



UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL MENGENAI SENAM HAMIL DENGAN GYM BALL DI PUSKESMAS PRIGEN

Ety Diana Sulistyawati¹, Sri Sudarti², Siti Fithrotul Umami³, Zeny Fatmawati⁴, Atim Khoiriyah⁵, Asri Purbawanti C.W⁶, Eni Tri Yunita⁷, Evi Susilowati⁸, Iin Rusdiana⁹, Lilik Jumlatius S¹⁰, Nur Sofi¹¹, Sulaymaniyah Qisthi¹², Titik Supriyati¹³, Uji Chusnia¹⁴, Yuliati Ningsih¹⁵

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, AKBID Ar-Rahma Pasuruan

²Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan

^{4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15}Prodi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Husada Jombang

Email: etydianasulistyawati1@gmail.com

ABSTRAK

Angka kematian ibu (AKI) dan kejadian persalinan lama, kematian, serta angka kesakitan ibu dan janin adalah penting dalam menilai kesehatan masyarakat dan pembangunan di suatu wilayah, sehingga intervensi diperlukan untuk mengatasi masalah ini. Satu cara untuk mempercepat proses persalinan adalah dengan menggunakan gym ball. Maksud dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menggunakan teknik gymball. Kegiatan ini akan berlangsung pada tanggal 08 November 2024. Bertempat di Desa Gambiran, Kecamatan Prigen, Kabupaten Pasuruan. Perlengkapan yang digunakan: Alat-alat senam hamil terdiri dari matras dan bola. Pendidikan tentang gerakan senam hamil menggunakan gym ball berhasil disampaikan kepada ibu hamil. Ibu hamil dengan antusias menjawab pertanyaan dari pembicara, memberikan jawaban yang tepat, dan berhasil melaksanakan senam hamil dengan gym ball dengan lancar, sehingga pengetahuan mereka meningkat. Harapannya setelah penyuluhan ini, para ibu hamil dapat menerapkan sendiri tips yang diberikan untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan dan memudahkan persalinan.

Kata kunci: Edukasi, Senam Hamil, Gym Ball

ABSTRACT

Maternal mortality rate and the incidence of prolonged labor, mortality, and maternal and fetal morbidity are important in assessing public health and development in a region, so interventions are needed to address these issues. One way to speed up the labor process is to use a gym ball. The purpose of this community service program is to improve the knowledge and skills of pregnant women in using the gym ball technique. This activity will take place on November 8, 2024. Located in Gambiran Village, Prigen District, Pasuruan Regency. Equipment used: Pregnancy exercise equipment consisting of mats and balls. Education about pregnancy exercise movements using a gym ball was successfully delivered to pregnant women. Pregnant women enthusiastically answered questions from the speaker, gave the right answers, and successfully carried out pregnancy exercises with a gym ball smoothly, so that their knowledge increased. It is hoped that after this counseling, pregnant women can apply the tips given to overcome discomfort during pregnancy and facilitate childbirth.

Keywords: Education, Pregnancy Exercise, Gym Ball

PENDAHULUAN

Pada tanggal 25 September 2015, *Sustainable Development Goals* (SDGs) diresmikan sebagai kesepakatan baru untuk agenda pembangunan global selama 2016-2030, dengan 17 target utama. Salah satu fokus utama SDGs adalah meningkatkan kesehatan masyarakat dengan cara mengurangi angka kematian bayi dan ibu. Salah satu petunjuk penting untuk mengukur tingkat kesehatan masyarakat dan keberhasilan pembangunan di suatu daerah adalah yang dikenal sebagai derajat kesehatan masyarakat (Aminullah & Purhadi, 2020). Angka mortalitas Ibu (AKI) di Jawa Timur mengalami fluktuasi dalam rentang waktu 6 (enam) tahun, mulai dari tahun 2014 hingga 2019. Tetapi, pada tahun 2019 terjadi peningkatan. Pada tahun 2019, diharapkan bahwa AKI akan mencapai target 90,8 kelahiran hidup per 100.000 kelahiran (Dinkes Prov Jawa Timur, 2019).

Penurunan kepala merupakan sikap kepala yang dapat dideteksi melalui pemeriksaan Leopold dengan menggunakan prinsip divergen atau konvergen. Kepala yang turun bisa disebabkan oleh kelainan presentasi, kontraksi yang kurang kuat, kelainan jalan lahir, kehamilan ganda, serta kondisi ibu seperti panggul sempit dan preeklamsia. Jika tidak segera diatasi, dampak/komplikasi yang mungkin timbul akibat penurunan kepala lama pada ibu termasuk perdarahan karena atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan, dan syok. Pada bayi yang belum lahir, dapat menimbulkan risiko tinggi terhadap asfiksia, cedera otak, infeksi, dan kerusakan akibat prosedur medis.

Langkah perlu diambil untuk menangani masalah persalinan lama, kematian dan penyakit ibu dan janin. Ibu perlu melakukan latihan mobilitas untuk menjaga agar ligamen tetap longgar, santai, dan bebas dari ketegangan. Dengan berolahraga, bayi memiliki waktu yang lebih sedikit untuk turun ke panggul selama proses persalinan kala I dan kala II. Gym ball adalah salah satu metode untuk mempercepat persalinan (Rakizah et al., 2023).

Senam hamil adalah jenis terapi gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran mereka untuk proses persalinan. Ini juga bertujuan untuk memperkuat dan merawat kelenturan ligamen, otot, dan otot panggul yang terlibat dalam proses kelahiran (Nikmah et al., 2021). Seorang wanita

hamil memerlukan tubuh yang sehat dan kuat, oleh karena itu selain mengatur pola makan, ia juga harus istirahat cukup dan berolahraga sesuai kebutuhannya. Senam hamil sangat penting untuk ibu hamil karena dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh serta membantu mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa stres yang berlebihan (Widyaningsih, 2022).

Gym ball adalah bola yang dapat diposisikan secara bervariasi untuk membantu ibu hamil dalam proses menurunkan kepala bayi. Salah satu tindakannya adalah duduk di atas bola/ball sambil bergerak secara bergoyang-goyang. Tindakan ini memungkinkan bayi menurunkan kepala dengan menggunakan gaya gravitasi dan merangsang pelepasan endorfin dengan pembentukan lengkungan dan elastisitas bola, yang merangsang reseptor di panggul yang mengatur pelepasan endorfin (Sulistiyaningsih & Ni'amah, 2023).

Hasil survei awal yang melibatkan tujuh ibu hamil yang diwawancarai menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki pengetahuan tentang cara senam dengan gym ball. Mereka kurang pengetahuan tentang hal tersebut karena tidak diberikan informasi atau diajar cara melakukannya. Gym ball adalah metode yang bertujuan untuk mempercepat penurunan kepala janin ke bagian bawah panggul. Alat tidak diperlukan saat kelas ibu hamil karena hanya dilakukan senam hamil selama latihan fisik.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman dan keahlian ibu hamil dalam menguasai teknik gymball. Agar dapat mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat bisa meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai teknik gymball dan mendorong mereka untuk praktikkannya. Kegiatan ini bisa dilakukan melalui penyelenggaraan Kelas Ibu Hamil di wilayah kesehatan UOBF Puskesmas Prigen Kabupaten Pasuruan.

Banyak ibu hamil yang mengerti dan bisa mempraktikkan teknik gymball dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan risiko kala I memanjang. Fungsi lainnya termasuk mempercepat kontraksi rahim, melebarkan diameter panggul, mempercepat penurunan kepala bayi, dan mempercepat pembukaan leher rahim.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan menggunakan Gym Ball. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 November 2024. Bertempat di Desa Gambiran, Kecamatan Prigen, Kabupaten Pasuruan. Media yang digunakan: Perlengkapan senam hamil: matras, ball.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Gym Ball" melibatkan langkah-langkah seperti berkoordinasi dengan Tim mahasiswa untuk perijinan dan tujuan kegiatan, berkoordinasi dengan Tim Dosen Pengabdian Masyarakat dan mahasiswa pendamping, serta berkoordinasi dengan Pemerintah Desa, Tim Kader, dan Tim UPTD Puskesmas Prigen, serta menyusun rundown acara kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi yang lakukan di Desa Gambiran (Wilayah Kerja Puskesmas Prigen) melalui penyelenggaraan Kelas Ibu Hamil yang di hadiri ibu hamil sebanyak 7 ibu hamil berlangsung pada hari Jumat tanggal 08 November 2024. Pemberian materi senam hamil menggunakan gym ball kepada ibu hamil sudah dilakukan dengan sukses. Melalui sosialisasi, ibu hamil diberikan pengetahuan tentang Senam Hamil, manfaatnya, dan gerakannya menggunakan gym ball. Senam hamil adalah jenis latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk menyiapkan dirinya secara fisik dan mental dalam menghadapi proses persalinan.

Para ibu yang sedang hamil perlu memiliki kondisi fisik yang prima, sehingga selain menjaga pola makan teratur, mereka juga perlu memperhatikan kebutuhan istirahat dan olahraga, seperti senam hamil. Para penyuluhan sangat menyukai kegiatan pembelajaran ini. Partisipasi aktif peserta penyuluhan, contohnya dengan bertanya dan menjawab kepada tim pengabdian tentang senam hamil di gym ball.

Setelah disampaikan materi tentang senam hamil dengan gym ball, peserta langsung berlatih senam hamil dengan bola olahraga. Praktik ini bertujuan agar ibu hamil dapat menerapkan pembelajaran tersebut secara individu, sehingga dapat

mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempercepat proses persalinan.



Gambar 1. (a) Edukasi Tentang Senam Hamil dengan Gym Ball & (b) Senam Hamil dengan Gym Ball

Secara teori, gerakan senam gym ball ini bisa membantu ibu hamil mengatur posisi kepala bayi mereka. Anda bisa melakukannya di posisi-posisi yang berbeda. Salah satu cara non-farmakologi untuk mengurangi nyeri saat melahirkan adalah dengan menggunakan gym ball ini. Hal ini juga bisa mempercepat panjangnya waktu persalinan. Gerakan menggoyangkan panggul ke kanan dan kiri, depan dan belakang, serta berputar merupakan salah satu bentuk latihan bola yang dilakukan di gym (Septiyani & Fitria, 2024).

Menurut Watkins (2001) dalam Widyaningsih (2022) juga menjelaskan bahwa Manfaat dari gym ball meliputi peningkatan postur, keseimbangan, koordinasi, dan kesadaran tubuh. Selain itu, juga meningkatkan kesehatan jantung, kekuatan otot, dan fleksibilitas, terutama pada otot punggung dan hamstring, serta membantu mengurangi ketidaknyamanan saat hamil. Untuk ibu hamil yang bekerja di kantor,

bola ini bermanfaat sebagai kursi untuk mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang, dan memberikan ruang gerak lebih bagi bayi dengan pinggul yang terbuka secara optimal untuk membantu bayi belajar posisi terbaik masuk ke panggul. Mereka juga bisa dipakai sebagai latihan dan game untuk mengurangi stres dan tekanan. Teori ini juga di dukung penelitian Ni'amah & Sulistyaningsih (2024) yang menjelaskan bahwa Terdapat pengaruh yang penting sebelum dan setelah penerapan teknik gymball terhadap pengurangan tingkat nyeri punggung.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan, ibu hamil diberikan edukasi dengan baik tentang senam hamil dengan menggunakan gym ball. Ibu hamil meningkatkan pengetahuan mereka dengan menjawab pertanyaan pembicara dan memberikan jawaban yang sesuai. Selain itu, mereka sangat semangat menjawab pertanyaan dari pembicara dan dapat memberikan jawaban yang tepat. Setelah penyuluhan ini selesai, diharapkan ibu hamil dapat mengaplikasikannya untuk mengurangi masalah ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempermudah proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminullah, A. A. H., & Purhadi, P. (2020). Pemodelan untuk Jumlah Kasus Kematian Bayi dan Ibu di Jawa Timur Menggunakan Bivariate Generalized Poisson Regression. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 8(2). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v8i2.44693>
- Dinkes Prov Jawa Timur. (2019). Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Laporan Kinerja Ditjen MIGAS*, 53(9), 1689–1699.
- Ni'amah, S., & Sulistyaningsih, S. H. (2024). Efektifitas Tehnik Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, XVI(01), 97–110. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v16i01.739>
- Nikmah, K., Ningsih, E. S., & Yushofa, V. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil sebagai upaya mengurangi kejadian Ruptur Perineum. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), 295–297. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i2.234>
- Rakizah, I., Rahmawati, D. T., & Kadarsih, M. (2023). Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v2i1.137>
- Septiyani, A., & Fitria, S. (2024). Penggunaan Gymbal pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mempercepat Durasi Penurunan Kepala Janin. *Jurnal Imliah Ilmu Kesehatan*, 2(4), 716–721.

- Sri Hadi Sulistyaningsih, & Siti Ni'amah. (2023). Senam Gymball Mempercepat Penurunan Kepala Bayi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(02). <https://doi.org/10.61902/wasathon.v1i02.635>
- Widyaningsih, S. (2022). *Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Gym Ball Di Desa Padang Pelawi Kecamatan Sukaraja Implementation of Pregnancy Exercise with Gym Ball in Padang Pelawi Village, Sukaraja District*. 1, 9–14. <https://ejournal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/insanmandiri>