

SENAM PILATES PADA IBU HAMIL DI PMB NURSYAMSIH.,SST DESA TANJUNG ANOM KECAMATAN AMBARAWA KABUPATEN PRINGSEWU

Siti Rohani¹, Rini Wahyuni², Yona Desni Sagita³

^{1,2,3}Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,
Indonesia

¹siroazza@gmail.com, ² rinicannywa166@gmail.com, ³yonayori1207@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi karena perpaduan antara sel telur dan sel sperma sehingga terjadi konsepsi hingga lahirnya janin, hamil normal berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu. Masa hamil dibagi menjadi 3 trimester, dimana trimester pertama dimulai dari 0 minggu sampai 12 minggu, trimester kedua dimulai dari minggu ke 12-28, dan trimester ketiga dimulai dari minggu ke 28-38 atau 42 minggu. Data yang diperoleh dari Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan kunjungan hamil sebanyak 74,1% di Lampung dan bagian fasilitas kesehatan tempat rujukan pertamam saat mengalami komplikasi kehamilan 7,7% di puskesmas. Berdasarkan hasil literature review yang dilakukan oleh Laras et al (2022), senam pilates dapat membantu menurunkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Metode pada pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan penyuluhan dan mengajarkan senam pilates dengan mengumpulkan ibu hamil di PMB Nursyamsiah.,SST Desa Tanjung Anom Kecamatan Ambarawa Kecamatan Pringsewu dengan metode ceramah dengan materi Senam Pilates dan Meperagakannya dengan pemberian leaflet dan menayangkan vidio.

Kata kunci: Kehamilan, Senam Pilates

ABSTRACT

Pregnancy is a process that occurs due to the combination of egg and sperm cells so that conception occurs until the birth of the fetus, normal pregnancy lasts 280 days or 40 weeks. Pregnancy is divided into 3 trimesters, where the first trimester starts from week 0 to 12 weeks, the second trimester starts from weeks 12-28, and the third trimester starts from weeks 28-38 or 42 weeks. Obtained from Riskesdas in 2018 showed that 74.1% of pregnant women who made pregnancy visits in Lampung and the health facility section where the first referral was made when experiencing pregnancy complications were 7.7% at the puskesmas. Based on the results of a literature review conducted by Laras et al (2022), Pilates exercise can help reduce the scale of low back pain in third trimester pregnant women.

The method for this community service is to provide counseling and teach Pilates exercise by gathering pregnant women at PMB Nursyamsiah., SST Tanjung Anom Village, Ambarawa District, Pringsewu District with the lecture method with Pilates Gymnastics material and demonstrating it by giving leaflets and showing videos.

Keywords: Pregnancy, Pilates

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi karena perpaduan antara sel telur dan sel sperma sehingga terjadi konsepsi hingga lahirnya janin, hamil normal berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu. Masa hamil dibagi menjadi 3 trimester, dimana trimester pertama dimulai dari 0 minggu sampai 12 minggu, trimester kedua dimulai dari minggu ke 12-28, dan trimester ketiga dimulai dari minggu ke 28-38 atau 42 minggu.

Selama kehamilan, otot-otot perut akan meregang seiring dengan pertumbuhan bayi di dalam Rahim. Begitu 2 juga dengan otot bagian panggul, akan tertekan dan merenggang serta bergerak ke bawah sampai ke bagian otot panggul bawah seiring dengan perkembangan berat janin di dalam perut. Akibatnya, wanita hamil akan mengalami kesulitan dalam menanggulangi kontraksi terhadap otot-otot ini.

Ibu hamil harus mampu beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi karena kehamilannya, walaupun sudah diketahui bahwa setiap ibu hamil harus mengalami perubahan fisik selama kehamilan, perubahan itu tidak bisa dihindari. Tasha Lawton dalam Mhatre (2011) telah mempelajari tentang efek dari pilates pada Kehamilan. Dia percaya latihan pilates menjadi sangat bermanfaat selama sembilan bulan dan penting untuk wanita

hamil pasca-natal.

Data yang diperoleh dari Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan kunjungan hamil sebanyak 74,1% di Lampung dan bagian fasilitas kesehatan tempat rujukan pertamam saat mengalami komplikasi kehamilan 7,7% di puskesmas. Berdasarkan hasil literature review yang dilakukan oleh Laras et al (2022), senam pilates dapat membantu menurunkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Tindakan yang telah dilakukan adalah memeragakan senam pilates untuk ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung. Senam pilates yang dilakukan secara teratur dapat melancarkan pernapasan dan peredaran darah, akibatnya ibu merasa lebih nyaman dan santai sehingga kualitas tidur dapat ditingkatkan.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengetahuan ibu-ibu hamil tentang senam pilates yang terdiri dari:

1. Survey tempat pelaksanaan kegiatan
2. Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam kepada PMB Nursyamsiah., SST untuk menentukan prioritas masalah
3. Pembuatan proposal
4. Persiapan ruangan untuk kegiatan

5. Persiapan alat dan materi
6. Membuat banner
7. Mempersiapkan kamera untuk dokumentasi
8. Mempersiapkan LCD
9. Mempersiapkan snack
10. Mempersiapkan dorprice

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

1. Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh ibu – ibu hamil khususnya trimester III.
2. Sosialisasi : merupakan bentuk memberikan penyuluhan dan memperagakan senam dengan PPT, membagikan leaflet, menayangkan video senam pilates serta tanya jawab.
3. Implementasi : sosialisasi yang akan dilakukan yaitu mengajarkan senam pilates kepada ibu hamil dengan alat peraga yaitu gym ball dan memberikan penyuluhan tentang senam pilates.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka dan diberikan penjelasan mengenai senam pilates dengan metode ceramah dan Tanya jawab serta demonstrasi dengan membagikan leaflet untuk dibaca oleh ibu- ibu hamil trimester III, dilanjutkan dengan

persiapan yang sudah dilakukan yaitu menyiapkan bahan materi yang akan disampaikan, penyusunan kalimat dan menampilkan video yang sesuai dengan pokok bahasan yang disampaikan. Kegiatan ini telah dilaksanakan dalam waktu satu hari yaitu pada hari Sabtu 1 Oktober 2022, pukul 09.00 sampai 11.00 WIB. Peserta kegiatan sebanyak 15 ibu hamil trimester III yang berada di PMB Nursyamsiah.,SST Desa Tanjung Anom Kecamatan Pringsewu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Tim dosen dan dibantu oleh mahasiswa dengan pokok bahasan yang telah disampaikan mengenai :

1. Materi tentang Penyuluhan senam pilates pada ibu hamil..
2. Semua ibu hamil dibagikan leaflet untuk dibaca.
3. Menayangkan video senam pilates dan mengajarkan senam pilates.
4. Evaluasi Tanya jawab antara pemateri dan peserta.

Waktu yang dibutuhkan sangat cukup sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik dan semua ibu hamil sangat antusias bertanya dan materi tentang senam pilates dapat diterima oleh semua ibu hamil.

Dari 15 ibu hamil yang diberikan penyuluhan dan diajarkan senam pilates serta dibagikan leaflet tentang senam pilates semuanya telah mengerti tentang materi yang disampaikan. Untuk

kegiatan selanjutnya sebaiknya untuk PMB Nursyamsiah.,SST untuk memberikan materi tentang penyuluhan terkait dan memberikan fasilitas untuk melakukan senam pilates, serta mengaktifkan kelas ibu hamil agar para ibu hamil mengetahui dengan kebutuhan dan kesehatan tentang kehamilannya.



4.KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pembahasan tentang tentang senam pilates pada ibu hamil, bahwa seluruh ibu hamil yang awalnya belum mengerti tentang senam pilates dan setelah diberikan penyuluhan dan diajarkan gerak-gerakannya seluruh ibu hamil jadi mengerti tentang senam pilates. Dan sebagian ibu hamil yang memiliki gyball akan memperagakannya dirumah. Penyuluhan serta edukasi secara berkelanjutan

akan memberikan efek yang baik terhadap pengetahuan ibu hamil.

Penyuluhan oleh tenaga kesehatan serta membentuk kelas ibu hamil sangat dibutuhkan oleh masyarakat, sehingga diharapkan pengetahuan ibu tentang senam pilates dapat meningkat, serta mampu mendeteksi secara dini jika terdapat suatu komplikasi pada masa hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapakan terima kasih kepada PMB Nusyamsiah.,SST Desa Tanjung Anom Kecamatan Ambarawa serta asisten bidan dan terima kasih juga kepada teman dosen serta mahasiswa yang membantu lancarnya jalannya acara pengabdian masyarakat ini, dan terima kasih juga kepada para ibu hamil yang telah hadir dan menyempatkan waktunya untuk ikut dalam acara pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah menyediakan wadah untuk keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bangun, P. (2022). *Efektifitas Senam Pilates Menggunakan Birthing Ball Terhadap Peningkatan Self Efficacy Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Batu Anom Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun*. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 13(1). 10.26751

Harahap, R. F. (2021). *Monograf Senam Pilates Untuk Ibu Hamil*. Unpri Press.

Laras, A. Mubyar, Dewi, Nia Risa, & Ayubbana, S. (2022). Literature Review Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Cendekia Muda, 1*.

Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021). *Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III*. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 6*, 219–224. DOI.10.30604