8 %	81,3 %
Apakah ibu melaksanakan latihan/olahraga pada masa kehamilan ini?	35,7 %	64,3 %
Apakah ibu pernah mendengar tentang persalinan aman?	44,4 %	55,6 %
Apakah ibu mengetahui posisi yang nyaman untuk persalinan?	70,6 %	29,4 %

Berdasarkan table diatas, didapatkan hasil bahwa Sebagian besar ibu hamil di Desa Lulut, terlebih di RW 6 belum pernah mendapatkan edukasi terkait olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil seperti Senam Hamil. Hal ini pun diikuti juga dengan jumlah persentase insiden ibu hamil yang tidak melakukan olahraga selama masa kehamilannya. 18.1% dari 43 ibu hamil yang

menjadi responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menyatakan bahwa mereka sudah pernah melakukan senam hamil di rumah dengan menggunakan media video Youtube sebagai acuan dalam melakukan senam hamil. Selain itu masih banyak ibu hamil yang belum pernah mendengar dan mengetahui tentang persalinan yang aman namun sudah banyak pula Ibu Hamil yang mengetahui posisi yang nyaman Ketika menyambut persalinan.

Adapun permasalahan yang terjadi pada Ibu menyusui di RW 6 Desa Lulut, 86,9% dari 23 Ibu Menyusui yang menghadiri kegiatan Posyandu pada hari Selasa tanggal 29 Maret 2022 menyatakan bahwa mereka belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait olahraga pengencangan perut pada ibu menyusui. 82,6% pun menyatakan bahwa mereka jarang melakukan olahraga pasca melahirkan.

Berdasarkan permasalahan yang tersebut, kami memberikan 4 program yang belum pernah dilakukan di Desa Lulut berupa pemberian edukasi dan Latihan tentang postur yang baik pada Ibu Hamil, senam hamil, persiapan persalinan, dan program body building pada ibu menyusui.

Adapun hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa evaluasi dari responden pada program yang kami lakukan adalah sebagai berikut:

#### 1. Penyuluhan Postur yang Baik pada Ibu Hamil

Penyuluhan Postur yang baik pada Ibu hamil dilakukan sebanyak 2 kali Berdasarkan hasil *questionnaire* responden dalam program penyuluhan kami, dari 46 total responden didapatkan bahwa 52,2% responden setuju bahwa penyuluhan yang diberikan sangat bermanfaat bagi mereka, dan 47,8% sangat setuju bahwa penyuluhan yang diberikan sangat bermanfaat bagi mereka. Adapun 65,2% responden terdorong untuk merubah postur tubuh menjadi lebih baik lagi dengan 34,8% lainnya merasa setuju. Dengan ini Ibu Hamil yang berada di desa lulut mengakui bahwa mereka merasa puas dengan program penyuluhan kami yang dibuktikan dengan 66,7% responden sangat setuju bahwa program yang kami laksanakan sesuai dengan harapan mereka dengan 33,3% lainnya merespon setuju.



**Gambar 1** Penyuluhan Postur yang Baik pada Ibu Hamil

#### 2. Senam Hamil

Pemberian edukasi Senam Hamil pada Ibu hamil yang kami lakukan dihadiri oleh 5 peserta yang menyambut program ini dengan antusias, program ini diterima dengan sangat baik oleh responden yang dibuktikan dengan 100% responden sangat menyetujui bahwa program yang kami lakukan sangat bermanfaat bagi mereka. Adapun 80% responden sangat puas dengan program yang kami berikan, Adapun 20% lainnya merasa puas. Selain itu, 80% responden pun sangat setuju bahwa program yang kami berikan mudah

dilakukan di rumah, 60% responden pun menganggap kegiatan yang kami berikan sesuai dengan harapan mereka dan setuju untuk kembali berpartisipasi apabila program ini terus dikembangkan di Desa Lulut.



**Gambar 2** Edukasi Senam Hamil pada Ibu Hamil

### 3. Persiapan Persalinan

Pemberian edukasi persiapan persalinan yang kami lakukan dihadiri oleh 5 peserta yang menyambut program ini dengan antusias, 60% responden menganggap program yang diberikan sangat bermanfaat bagi mereka. Selain itu seluruh responden pun merasa puas dan sesuai dengan harapan mereka. Adapun 80% responden menganggap program yang diberikan mudah untuk dilakukan di rumah. Dengan ini seluruh peserta pun setuju untuk kembali berpartisipasi apabila program ini kembali dilaksanakan.



**Gambar 3** Edukasi Persiapan Persalinan pada Ibu Hamil

### 4. Edukasi *Body Building* pada Ibu Menyusui

Program *body buiding* dengan fokus pada pengencangan perut pada Ibu menyusui diikuti oleh 15 peserta dengan 60% diantaranya menyatakan bahwa kegiatan yang kami berikan sangat bermanfaat begi mereka dan menyatakan bahwa mereka puas dengan Latihan yang telah kami berikan. 53 % responden pun menganggap bahwa Latihan yang diberikan merupakan Latihan yang mudah dilakukan di rumah secara mandiri dan menganggap Latihan yang diberikan sesuai dengan harapan mereka. Dengan ini 60% responden sangat setuju untuk berpartisipasi apabila program ini dilaksanakan kembali.



Gambar 4 Pemberian Edukasi Body Building pada Ibu Menyusui

Program yang kami berikan kepada masyarakat merupakan program-program yang berdasarkan hasil survey *screening* kondisi kelola pusat Kesehatan di RW 6 Desa Lulut belum pernah dilakukan dan diberikan pada komunitas Ibu hamil yang ada di sana. Demi meningkatkan strata Kesehatan dan edukasi ibu hamil, program ini pun kami berikan pada Posyandu Perkutut 2 yang terletak di RW 6 Desa Lulut untuk tetap dilaksanakan secara rutin. Kepala Posyandu Pekutut 2 beserta kader yang menolong sangat antusias dengan adanya program Ibu hamil yang dapat dilaksanakan pada kegiatan posyandu rutin.

### **Simpulan dan Rekomendasi**

Dari hasil dan pembahasan tentang Pemberian Penyuluhan Senam Hamil, Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Dan Program Pengencangan Perut Pada Ibu Menyusui Di RW 06 Desa Lulut, Bogor, Jawa Barat dapat disimpulkan. Rata-rata para ibu hamil belum pernah melakukan antenatal exercise selama kehamilan, dan rata-rata tingkat kepuasan responden disemua program yang kami laksanakan adalah bagus, dimana para responden merasa puas dengan program penyuluhan yang kami selenggarakan dan rata-rata dari para responden sangat setuju jika program kami dilaksanakan kembali. Sehingga dapat dinyatakan bahwa ke empat program kami berhasil dilaksanakan.

Penulis mengingat bahwa jangkauan komunitas ibu hamil dan menyusui hanya terbatas di RW 06, Desa Lulut, Bogor, sehingga kami menganjurkan di program pengabdian masyarakat selanjutnya untuk memperluas jangkauan komunitas ibu hamil dan ibu menyusui. Bagi fasilitas kesehatan setempat penulis menganjurkan agar melanjutkan program yang telah kami laksanakan secara rutin dan meningkatkan pelayanan. Bagi para ibu hamil dan ibu menyusui diharapkan dapat melakukan latihan yang telah kami ajarkan dengan teratur. Semoga hasil penyuluhan ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi para ibu hamil dan ibu menyusui di RW 06, Desa Lulut, Bogor bahwa penyuluhan postur yang baik, senam hamil, persiapan persalinan dan body building penting dilakukan untuk meningkatkan kebugaran.

---

**Daftar Pustaka**

- Jannah, R., Agustina, D., & Faradisa, W. P. (2019). Korelasi Persepsi terhadap Kebutuhan Fisioterapi Antenatal untuk Mengatasi Masalah Muskuloskeletal Ibu Hamil. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1). <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i1.55>
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2018. *Konsep Obstetri dan Ginekologi Sosial Indonesia*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Mochtar R, 2010. *Sinopsis Obstetri Operatif dan Sosial*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, S, 2012. *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2015. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Kemenkes RI, 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI. Jakarta
- SDKI, 2017. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. BPS. Jakarta
- Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan
- Wiknjosastro, H. 2015. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.