

Pendampingan Ibu Hamil dalam Pelaksanaan Senam Hamil dan Persiapan Persalinan di Kecamatan Simbang Kab. Maros Tahun 2022

Ruqaiyah¹, Asyima², Fatmawati³

^{1,2}Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin

Email : Aikruqaiyah@yahoo.co.id

Abstrak

Dari hasil wawancara mendalam ditemukan hasil bahwa hampir sebagian besar ibu hamil yang ada di Kecamatan Simbang belum mengerti tentang persiapan persalinan yang sangat penting diketahui oleh ibu hamil. Sehingga kami akan melakukan pendampingan kepada masyarakat di Kecamatan Simbang Kab. Maros. Untuk mengatasi masalah tersebut maka kami akan melakukan pendampingan kepada masyarakat berupa penyuluhan, senam hamil, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam pendampingan masyarakat yaitu dengan metode penyuluhan mengenai tentang pengertian dan cara mempersiapkan persalinan serta melakukan senam hamil.

Kata Kunci : Pengabdian Kepada Masyarakat, Persiapan Persalinan dan Senam Hamil.

Abstract

From the results of in-depth interviews, it was found that almost most of the pregnant women in Simbang District did not understand about childbirth preparation which is very important for pregnant women to know. So that we will provide assistance to the community in Simbang District, Kab. Maros. To overcome this problem, we will provide assistance to the community in the form of counseling, pregnancy exercise, physical examination and blood pressure checks. The method used in community assistance is the counseling method regarding the understanding and procedures for preparing for childbirth and doing pregnancy exercises.

Keywords: Community Service, Childbirth Preparation and Pregnancy Gymnastics.

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses yang diawali bertemunya sel sperma dan sel telur yang kemudian mengalami pertumbuhan serta perkembangan dan berakhir sampai permulaan persalinan. Proses ini merupakan suatu kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh ibu hamil yang merencanakan dan menantikan kehamilan (Manuaba, 2010). Pada saat hamil, akan terjadi perubahan baik perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil antara lain mual muntah, sering kencing, kram kaki, konstipasi, nyeri punggung, kontraksi Braxton hicks, varises, mudah lelah dan lain-lain. Perubahan psikologis juga terjadi pada ibu hamil terlebih saat menjelang persalinan. Ibu hamil merasa cemas dikarenakan faktor perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan (Muhimah & Safe'i, 2010). Ibu hamil akan mengalami perubahan psikis seperti perubahan emosi, mudah tersinggung, cenderung malas, muncul ketidaknyamanan, mengalami kecemasan bahkan dapat terjadi depresi (Pieter & Lumongga, 2010).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator yang penting terhadap tingkat kesehatan masyarakat serta dapat melihat kualitas dan kuantitas suatu pelayanan kesehatan. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, AKI di Indonesia adalah sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih sangat jauh dari target yang harus dicapai dalam SDGs (Sustainable Development Goals), yaitu menurunkan AKI hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2016). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) terdapat lima penyebab kematian ibu terbesar di Indonesia yaitu perdarahan (30,1%), hipertensi dalam kehamilan (26,9%), infeksi (5,6%), partus lama (1,8%), dan abortus (1,6%). Persalinan lama merupakan 8 % penyebab kematian ibu secara global. Komplikasi yang terjadi dapat berhubungan dengan sepsis terutama jika terjadi ketuban pecah dini dan ruptur uteri, yang dapat mengakibatkan perdarahan dan syok bahkan kematian. Berdasarkan data tersebut, partus lama merupakan salah satu penyebab yang turut menyumbangkan AKI (Prawirohardjo 2010).

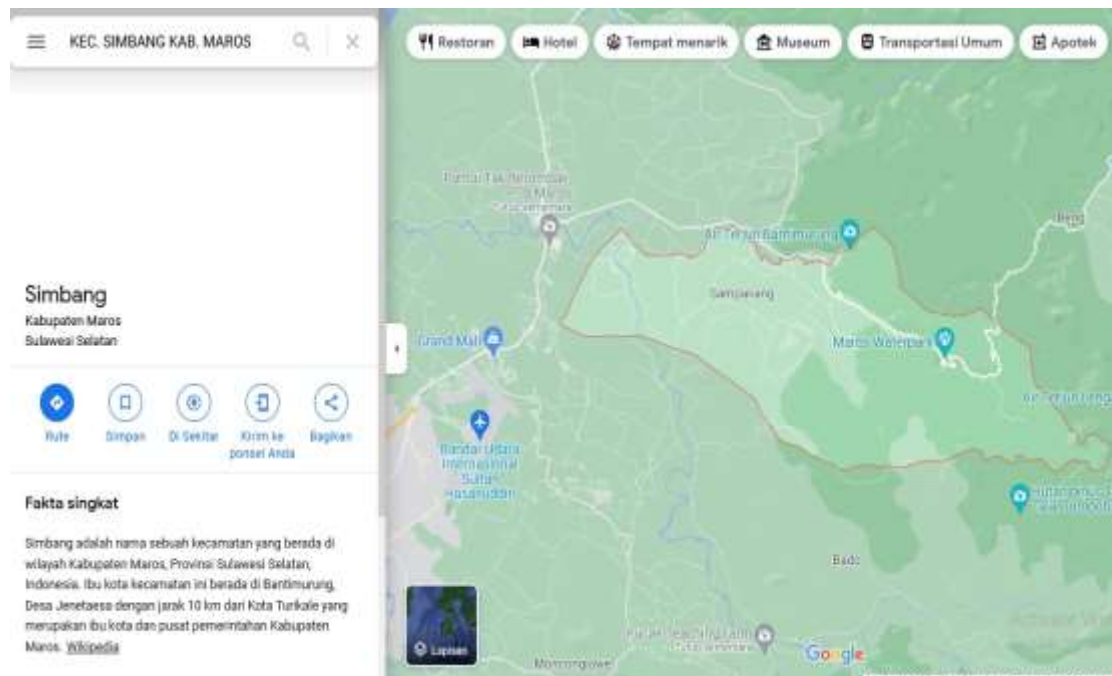
Proses persalinan pada ibu bersalin normal berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam, dimana terbagi dalam empat kala. Kala I pada primi berlangsung selama 12 jam dan pada multigravida sekitar 8 jam. Persalinan kala II biasanya berlangsung selama 2 jam pada primi dan 1 jam pada multi, kala III berlangsung kurang dari 30 menit sedangkan kala IV dimulai setelah lahirnya plasenta sampai 2 jam post partum (Asrinah dkk, 2010). Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin.

Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau power pada ibu, yaitu dapat ditingkatkan salah satunya dengan senam hamil. Senam hamil yang akan diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh saja. Melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian dan dapat melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan dapat berlangsung lebih minimal, dengan jalan mengatur pernafasan, berkonsentrasi, dan mengalihkan pikiran, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Mulyata dalam Yuliasari, 2010).

Dari pernyataan diatas, maka kami tertarik melakukan Pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pendampingan Masyarakat Kecamatan Mappakasungu Kab. Maros Terhadap Persiapan Persalinan dan Senam Hamil Tahun 2018”.

2. Masalah

Berdasarkan hasil pendataan yang dilakukan di Kecamatan Simbang memiliki 1089 jumlah (KK) yang terbagi dalam 7 wilayah lingkungan. Berdasarkan hasil pendataan jumlah ibu hamil di Kecamatan Simbang yaitu sebanyak 39 Ibu hamil dan yang memasuki usia kehamilan diatas 30 minggu da 12 orang. Setelah dilakukan pendataan ditemukan hasil bahwa hampir sebagian besar ibu hamil yang ada di Kecamatan Simbang belum mengerti tentang persiapan persalinan yang sangat penting diketahui oleh ibu hamil. Dari hasil tersebut diketahui bahwa para ibu hamil ini tidak mendapatkan informasi tentang persiapan dalam menghadapi persalinan.



3. Metode

Metode yang dilaksanakan dalam membantu masyarakat yaitu dengan melakukan pendampingan kepada masyarakat seperti melakukan penyuluhan tentang pentingnya melakukan persiapan persalinan agar persalinannya berjalan dengan lancar dan ibu tidak mengalami kecemasan pada saat proses persalinan. Kami juga melakukan wawancara mendalam kepada ibu sehingga kami dapat mengetahui penyebab mengapa masyarakat tidak mengetahui tentang persiapan persalinan yang ada di Kecamatan Simbang Kabupaten Maros.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam jumlah ibu hamil di Kecamatan Simbang yaitu sebanyak 39 Ibu hamil dan yang memasuki usia kehamilan diatas 30 minggu da 12 orang. Setelah dilakukan ditemukan hasil bahwa hampir sebagian besar ibu hamil yang ada di Kecamatan Simbang belum mengerti tentang persiapan persalinan yang diperlukan dalam kehamilan. Dari hasil tersebut diketahui bahwa para ibu hamil ini tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang bagaimana mempersiapkan segala kebutuhan saat menjelang persalinan, agar persalinan berjalan lancar dan tidak lagi perlu khawatir terhadap apa dan bagaimana persiapan selama persalinan berjalan, tidak ada salahnya jika jauh-jauh hari Anda mempersiapkan kebutuhan persalinan tersebut. keseimbangan gizi yang cukup bagi ibu dan janin selama kehamilan.

Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh karena kurangnya kontak antara masyarakat dengan petugas kesehatan terkait, serta terbatasnya media baik itu media cetak dan audiovisual yang dapat menjadi sarana informasi bagi masyarakat. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan khususnya tentang persiapan persalinan pada ibu hamil masih dianggap perlu diberikan oleh tenaga kesehatan dan pihak yang terkait.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai persiapan persalinan ini dilaksanakan selama satu minggu yaitu pada tanggal 16-20 Mei 2022 bertempat di rumah kepala desa Simbang. Dalam proses pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa tahapan yang dilakukan. Tahap pertama dimulai dengan pengajuan proposal oleh dosen yang bersangkutan kepada institusi guna mendapatkan surat ijin untuk melakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Setelah mendapatkan ijin dari institusi, maka dosen tersebut akan melakukan persuratan kepada pejabat pemerintah Kabupaten Maros, Kepala Kecamatan Simbang untuk melakukan penyuluhan tersebut. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 minggu dan dihadiri oleh sekitar 12 peserta, kami juga melakukan pemeriksaan fisik seperti pemeriksaan tanda-tanda vital, leopold, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkaran lengan atas dan sebagainya pada ibu hamil yang ada di Kecamatan Simbang Kabupaten Maros. Gmbar pelaksanaan kegiatan tersebut :

Gambar 4.1



Gambar 4.2



5. Kesimpulan

Dengan terlaksananya kegiatan banyak masyarakat atau Ibu Hamil akhirnya mengerti dan sudah memahami tentang Persiapan Peralinan dan Senam Hamil ini dibuktikan saat kami melakukan Tanya jawab atau melakukan monitoring saat kegiatan di hari terakhir, sehingga kedepannya banyak warga yang dapat meningkatkan pengetahuannya tentang kesehatan sehingga derajat kesehatan masyarakat Simbang dapat di tingkatkan.

6. Daftar Pustaka

- Asrinah,dkk. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Persalinan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Manuaba. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Muhimah, N., & Safe'i, A. (2010). Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil Cetakan Pertama. Jakarta: Power Books.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2012. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pieter, H. Z., & Lumongga, L. N. (2010). Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

World Health Organization. (2015). Maternal Mortality. Geneva: World Health Organization.

Yuniastari, A. D., Fatimah, S., & Rahayuning, P. (2013). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(5).