

**LAPORAN HASIL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PELATIHAN SENAM SEHAT UNTUK IBU HAMIL
DI BPS DAHLENA**

Oleh :

**Erlinawati, SST, M.Keb
Putri Ayuni
Ummi Kalsum**

**NIDN : 1002088804
NIM : 1815301016
NIM : 1815301021**

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TA 2020/2021**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Pelatihan Senam Sehat Untuk Ibu Hamil di BPS Dahlena
2. Nama Mitra/Klpg Masyarakat : Bidan Dahlena
3. Ketua Tim Pengusul
- a. Nama lengkap : Erlinawati, SST, M.Keb
 - b. NIDN : 1002088804
 - c. Program studi : D III Kebidanan
 - d. Perguruan Tinggi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
 - e. Bidang keahlian : Kebidanan
 - f. Alamat Kantor/Telp/Faks/surel : erlinawati.ttpku@yahoo.com
4. Anggota Tim Pengusul
- a. Jumlah Anggota : Dosen dan mahasiswa 2 orang
 - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Putri Ayuni & Ummi Kalsum/Kebidanan
5. Lokasi Kegiatan/Mitra (1)
- a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) :
 - b. Kabupaten/Kota : Kab.Kampar
 - c. Propinsi : Riau
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (Km) : 50 Km
6. Luaran yang dihasilkan : IPTEK
7. Jangka waktu pelaksanaan : 6 Bulan
8. Biaya total : Rp 3.000.000

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



(Dewi Anggriani Harahap, M.Keb)
NIP-TT 096.542.089

Bangkinang, Juni 2021
Ketua Peneliti



(Erlinawati, SST, M.Keb)
NIP-TT 096.542.113

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Palawan Tuanku Tambusai



(Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep)
NIP-TT 096.542.024

BAB 1.

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Senam hamil adalah suatu gerak atau olah tubuh yang dilaksanakan oleh ibu hamil sehingga ibu tersebut menjadi siap baik fisik maupun mental untuk menghadapi kehamilan dan persalinannya dengan aman dan alami,

Senam hamil dibagi menjadi 4 tahap berdasarkan usia kandungan. Tahap pertama (usia kehamilan 22-25minggu). Tahap kedua (usia kehamilan 26-30minggu). Tahap ketiga (usia kehamilan 31-35minggu). Dan tahap ke empat (usia kehamilan 36-melahirkan). Latihan senam ini harus dihentikan jika terjadi keluhan nyeri di bagian dada, nyeri kepala, dan nyeri persendian, kontraksi rahim yang sering, keluar cairan, denyut nadi meningkat $>140/\text{menit}$, kesulitan untuk berjalan, dan mual serta muntah yang menetap.

Senam hamil adalah suatu latihan bagi ibu hamil untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadipada tubuhnya. Telah banyak diketahui bahwa senam hamil Dan nifas bermanfaat dalam persiapan menghadapi kelahiran anak, khususnya dalam hal mempersiapkan kelenturan otot-otot, menjaga sikap tubuh yang benar selama kehamilan dan sesudah melahirkan. Untuk itu latihan yang baik dan teratur sangat dianjurkan bagi setiap ibu hamil dan melahirkan. Dengan demikian diharapkan proses kehamilan dan persalinan dapat berlangsung dengan aman dan nyaman.

Senam hamil harus dilakukan dengan bimbingan seorang instruktur senam hamil yang kompeten. Untuk itu tim pengabdian ingin berpartisipasi dalam memberikan pelatihan senam hamil sebagai upaya mempersiapkan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Perambahan Kabupaten Kampar

1.2 Permasalahan Mitra/Kelompok Masyarakat

Permasalahan yang dialami oleh mitra adalah :

- Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil
- Banyak ibu hamil yang merasa tidak bugar selama kehamilan
- Ibu hamil belum menerapaka senam hamil secara berkala

BAB 2.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi dan upaya yang direncanakan untuk mengatasi masih rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, dan belum maksimalnya penerapan senam hamil, maka tim pengabdian masyarakat akan melakukan:

- 1) Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil melalui edukasi
- 2) Melakukan pelatihan senam hamil
- 3) Mengecek kebugaran fisik ibu hamil sebelum dan sesudah dilakuakn senam hamil

2.2 Target Luaran

Pengabdian Masyarakat ini memiliki target luaran sebagai berikut :

- 1) Meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil
- 2) Terlaksananya senam hamil secara berkala
- 3) Meningkatnya kebugaran fisik ibu hamil setelah pelaksanaan senam hamil

Tabel 2.1. Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding jurnal Nasional tidak terakreditasi	Tidak ada
2	Publikasi pada media masa cetak/online/repocitory PT	Tidak ada
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diverifikasi produk, atau sumber daya lainnya)	Penerapan
4	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen)	Tidak ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, Luaran Tambahan	Sudah dilaksanakan
1	Perbaikan di jurnal internasional	Belum
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau sistem, produk/barang	Belum
3	Inovasi baru TTG	Tidak ada
4	Hak kekayaan intelektual (Paten, Paten sederhana, Hak Cipta, Merek dagang, Rahasia dagang, Desain Produk Industri, Perlindungan Varietas Tanaman, Perlindungan Desain Topografi Sirkuit Terpadu)	
5	Buku ber ISBN	Tidak ada

BAB 3.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui metode ceramah diskusi dan metode demonstrasi/latihan, lokasi pengabdian masyarakat di Desa Perambahan Kabupaten Kampar. Sasaran adalah ibu hamil, sumber data ; bidan dan kader

Langkah-langkah senam hamil adalah sebagai berikut :

- 1) Duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke depan dan rilex. Dilakukan sebanyak mungkin sebagai posisi sehari-hari.
- 2) Sikap merangkak. Jarak antara kedua tangan sama dengan jarak antara kedua bahu, keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan bahan sejajar dengan lantai. Lakukanlah kegiatan-kegiatan berikut : Tundukkan kepala, lihat perut bagian bawah dan pinggang diangkat sambil mengempiskan perut dan mengerutkan lubang dubur. Kemudian turunkan pinggang dengan mengangkat kepala sambil melemaskan otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.
- 3) Sikap merangkak, letakkan kepala diantara kedua tangan lalu menoleh ke samping kiri/kanan. Kemudian turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin kesamping. Bertahanlah pada posisi tersebut selama 1 menit, kemudian ditingkatkan 5-10 menit (sesuai kekuatan ibu hamil)
- 4) Berbaring miring ke kiri, lebih baik ke arah punggung bayi, lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri, lebih baik diganjal bantal. Lutut kanan ditekuk di depan lutut kiri (lebih baik diganjal bantal). Lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri diletakkan di belakang badan.
- 5) Berbaring miring, kedua lutut dan kedua lengan ditekuk, dibawah kepala diberi bantal dan dibawah perut pun diberi bantal, agar perut tidak menggantung. Tutuplah mata, tenang dan atur pernafasan dengan teratur dan berirama.
- 6) Berbaring terlentang, kedua lutut dipegang oleh kedua tangan dan relax. Lakukan kegiatan-kegiatan sebagai berikut : buka mulut secukupnya tarik nafas dalam semaksimal mungkin, kemudian mulut ditutup lalu mengejan seperti buang air besar. Gerakannya ke bawah badan dan ke depan. Setelah tidak dapat menahan karena lelah, kembali ke posisi awal, ulangi latihan ini sebanyak 3-4 kali dengan interval 2 menit.

BAB 4.

KELAYAKAN KEPAKARAN

4.1. Kinerja LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah dilakukan sejak Tahun 2010. Pada Tahun 2020 arah pengabdian kepada masyarakat lebih diarahkan kepada pemberdayaan masyarakat yang ada di lingkungan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan memanfaatkan, serta menggali potensi yang ada di setiap daerah sesuai dengan keahlian peneliti.

Lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sebagai lembaga tingkat institusi bertugas melaksanakan kegiatan edukatif dibidang pengabdian masyarakat. Sejak awal berdirinya, lembaga ini telah melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik yang dilakukan oleh dosen ataupun oleh mahasiswa. Pola program kegiatan masyarakat terdiri atas pelayanan masyarakat, pendidikan dan pelatihan untuk masyarakat, serta forum kajian atau lokakarya.

4.2. Kelayakan Tim Pegusul

1. Erlinawati, SST, M.Keb sebagai Ketua tim adalah dosen muda dari Program Studi D III Kebidanan yang memiliki semangat tinggi dalam penelitian dan pengabdian masyarakat. Ketua Tim merupakan dosen kebidanan yang mengajar mata kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan, Metode Penelitian Kebidanan, Biologi Reproduksi, Pelayanan KB dan Kespro. Sesuai dengan dasar keilmuan yang dimiliki ketua tim, ketua tim biasa berinteraksi dengan masyarakat, baik memberikan pendidikan kesehatan maupun pelatihan yang dilakukan dalam pembinaan ibu hamil di Puskesmas Kuok, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kesehatan ibu hamil khususnya di Puskesmas Kuok dan sebagai upaya menurunkan AKI dan AKB di Indonesia.
2. 2 orang mahasiswa kebidanan sebagai anggota tim Pengusul memiliki kecakapan dalam memberi pelayanan kepada masyarakat serta memiliki kepedulian yang tinggi dalam pengabdian masyarakat. Anggota berkoordinasi dengan ketua tim dan mitra kegiatan, mendampingi ketua pelaksana dalam pelaksanaan kegiatan dan memberikan pendidikan kesehatan. Anggota tim sangat ingin terlibat lebih jauh dalam pengabdian ini sehingga dapat membantu pelaksanaan sosialisasi.

BAB 5

BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

Total biaya yang diusulkan adalah sebesar Rp. 3.000.000 Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan ini dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 5.1 Ringkasan Anggaran Biaya

1. Honorarium				
Honorium	Jumlah	Kuantitas	Besaran	Total
Ketua	1	4 kunjungan	80,000	400,000
Mahasiswa	2	8 kunjungan	25.000	400.000
SUB TOTAL (Rp)				800.000
2. Bahan Habis Pakai dan Peralatan				
Material	Jastifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga	Total
Kertas A4	Operasional kegiatan	1 Rim	30,000	30,000
Tinti Print hitam	Operasional kegiatan	1 Tabung	75,000	75,000
Foto copy Leaflet	Bahan materi acara	1 paket	100,000	100,000
Aqua, 4 x pertemuan	Peserta dan Pemateri	10 kotak	25,000	250,000
Pulsa	Komunikasi selama kegiatan	1 paket	100,000	100,000
Penyusunan laporan	Pengolahan dan penyusunan laporan	1 paket	100,000	100,000
Snack 4x Pertemuan	FGD, pelatihan	1 paket	200,000	400,000
Susu	Susu untuk ibu hamil	1 paket	245.000	145.000
SUB TOTAL (Rp)				2,200,000
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN (Rp)				3.000,000

Jadwal Kegiatan

Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

Tabel Jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu :

No	Kegiatan	Mei	Juni Minggu ke-				Agustus	
		1	1	2	3		1	2
1	Persiapan							
2	Pelaksanaan Kegiatan							
3	Pengesahan dan perbanyak laporan							

BAB 6.

HASIL DAN PEMBAHASAN

6.1 Hasil Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di BPS Dahlena Kabupaten Kampar, pada bulan Juni Tahun 2021. Pelatihan ini diikuti oleh 20 ibu hamil.

Tabel 1 Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

No	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
1	Rendah	15	95	5	5
2	Tinggi	5	5	15	95
Jumlah		20	100	50	100

Berdasarkan Tabel 6.1 dapat dilihat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan senam hamil mayoritas (95%) memiliki pengetahuan rendah. Sedangkan sesudah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan, dimana mayoritas (95%) pada kategori berpengetahuan tinggi.

Tabel 2 Tingkat kebugaran fisik ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pelatihan

No	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		N	%	n	%
1	Tidak Bugar	15	95	5	5
2	Bugar	5	5	15	95
Jumlah		20	100	50	100

Berdasarkan Tabel 6.2 dapat dilihat tingkat kebugaran fisik ibu hamil sebelum diberikan pelatihan senam hamil mayoritas (95%) tidak bugar. Sedangkan sesudah diberikan pelatihan terjadi peningkatan kebugaran, dimana mayoritas (95%) pada kategori bugar.

6.2 Pembahasan

Berdasarkan Tabel 6.2 dapat dilihat tingkat kebugaran fisik ibu hamil sebelum diberikan pelatihan senam hamil mayoritas (95%) tidak bugar. Sedangkan sesudah diberikan pelatihan terjadi peningkatan kebugaran, dimana mayoritas (95%) pada kategori bugar.

Hal ini sesuai dengan tujuan senam hamil untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen, dan jaringan serta fasia yang berperan dalam mekanisme persalinan, melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, memperoleh cara kontraksi dan relaksasi yang sempurna, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan, dapat mengatur diri dalam ketenangan.

a. Syarat Melakukan Senam Hamil

- Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
- Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai 22 minggu.
- Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

b. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Melakukan Senam Hamil

- Petugas kesehatan sebaiknya mengadakan pengawasan selama melatih.
- Latihan fisik atau olahraga dapat dianjurkan, dimulai mulai kehamilan 7 bulan.
- Makan yang cukup agar tenaga selalu ada. Tidak ada kontra indikasi melakukan senam hamil.

c. Manfaat Senam Hamil

Secara lebih detail manfaat senam hamil secara teratur dan terukur adalah sebagai berikut :

1. Memperbaiki sirkulasi darah
2. Mengurangi pembengkakan
3. Memperbaiki keseimbangan otot
4. Mengurangi resiko gangguan perut termasuk sembelit
5. Mengurangi kram atau kejang kaki
6. Memperkuat otot perut
7. Mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan.

BAB 7.

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan senam hamil mayoritas (95%) memiliki pengetahuan rendah. Sedangkan sesudah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan, dimana mayoritas (95%) pada kategori berpengetahuan tinggi.
2. Tingkat kebugaran fisik ibu hamil sebelum diberikan pelatihan senam hamil mayoritas (95%) tidak bugar. Sedangkan sesudah diberikan pelatihan terjadi peningkatan kebugaran, dimana mayoritas (95%) pada kategori bugar.

7.2 Saran

- 1) Kepada bidan agar dapat rutin memberikan edukasi terkait senam hamil
- 2) Kepada ibu hamil dapat menerapkan senam hamil dan pemeriksaan kehamilan secara berkala

REFERENSI

- Notoatmodjo, S. (2015). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sitoayu, L. (2018). Pemanfaatan Bahan Makanan Sederhana menjadi Gizi Seimbang. Jurnal Abdimas (4)2: 230-234.
- Bobak Jensen, Zalar. 2002. Maternity and Gynecological Care, St. Lois, Baltimore, Toronto, The C.V. Mosby Co Bobak Jensen, Zalar. 2005 Keperawatan Maternitas, Edisi 4, EGC, Jakarta
- Buku Kesehatan Ibu dan Anak 2011 Depkes RI dan JICA. 2008.
- Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil. Jakarta, Depkes RI dan JICA Depkes RI: 2011.
- Buku Pelatihan Konseling Menyusui, Depkes RI: 2008.
- Modul Asuhan persalinan Normal, Depkes RI: 2006. Pencegahan dan Penanganan Malaria selama Kehamilan, buku acuan bagi bidan di desa dan perawat ANC, Depkes RI: 2006.
- Buku Pedoman Nasional Pencegahan Penularan HIV dari Ibu ke Bayi.
- Informasi lengkap tentang kehamilan pra dan pasca: <http://www.ibuhamil.com>

DOKUMENTASI





UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinan, Kampar - Riau

Kode Pos. 28412

Telp. (0762)216777, 085278005611, 085211804568

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : 121 /LPPM/UP-TT/VI/2021

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, dengan ini menugaskan kepada :

Nama Ketua PKM	:	Erlinawati, SST, M.Keb
Jabatan	:	Dosen Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Anggota	:	1. Putri Ayuni 2. Ummi Kalsum
Jabatan	:	Mahasiswa Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pelatihan Senam Sehat Untuk Ibu Hamil di BPS Dahlena ” pada bulan Juni Tahun 2021 di BPS Dahlena Kabupaten Kampar. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggungjawab kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 1 Juni 2021
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua

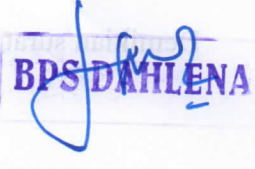
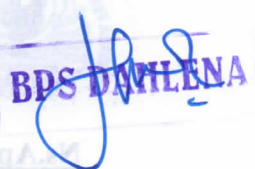


Ns.Apriza, S.Kep, M.Kep
NIP-TT 096.542.024

KETERANGAN
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS

Tempat kedudukan pegawai yang memberitugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,  Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep NIP-TT. 096.542.024	 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,  Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep NIP-TT. 096.542.024

DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
		
		

BERITA ACARA PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada bulan Juni Tahun dua ribu dua puluh satu tempat di BPS Dahlena telah dilaksanakan Pengabdian Masyarakat atas nama Erlinawati, SST, M.Keb. NIP. 096.542.113 Prodi D III Kebidanan beserta Tim Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan judul :

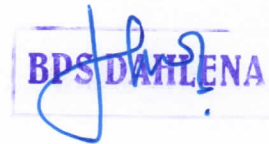
“Pelatihan Senam Sehat Untuk Ibu Hamil di BPS Dahlena”

Koordinator



(Erlinawati, SST, M.Keb)

Mengetahui,
(Pimpinan Di Tempat Pengabdian Masyarakat)



()

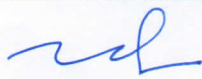
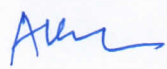
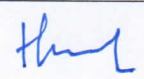
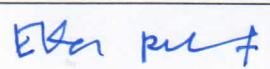
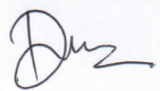
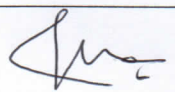
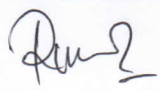
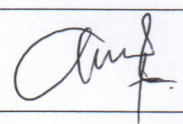
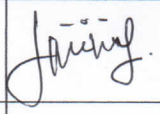
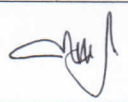
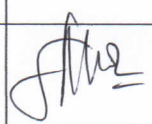
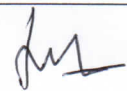
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua



Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep
NIP-TT 096.542.024

DAFTAR HADIR PESERTA

Judul PkM : Pelatihan Senam Sehat Untuk Ibu Hamil
DI BPS Dahlena

NO	NAMA	TANDATANGAN
1.	NUR SOLEHA	
2.	PUTRI EKA	
3.	ARUMI	
4.	HASHAH ,A	
5.	EKA PUTRI	
6.	Dian Sukma	
7.	Ratna	
8.	Risri anelia	
9.	Ana Putri	
10.	Fitri Yanti	
11.	Dini Oktaviani	
12.	Sulistika	
13.	Linawati	

**Judul PkM : Pelatihan Senam Sehat Untuk Ibu Hamil
DI BPS Dahlena**

[illegible]