

Mengabdikan untuk Kemajuan

Masyarakat

Indonesia



Prosiding

**SEMINAR PEMBAHASAN HASIL
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SUMBER DANA DIKTI T.A. 2009/2010**

Inderalaya, 19 November 2009

Editor:

Prof. Dr. Zulkifli Dahlan, DEA

Dr. Ir. H.E.S. Halimi, M.Sc.

Drs. Zainal Arifin, M.Si.

Prof. Dr. Hj. Sulastri, M.E, M.Kom

Dr. Ir. H. M. Hatta Dahlan, M. Eng



**Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Sriwijaya
2010**

LEMBAGA PENGABDIAN MASYARAKAT

PROSIDING

Seminar Pembahasan Hasil Program Pengabdian Masyarakat Sumber Dana Dikti T.A. 2009/2010

Desain sampul : Maryati, A. Md

Setting & Lay Out Isi : Maryati, A. Md



Hak penerbitan pada Penerbit Universitas Sriwijaya
Jl. Srijaya Negara Bukit Besar, Palembang 30139
Telp. (0711) 360969-373422, Fax. (0711) 373422

Edisi Pertama, Mei 2010

xiv + 184 hlm, illus : 29 cm

ISBN : 979-587-366-0

Dicetak di Percetakan Universitas Sriwijaya
Isi diluar tanggung jawab percetakan

Sanksi pelanggaran Pasal 72

Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002

Tentang Perubahan atas Undang-undang Nomor 12 Tahun 1997

Pasal 44 Tentang Hak Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait, sebagaimana dimaksud ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Pelatihan Keterampilan Massage Bayi pada Kader Posyandu Dalam wilayah kerja Puskesmas Merdeka Palembang sebagai Upaya Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar bayi oleh Antarini, dkk	1
Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran IPA Berbasis Komputer Bagi Guru Sekolah Menengah Atas Se-Kecamatan Indralaya OI Oleh Ida Sriyanti,dkk	8
Nugget Ikan Patin-Wortel-Jagung : Upaya Peningkatan Konsumsi Protein dan Sayuran Anak Usia Sekolah Dasar di Inderalaya Raya Ogan Ilir Oleh: Eka Lidiasari, dkk	12
Peningkatan Kesadaran Hak dan Kewajiban warga Negera dalam Upaya Penghapusan Kekerasan dalam rumah tangga di desa Tambangan Rambang Kecamatan Rambang Kuang Kabupaten Ogan Ilir Oleh Mada Apriandi, dkk	18
Upaya Meningkatkan Fungsi dan Kinerja Posyandu dalam Rangka Revitalisasi Posyandu di Kecamatan Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir Oleh : Misnaniarti, dkk	36
Pelatihan Pembuatan Alat Permainan Edukatif dan Sumber-sumber Belajar bagi Tutor Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Kabupaten Ogan Ilir, oleh Irmeilyana, dkk	44
Peningkatan Mutu dan Hasil Minyak Kelapa dengan Proses Fermentasi Menggunakan Tepoung Getah Pepaya oleh Hermanto, dkk	49
Pemanfaatan Ampas Tahun untuk Pembuatan Kecap dalam rangka Memotivasi Wirausaha Masyarakat Desa oleh Desnelli, dkk	55
Penanggulangan Gejala Mati Kulit pada Tanaman Karet di Desa Sri Bandung Kecamatan Tanjung Batu Kab. OI, oleh Susilawati, dkk ...	60
Pemanfaatan Alat Pencetak Wafer Ransum Komplit (Altapresslit) Untuk Pakan Ternak Ruminansia di Kecamatan Rantau Panjang, Kabupaten Ogan Ilir, oleh Erfi Raudhati, dkk	65



Penguatan Kapasitas Tutor Sebaya Dalam Menghadapi <i>Human-Trafficking</i> di Kecamatan Sirih Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir, Propinsi Sumatera Selatan, oleh Vegitya Ramadhani Putri, dkk	73
Pengembangan Perangkat Lunak Analisis Butir Soal, oleh Megah Mulya, dkk	82
Pemanfaatan Ikan Lele Menjadi Nugget dalam Rangka Meningkatkan Gizi Keluarga, oleh Herpandi, dkk	90
Pengolahan Limbah Cair Tahu Menjadi Nata De Soya Sebagai Upaya Mengurangi Pencemaran Lingkungan Dan Peluang Usaha, oleh Nurlisa Hidayati, dkk	94
Budidaya Jamur Kuping dengan Memanfaatkan Media Serbuk Kayu Gergaji, oleh Hasanudin, dkk	99
Pembuatan Ikan Asap Cara Dingin Sebagai Upaya Peningkatan Pendapatan Masyarakat, oleh Sri Pertiwi Estuningsih, dkk	107
Peningkatan Nilai Ekonomi Kelapa Dengan Pembuatan Virgin Coconut Oil (VCO), oleh Bambang Yudono, dkk	118
Pelatihan Pembuatan Antena Wireless Dengan Menggunakan Kaleng Bekas Anggota Karang Taruna di Kecamatan Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir, oleh Dian Palupi Rini, dkk	127
Upaya Pengendalian Lalat Buah Pada Tanaman Buah-Buahan Dengan Penerapan Secara Terpadu <i>Sticky Trap</i> , <i>Metileugenol</i> dan Perangkap Warna, oleh Effendy TA, dkk	143
Dukungan Keluarga Dalam Peningkatan Kesehatan Lansia di Kelurahan Silaberanti Palembang Propinsi Sumatera Selatan, oleh Asmaripa Ainy, dkk ...	150
Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia (Lansia) dalam Upaya Pencegahan <i>Osteoporosis</i> melalui Pelatihan Teknik Fisioterapi Latihan Fisik pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir, oleh Dian Wahyuni, dkk	157



Pelatihan Senam Hamil Terhadap Kader Binaan Puskesmas Padang Selasa Palembang (Train Of Trainers) Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil, oleh Nia Risa Dewi, dkk	163
Penerapan Teknologi Silo Untuk Penyimpanan Benih dan Gabah di Daerah Pasang Surut, oleh R. Mursidi, dkk	175
Pemberdayaan Pengolahan Produk Rebon dan Ikan Pada Komunitas Adat Terpencil di Sungai Kong Desa Simpang Tiga Jaya Kec. Tulung Selapan-Kab. OKI, oleh Mulyanto, dkk	188
Aplikasi Alih Kelamin (Sex Reversal) Ikan Nila Dengan Akriflavin Guna Memproduksi Benih Ikan Nila (<i>Oreochromis niloticus</i>) Jantan, oleh M. Syaifudin	202
Pengelolaan Kualitas Air di Kolam Pemeliharaan Ikan Nila dengan Sistem Tadah Hujan, oleh Dade Jubaedah, dkk	210
Perbaikan system Pengolahan dan Diversifikasi Kopi pada tingkat usaha Kecil dan menengah di Sumatera Selatan, oleh Amin Rejo, dkk	216



**PELATIHAN SENAM HAMIL TERHADAP KADER BINAAN
PUSKESMAS PADANG SELASA PALEMBANG (TRAIN OF TRAINERS)
SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEJAHTERAAN IBU HAMIL**

Nia Risa Dewi, Antarini Idriansari, ; Putri Widita Muharyani
Dosen PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

RINGKASAN

Dalam rangka mendukung Rencana Strategik Nasional *Making Pregnancy Safer*, tenaga kesehatan bertanggungjawab atas kehamilan dan persalinan yang dihadapi ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu upaya menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan, meningkatkan kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan diri, membimbing ibu hamil menuju persalinan yang fisiologis dan membantu persalinan tanpa penyulit melalui latihan relaksasi dan kontraksi. Tujuan kegiatan ini adalah mensosialisasikan pentingnya persiapan kelas persalinan dalam bentuk kegiatan senam hamil, dihasilkannya pelatih senam hamil yang ada dimasyarakat dengan menggunakan potensi yang ada dan terbentuknya kelas persalinan yang berkesinambungan dengan kegiatan senam hamil bagi ibu hamil yang ada di wilayah Padang Selasa. Metode pengabdian ini yaitu dengan melakukan pelatihan senam hamil bagi kader binaan Puskesmas Padang Selasa Palembang. Pelatihan dilaksanakan dengan baik dan melibatkan kader yang aktif, petugas puskesmas yang bertanggungjawab. Pada saat evaluasi dilaporkan bahwa dengan gerakan gerakan yang dilakukan tidak menimbulkan kelelahan, justru membuat ibu hamil merasa segar. Tampak peserta semangat dalam melakukan gerakan gerakan dan mengikutinya hingga akhir. Sosialisasi pentingnya persiapan kelas persalinan dalam bentuk kegiatan senam hamil dimasyarakat dilaksanakan sesuai dengan rencana awal di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Palembang yaitu kader binaan Puskesmas Padang Selasa Palembang. Pelatihan berjalan dengan baik dengan antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan. Peserta pelatihan bersedia menjadi pelatih senam hamil dan di evaluasi bersama petugas puskesmas yang bertanggung jawab terhadap program gerakan sayang ibu di daerahnya masing masing. Kegiatan ini akan di follow up oleh petugas puskesmas dan diharapkan berjalan secara berkesinambungan

Kata kunci: Senam hamil, kelas persalinan



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dalam konteks Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010, dilaksanakan Rencana Strategik Nasional *Making Pregnancy Safer* (MPS), dengan visi, "kehamilan dan persalinan di Indonesia yang berlangsung aman, serta bayi yang dilahirkan hidup dan sehat". Hal tersebut dilakukan karena masih tingginya angka kematian ibu dan bayi di Indonesia. Rasio angka kematian ibu (*Maternal Mortality Ratio*) di Indonesia menurut SDKI 2002/ 2003 mencapai 307/ 100.000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2004). Hal penting yang harus dilakukan adalah asuhan pada masa prenatal meliputi pemeriksaan kehamilan baik dengan atau tanpa resiko, pengelolaan anemia pada kehamilan dan persiapan kelas persalinan. Pemeriksaan kehamilan bertujuan untuk mengetahui status kesehatan ibu dan janin, mengetahui umur kehamilan dan menentukan apakah ibu beresiko atau tidak beresiko dalam persalinannya nanti. Kelas persalinan berguna untuk menyiapkan ibu dalam menghadapi perubahan fisiologis yang dirasakan sebagai masalah dan persiapan dalam menghadapi masa persalinan.

Pada masa kehamilan, senam hamil bertujuan untuk menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan, meningkatkan kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan diri, membimbing ibu hamil menuju persalinan yang fisiologis dan membantu persalinan tanpa penyulit melalui latihan relaksasi dan kontraksi

Di Sumatera Selatan beberapa rumah sakit telah menerapkan kegiatan senam hamil dalam pelayanan kebidanan, namun informasi dan kegiatan ini masih terbatas pada kalangan ekonomi menengah keatas. Masyarakat belum menyadari sepenuhnya manfaat senam hamil ditingkat masyarakat seperti di puskesmas. Puskesmas merupakan institusi pelayanan kesehatan tingkat dasar yang mempunyai peranan penting dalam mempersiapkan ibu hamil menuju persalinan yang aman dan sehat. Di beberapa daerah di Indonesia seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, Medan, kegiatan senam hamil ini sudah dilaksanakan di tingkat masyarakat khususnya dipuskesmas sehingga akses pelayanan dapat dengan mudah dijangkau dan lebih ekonomis.

Puskesmas Padang selasa merupakan salah satu puskesmas yang ada di Palembang yang menjadi tempat praktik bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jarak Puskesmas dengan Universitas Sriwijaya ± 30 km yang berlokasi di jalan Padang selasa, Kelurahan Bukit lama, Kecamatan Ilir barat I Palembang. Mempunyai letak yang strategis karena berada diantara pasar dan kantor kecamatan. Berdasarkan data demografi puskesmas tahun 2004, puskesmas Padang selasa memiliki luas wilayah 672 km² yang terdiri dari 2 kelurahan dan 2 puskesmas pembantu di kelurahan Bukit lama dan Bukit baru. Membina 21 posyandu dan membina 2 gerakan sayang ibu dengan kader aktif berjumlah 8 orang.



Mengir
ada di n
hamil y
puskes
bagi ibu

Perum

Salah s
kegiata
pada pe
Puskes
pemer
Kader
persiap
baik di

Tujua

T
a.
b
c

Tinja

keseg
persal
berper
dasar
keluh
dan p
tenan
tehnil
memb



Mengingat pentingnya kegiatan senam bagi ibu hamil dan juga didukung oleh potensi yang ada di masyarakat hal ini menjadi gagasan untuk mengimplementasikan kegiatan senam hamil yang berkesinambungan melalui pelatihan senam hamil terhadap kader binaan puskesmas (*train of trainers*) sehingga kegiatan tersebut dapat diperoleh manfaatnya bagi ibu hamil dan juga mendukung program MPS yang direncanakan oleh pemerintah.

Perumusan Masalah

Salah satu pelayanan penting bagi ibu hamil adalah menyiapkan kelas persalinan dengan kegiatan senam hamil. Pelaksanaan kegiatan senam hamil yang telah ada masih terbatas pada pelayanan di rumah sakit dan belum mencapai pelayanan tingkat dasar di masyarakat. Puskesmas Padang Selasa telah melaksanakan pelayanan terhadap ibu hamil berupa pemeriksaan kehamilan, selain itu kegiatan yang diadakan di posyandu sudah cukup baik. Kader dibentuk untuk membantu kegiatan posyandu dan gerakan sayang ibu. Namun persiapan kelas persalinan yang berbentuk kegiatan senam hamil belum pernah dilakukan baik di tingkat puskesmas maupun di masyarakat.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah

- a. Mensosialisasikan pentingnya persiapan kelas persalinan dalam bentuk kegiatan senam hamil dimasyarakat terhadap kader binaan Puskesmas Padang Selasa Palembang
- b. Dihasilkannya pelatih senam hamil yang ada dimasyarakat dengan menggunakan potensi yang ada yaitu kader binaan Puskesmas Padang Selasa Palembang
- c. Terbentuknya kelas persalinan yang berkesinambungan dengan kegiatan senam hamil bagi ibu hamil yang ada di wilayah Padang Selasa

Tinjauan Pustaka

Senam hamil adalah gerakan gerakan tubuh yang dilakukan bukan hanya untuk kesegaran dan kebugaran tubuh namun lebih dari itu yaitu untuk memperlancar proses persalinan. Senam hamil bertujuan untuk 1) menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan dengan memperkuat elastisitas otot abdomen, dasar panggul, ligamen dan jaringan serta fascia sehingga serta mencegah dan mengatasi keluhan nyeri di daerah bokong, perut dan keluhan wasir, 2) meningkatkan kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan diri dengan memperbaiki sikap tubuh serta memberikan rasa tenang 3) membimbing ibu hamil menuju persalinan yang fisiologis dengan penguasaan tehnik pernafasan untuk mencukupi kebutuhan oksigen bagi ibu dan janinnya dan 4) membantu persalinan tanpa penyulit melalui latihan relaksasi dan kontraksi



Langkah Langkah Senam Hamil

1) Latihan pendahuluan (pemanasan)

Latihan bertujuan untuk mengetahui daya kontraksi otot tubuh, persendian dan menghilangkan rasa nyeri dan kekakuan tubuh.

Latihan 1

Sikap: duduk tegak bersandar ditopang kedua tangan, kedua tungkai kaki diluruskan dan dibuka sedikit, seluruh tubuh lemas dan rileks.

1. Gerakan kaki kiri jauh ke depan, kaki kanan jauh ke belakang; lalu sebaliknya gerakan kaki kanan jauh ke depan kaki kiri jauh ke belakang. Lakukan masing-masing 8 kali.
2. Gerakan kaki kanan dan kiri sama-sama jauh ke depan dan ke belakang.
3. Gerakan kaki kanan dan kiri bersama-sama ke kanan dan ke kiri
4. Gerakan kaki kanan dan kiri bersama-sama ke arah dalam sampai ujung jari menyentuh lantai, lalu gerakan kedua kaki ke arah luar.
5. Putarkan kedua kaki bersama-sama ke kanan dan ke kiri. Masing-masing 4 kali.
6. Angkat kedua lutut tanpa menggeser kedua tumit dan bokong, tekankan kedua tungkai kaki ke lantai sambil mengerutkan otot dubur, lalu tarik oto-otot perut sebelah atas simfisis ke dalam (kempiskan perut) kemudian rileks kembali.

Latihan 2

Sikap: duduk tegak kedua kaki lurus dan rapat.

Latihan: letakkan tungkai kanan di atas tungkai kiri, kemudian tekan tungkai kiri dengan kekuatan seluruh tungkai kanan sambil mengempiskan dinding perut bagian atas dan mengerutkan liang dubur selama beberapa saat, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini dengan tungkai kiri diatas tungkai kanan. Lakukan gerakan ini masing-masing 8 kali.

Latihan 3

Sikap: duduk tegak, kedua tungkai kaki lurus, rapat dan rileks.

Latihan:

1. Angkat tungkai kanan ke atas, lalu letakkan kembali, angkat tungkai kiri ke atas, lalu letakkan kembali. Lakukan gerakan ini berganti-ganti sebanyak 8 kali.
2. Lakukan pula latihan seperti di atas dalam posisi berbaring telentang kedua tungkai kaki lurus, angkat kedua tungkai bersama-sama, kedua lutut jangan di tekuk, kemudian turunkan kembali perlahan-lahan. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

Latihan 4

Sikap: duduk bersila, badan tegak, kedua tangan di atas bahu, kedua lengan disamping badan.



Latihan:

1. Tekan samping payudara dengan sisi lengan atas.
2. Lalu putarkan kedua lengan tersebut ke depan, ke atas samping telinga. Teruskan sampai ke belakang dan akhirnya kembali ke sikap semula.

Latihan 5

Sikap: berbaring telentang kedua lengan di samping badan dan kedua lutut ditekuk.
Latihan: angkat pinggul sampai badan dan kedua tungkai atas membentuk sudut dengan lantai yang ditahan oleh kedua kaki dan bahu. Turunkan pelan-pelan. Lakukan sebanyak 8 kali.

Latihan 6

- Sikap: berbaring terlentang, kedua tungkai lurus, kedua lengan berada di samping badan, keseluruhan badan rileks.
- Latihan: Panjangkan tungkai kanan dengan menarik tungkai kiri mendekati bahu kiri, lalu kembali ke posisi semula. Ingat kedua lutut tidak boleh di tekuk (dibengkokkan). Lakukan hal yang sama pada tungkai kiri. Setiap gerakan dilakukan masing-masing 2 kali. Latihan ini diulangi sebanyak 8 kali.

2) Gerakan Inti

Klasifikasi dan tujuan dari gerakan ini adalah:

1. Latihan pembentukan sikap tubuh. Untuk mendapatkan sikap tubuh yang baik selama hamil, karena sikap tubuh yang baik menyebabkan tulang panggul naik, sehingga janin berada dalam kedudukan normal. Sedangkan sikap tubuh yang tidak baik akan menyebabkan tulang panggul turun, sehingga kedudukan janin kurang baik.
2. Latihan kontraksi dan rileksasi. Untuk memperoleh sikap tubuh dan mengatur rileksasi pada waktu yang diperlukan.
 - a. Latihan pernafasan
Untuk melatih berbagai teknik pernafasan supaya dapat dipergunakan pada waktunya sesuai kebutuhan. Cara untuk mendapatkan pernafasan yang sempurna adalah rileksasi seluruh tubuh, berkonsentrasi dan untuk melemaskan otot-otot dinding perut dan pernafasan maka kedua lutut harus ditekuk.
Selama kehamilan bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara terpadu dan cara latihannya dibagi menurut umur kehamilan, yaitu latihan pada kehamilan minggu ke 22-25, 26-30, 31-34, dan 35 ke atas.

Minggu ke 22-25

a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap: berbaring telentang, kedua lutut di tekuk, kedua lengan di samping badan dan santai. Latihan: angkat pinggang sampai badan membentuk lengkungan, lalu tekankan pinggang ke lantai sambil mengerutkan perut, serta kerutkan otot dubur.



b. Latihan kontraksi dan rileksasi

Sikap: berbaring telentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan rileks. Latihan: tegangkan otot-otot muka dengan jalan mengerutkan dahi, mengatupkan tulang rahang dan menegakkan otot leher selama beberapa detik, lalu lemaskan dan rileks. Lakukan 8-10 kali.

c. Latihan pernafasan

Sikap: berbaring telentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan rileks.

Latihan:

1. Letakkan tangan kiri diatas perut.
2. Lakukan pernafasan diafragma: tarik nafas melalui hidung, tangan kiri naik ke atas mengikuti dinding perut yang menjadi naik, lalu hembuskan nafas melalui mulut. Frekuensi latihan adalah 12-14 kali/menit. (Lakukan sebanyak 8 kali dengan interval 2 menit).
Latihan ini bertujuan untuk mempercepat timbulnya rileksasi, menghilangkan rasa nyeri his kala pendahuluan, his kala pembukaan dan untuk mengatasi asa takut dan stres.

Minggu ke 26-30

a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap: merangkak, kedua tangan sejajar bahu. Tubuh sejajar dengan lantai sedangkan tangan dan paha tegak lurus.

Latihan:

1. Tundukan kepala, sampai terlihat ke arah vulva, pinggang diangkat sambil mengempiskan perut bawah dan mengerutkan dubur.
2. Lalu turunkan pinggang, angkat kepala sambil melemaskan otot-otot dinding perut dan dasar panggul. Lakukan sebanyak 8 kali.

b. latihan kontraksi dan rileksasi

Sikap: berbaring telentang, kedua tangan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan santai.

Latihan: lemaskan seluruh tubuh, kepalkan kedua lengan dan tegangkan selama beberapa detik, lalu lemaskan kembali. Lakukan sebanyak 8 kali.

c. latihan pernafasan

Sikap: berbaring telentang, kedua kaki ditekuk pada lutut, kedua lengan disamping badan dan lemaskan badan.

Latihan: lakukan pernafasan torak atau dada yang dalam selama 1 menit, lalu diikuti dengan pernafasan diafragma. Kombinasikan kedua pernafasan ini dilakukan 8 kali interval 2 menit.

Latihan ini bertujuan untuk mengatasi rasa nyeri atau sakit his pada waktu persalinan.



Minggu ke 31-34

a. latihan pembentukan sikap tubuh

sikap: berdiri tegak, kedua lengan di samping badan, kedua kaki selebar bahu dan berdiri rileks.

Latihan:

1. lakukan gerakan jongkok perlahan-lahan, badan tetap lurus, lalu tegak berdiri perlahan-lahan.
2. pada mula berlatih, supaya jangan jatuh, kedua tangan boleh berpegangan pada misalnya sandaran kursi. Lakukan 8 kali.

b. Latihan kontraksi dan relaksasi

Sikap: berbaring telentang, kedua kaki ditekuk, kedua lengan disamping badan dan santai.

Latihan: lakukan pernafasan diafragma dan dada yang dalam

Latihan pernafasan: Latihan pernafasan dengan frekuensi 26-28/menit dan lebih cepat. Gunanya untuk menghilangkan rasa nyeri dan latihan pada waktu persalinan.

Minggu ke 35 sampai akan partus

a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap: berbaring telentang, kedua kaki ditekuk pada lutut, kedua lengan disamping badan dan santai.

Latihan: angkat badan dan bahu, letakkan dagu diatas dada melihat kearah vulva.

Pertahankan beberapa saat, lalu kembali ke sikap semula dan santai. Lakukan 8 kali dengan interval 2 menit.

b. Latihan kontraksi dan relaksasi

Sikap: tidur telentang, kedua lengan di samping badan, kedua kaki lurus, lemaskan seluruh tubuh, lakukan pernafasan secara teratur dan berirama.

Latihan: tegangkan seluruh otot tubuh dengan cara katupkan rahang dan kerutkan dahi, tegangkan otot-otot leher, kepalkan kedua tangan, tegangkan bahu, tegangkan otot-otot perut, kerutkan dubur, tegangkan kedua tungkai kaki dan tahan nafas. Setelah beberapa saat, kembali ke sikap semula dan lemaskan seluruh tubuh. Lakukan sebanyak 9 kali.

c. Latihan pernafasan

Sikap: tidur telentang, kedua lutut dipegang dengan kedua tangan (posisi litotomi) dan rileks.

Latihan: buka mulut sedikit dan bernafaslah sedalam-dalamnya, lalu tutup mulut.

Lalu mengejan seperti buang air besar kearah bawah dan depan. Setelah lelah mengejan kembali ke posisi semula. Ulangi 4 kali dengan interval 2 menit.

3) Gerakan penenangan dan rileksasi

Latihan penenangan

Bertujuan untuk menghilangkan tekanan atau stress pada waktu melahirkan.

Diharapkan dengan latihan ini ibu menjadi tenang dan memperoleh rileksasi sempurna menghadapi persalinan.



Sikap: berbaring, miring ke arah punggung janin, misal ke kiri. Maka lutut kanan diletakan di depan lutut kiri. Keduanya ditekuk. Tangan kanan ditekuk di depan badan, sedangkan tangan kiri di belakang badan.

Latihan: tenang, lemaskan seluruh badan, mata dipicingkan, hilangkan suara yang mengganggu; atasi tekanan. Lakukan selama 5-10 menit.

Latihan rileksasi

Syarat: tutuplah mata dan tekukkan semua persendian. lemaskan seluruh otot badan termasuk muka pilihlah tempat yang tenang atau tutuplah mata dan telinga. Pusatkan pikiran pada satu titik, misalnya pada irama pernafasan. Pilihlah posisi rileksasi yang anda senangi.

Posisi rileksasi: posisi telentang, kedua kaki lurus, telentang, kedua lutut di tekuk, berbaring miring. Posisi rileksasi sedang duduk, yaitu duduk menghadap sandaran kursi dalam posisi membungkuk, kedua kaki ke lantai, kedua tangan di atas sandaran kursi. Duduklah dengan tenang.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Khalayak Sasaran

Sasaran primer kegiatan ini adalah kader binaan yang ada di wilayah kerja puskesmas Padang Selasa. Kader binaan dibentuk oleh puskesmas dan bertugas membantu menjalankan gerakan sayang ibu serta posyandu. Jumlah posyandu di wilayah kerja Puskesmas Padang Selasa sebanyak 21 posyandu dan 2 gerakan sayang ibu dengan jumlah kader aktif sebanyak 8 orang. Kader kesehatan yang sudah terbentuk kemudian dipilih kembali dengan kriteria mempunyai komitmen terhadap gerakan sayang ibu dan sayang bayi dan bersedia untuk menjadi pelatih senam hamil bagi ibu hamil yang ada dilingkungannya.

Metode pelaksanaan

- a. Persiapan meliputi perijinan, pengajuan proposal kepada Dinas Kesehatan Kota Palembang ditembuskan kepada kepala Puskesmas Padang Selasa
- b. Cara Kerja
 - 1) Melakukan paparan rencana kegiatan kepada kepala Puskesmas Padang Selasa bersama petugas bidang terkait (perawat/ bidan di unit Kesehatan Ibu dan Anak)
 - 2) Bersama petugas terkait mengidentifikasi kader binaan sebagai calon pelatih senam hamil (*train of trainers*),
 - 3) Mengevaluasi kesiapan calon pelatih senam hamil
 - 4) Mempersiapkan pelatihan senam hamil
 - 5) Melaksanakan *train of trainers* senam hamil dengan melibatkan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan sebagai *observer*



- 6) Bersama pihak puskesmas menentukan lokasi yang akan dijadikan percontohan
- 7) Melakukan sosialisasi pada masyarakat tentang pelayanan kelas senam hamil melalui kegiatan posyandu di wilayah kerja puskesmas
- 8) Melakukan kegiatan senam hamil yang dilakukan oleh pelatih senam yang telah terbentuk
- 9) Evaluasi hasil kegiatan dan *follow up*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi pentingnya persiapan kelas persalinan dalam bentuk kegiatan senam hamil disampaikan pada kepala Puskesmas Padang Selasa. Pelatihan senam hamil diawali dengan identifikasi kader yang akan dilibatkan Didapat 7 kader posyandu aktif, 3 orang bidan, dan 5 orang petugas puskesmas yang bersedia menjadi pelatih di daerahnya masing masing. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dilibatkan sebagai observer yang bertugas mengoreksi gerakan gerakan yang kurang tepat dan sebagai model dalam pelatihan.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan senam hamil bagi para kader binaan dan petugas puskesmas. Praktik senam hamil dilaksanakan tanggal 16 Juli 2009. Pada kegiatan ini tampak antusiasme peserta dalam diskusi dan praktik. Diskusi tentang manfaat senam hamil bagi proses kehamilan dan melahirkan berjalan baik. Permasalahan seputar keluhan pada saat hamil dan solusinya diuraikan dalam pelatihan ini. Dalam diskusi dipaparkan keluhan pada masa kehamilan yaitu keram pada kaki, bengkak dan pegal pada daerah pinggang. Keluhan saat kehamilan dapat di minimalisir dengan senam hamil yang teratur. Latihan pemanasan, gerakan inti sesuai usia kehamilan dan penenangan- rileksasi membuat otot otot menjadi lentur dan berkurang ketegangannya. Bagi kehamilan lanjut, senam bermanfaat bagi proses persalinan yang aman dan lancar.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Sosialisasi rencana kegiatan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas. Kegiatan di rencanakan dilakukan di gedung PKK Kecamatan Ilir Barat I pada minggu awal bulan Agustus 2009. Lalu di lakukan identifikasi calon peserta senam hamil. Didapatkan ibu hamil yang bersedia mengikuti senam hamil. Kegiatan senam hamil di gedung PKK Ilir Barat I Palembang diikuti oleh 3 orang ibu hamil dan 2 kader yang telah mengikuti pelatihan, 1 orang petugas puskesmas dan sebagai observer yaitu mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan – FK UNSRI. Pada kegiatan ini diberikan fasilitas matras untuk senam, kit seminar dan materi dan juga biaya transportasi bagi peserta pelatihan. Matras yang diberikan menjadi inventaris bagi puskesmas sehingga dapat di pakai sewaktu kegiatan.

Ibu hamil yang mengikuti senam hamil telah memenuhi syarat dengan usia kehamilan lebih dari 22 minggu. Rata rata usia kehamilannya yaitu lebih dari 35 minggu sehingga semua gerakan senam hamil sudah dapat di lakukan. Diharapkan dengan melibatkan langsung ibu hamil, akan didapatkan manfaat yang langsung dirasakan oleh ibu.

Kader dan peserta senam hamil dapat mengikuti gerakan gerakan senam hamil dengan baik. Observer melakukan koreksi terhadap gerakan gerakan yang kurang tepat. Selama kegiatan ibu hamil dianjurkan untuk menghentikan gerakan bila merasakan kelelahan atau rasa nyeri. Namun tidak ada keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Setelah senam hamil selesai dilakukan, evaluasi terhadap kegiatan dengan wawancara terhadap peserta khususnya ibu hamil didapatkan informasi bahwa gerakan gerakan yang dilakukan tidak menimbulkan kelelahan, justru membuat mereka merasa segar. Tampak peserta semangat dalam melakukan gerakan gerakan dan mengikutinya hingga akhir.

Petugas Puskesmas yang bertanggung jawab terhadap program gerakan sayang ibu ditunjuk langsung oleh kepala puskesmas melakukan evaluasi terhadap pelatihan yang telah dilaksanakan. Lokasi yang ditetapkan untuk kegiatan senam hamil di Puskesmas dengan melakukan sosialisasi kepada ibu hamil pada saat melakukan pemeriksaan kehamilan.



Senam hamil juga dapat dilakukan oleh ibu hamil sendiri dirumah. Gerakan gerakan senam dapat mengurangi keluhan selama kehamilan. Hal ini disampaikan oleh peserta yang telah mengikuti senam dan dipraktikkan dirumah. Salah seorang peserta senam yang sudah mendekati masa melahirkan melaporkan bahwa proses persalinan yang dijalaninya berjalan dengan lancar tanpa kendala yang berarti. Peserta merasakan manfaat yang baik dari senam yang dilakukan. Dibawah ini dokumentasi terhadap kegiatan senam hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sosialisasi pentingnya persiapan kelas persalinan dalam bentuk kegiatan senam hamil dimasyarakat dilaksanakan sesuai dengan rencana awal di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Palembang yaitu kader binaan Puskesmas Padang Selasa Palembang. Pelatihan berjalan dengan baik dengan antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan.
2. Peserta pelatihan bersedia menjadi pelatih senam hamil dan di evaluasi bersama petugas puskesmas yang bertanggung jawab terhadap program gerakan sayang ibu di daerahnya masing masing
3. Kegiatan ini akan di follow up oleh petugas puskesmas dan diharapkan berjalan secara berkesinambungan

Saran

1. Kegiatan senam hamil perlu didukung oleh sarana prasarana dan fasilitas yang memadai seperti matras, dan tape recorder serta ruangan yang cukup untuk memudahkan gerakan. Sumber daya manusia perlu disiapkan dengan baik melalui pelatihan atau penyegaran kembali materi dan praktik senam hamil.
2. Petugas puskesmas yang bertanggung jawab terhadap gerakan sayang ibu dapat melakukan evaluasi kegiatan senam hamil secara berkala di wilayah kerjanya masing masing.



DAFTAR PUSTAKA

- Bondas & Salonan (1998) *How women experience the presence of their part nurse at the birth of their . Qualitative Health Research*. Sage Publivation.Inc
- Beck, C, T., (1994) *Phenomenology : its use in nursing research*. *Journal Nurse Study* 31 (6) 499 – 510
- Brynton, S., Fraser-Davey, H., & Sullivan, P. (1994). *Women's Perception of support during labor*. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*. 23(8) 638-644
- Camp, BW., Holman, S., Ridgway, E. (1993). *The relationship between social support and stress in adolescent mother*. *Journal of Development and Behavioral Pediatrics*, 14(6) 369-374
- Chalmers, B., & Mayer. (1994). *Comphanionship in the perinatal period. A cross cultural survey of womwns experiences*. *Journal of Nurse-Midwifery*, 39(4) 265-272.
- Cholil. dkk. (1998) *The live saver, the mother friendly movement in Indonesia*
- Condon, J.T., Corkindale, C. (1997) *The correlaties of antenatal attachment in pregnant women*. *British Journal of Medical Psycology*, 70, 359-372
- Dcpkes. (1999). *Kebijaksanaan dalam kesehatan reproduksi (Makalah disajikan pada pertemuan nasional kesehatan reproduksi di Cisarua tanggal 24-27 Oktober 2001)*
- Friedman (1998), *Family nursing research theory and practice*. Stamford CT : Appleton & Lange.
- Holyroyd, E et al., (1999). *Hongkong Chinese women's perseption of support from midwives during labor*. *Midwifery*, 13(2) 66-72
- Jordan B. (1998). *Birth in four culture*, Montreal : Eden Press