

# PENDAMPINGAN IBU HAMIL MELALUI PROGRAM PERENCANAAN PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI (P4K) DI DESA PONDOK MEJA KECAMATAN MESTONG KABUPATEN MUARO JAMBI TAHUN 2019

Asparian<sup>1</sup>, Willia Novita Eka Rini<sup>1</sup>, Adelina Fitri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi

Email : [aspariantujuhsatu@gmail.com](mailto:aspariantujuhsatu@gmail.com)

## Abstrak

Diperkirakan setiap hari sekitar 830 wanita meninggal karena penyebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. Program-program kesehatan untuk mencegah terjadinya kematian ibu dapat dilaksanakan diantaranya melalui Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K). Senam hamil dapat dilakukan dalam merencanakan persalinan yang aman dan persiapan dalam menghadapi kemungkinan terjadinya komplikasi pada saat persalinan. Tujuan pengabdian masyarakat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan senam hamil pada ibu hamil dan kader Posyandu sehingga didapatkan hasil persalinan normal dan berat bayi lahir normal. Kegiatan senam hamil ini bermitra dengan Pemerintah Desa Pondok Meja dan kader Posyandu pada masing-masing Desa untuk menarik minat masyarakat dalam melakukan senam hamil. Senam hamil meningkatkan keterampilan ibu dan kader Posyandu dalam rangka perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat mampu menarik minat ibu hamil dan kader Posyandu untuk melakukan senam hamil. Diharapkan kedepannya senam hamil ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dan berkelanjutan.

**Kata Kunci :** Persalinan, Kehamilan, Komplikasi, Senam Hamil

## Abstract

It is estimated that every day around 830 women die from preventable causes related to pregnancy and childbirth. Health programs to prevent maternal deaths can be implemented, among others, through the Birth Planning and Complications Prevention Program (P4K). Pregnancy exercises can be done in planning a safe delivery and preparation in the face of possible complications during labor. The purpose of community service is done to improve the skills of pregnancy exercises for pregnant women and Posyandu cadres so that normal delivery results and normal birth weight babies are obtained. This pregnancy exercise activity partnered with the Village Government of Pondok Meja and Posyandu cadres in each village to attract community interest in doing pregnancy exercise. Pregnancy exercises improve the skills of mothers and Posyandu cadres in the context of planning birth and prevention of complications. Community service activities are able to attract pregnant women and Posyandu cadres to do pregnancy exercises. It is hoped that going forward this pregnancy exercise can be done continuously and sustainably.

Keywords: Childbirth, Pregnancy, Complications, Pregnancy Exercise

## PENDAHULUAN

Jika dilihat tren kematian ibu di Indonesia berdasarkan SDKI terlihat fluktuatif yaitu 518 kematian per 100.000 per kelahiran hidup pada tahun 2002, 619 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada

tahun 2007 dan 359 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. AKI 2012 tertinggi ditemukan pada kelompok usia 25-29, 30-34 dan 35-39 tahun (1). P4K merupakan suatu kegiatan yang difasilitasi oleh Bidan di desa dalam rangka peran aktif

suami, keluarga dan masyarakat dalam merencanakan persalinan yang aman dan persiapan menghadapi komplikasi bagi ibu hamil, termasuk perencanaan penggunaan KB pasca persalinan dengan menggunakan stiker sebagai media notifikasi sasaran dalam rangka meningkatkan cakupan dan mutu pelayanan kesehatan bagi ibu dan bayi baru lahir. Selain itu, program P4K juga mendorong ibu hamil untuk memeriksakan kehamilan, bersalin, pemeriksaan nifas dan bayi yang dilahirkan oleh tenaga kesehatan terampil termasuk skrining status imunisasi tetanus lengkap pada setiap ibu hamil. Kaum ibu juga didorong untuk melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dilanjutkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan (2).

Salah satu olahraga yang relatif aman dilakukan dan dapat dilakukan oleh sebagian besar ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil bertujuan untuk menjaga kebugaran ibu hamil, sambil mempersiapkan fisik untuk persalinan. Dokter akan menyarankan senam hamil selama merasa nyaman untuk melakukannya dan tidak bertentangan dengan kondisi kesehatan dan kehamilan. Begitu banyak manfaat dari pelaksanaan senam hamil secara teratur diantaranya meredakan nyeri, sakit, dan ketidaknyamanan yang dirasakan di masa kehamilan, mengencangkan otot, memperkuat jantung dan paru, membuat tidur lebih nyenyak, membantu menghindari penambahan berat badan secara berlebihan, meringankan nyeri akibat penambahan beban pada tulang belakang, memperkuat sendi dan mempersiapkan diri untuk persalinan (3).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi menunjukkan bahwa AKI Kabupaten Muaro Jambi berada di urutan ke 5 dari 10

Kabupaten/Kota di Provinsi Jambi yaitu 6 per 100.000 kelahiran hidup. Diharapkan dengan adanya pelaksanaan senam hamil ibu mendapatkan pengetahuan mengenai risiko pada kehamilan, persalinan dan mencegah terjadinya bayi berat lahir rendah. Untuk itu, melalui kegiatan Pengabdian Masyarakat sebagai wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi, beberapa Dosen bersama beberapa orang mahasiswa ikut berperan serta secara aktif dalam pendampingan ibu hamil melalui program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K) di Desa Pondok Meja Kecamatan Mestong Kabupaten Muaro Jambi tahun 2019.

## LANDASAN TEORI

Kehamilan merupakan masa yang ditunggu oleh sebagian wanita terutama di Indonesia. Banyak yang memiliki anggapan bahwa jika belum hamil dan melahirkan maka wanita tersebut belum dapat dikatakan sempurna. Masa kehamilan yang berlangsung selama Sembilan bulan bagi sebagian orang dapat menimbulkan keluhan-keluhan pada ibu hamil (4). Kondisi emosi merupakan salah satu faktor penyebab tingginya Angka Kematian Ibu. Perubahan kondisi fisik dan psikis selama hamil yang terjadi akibat perubahan hormon dapat menyebabkan kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan tersebut berupa pikiran dan pertanyaan mengenai melahirkan normal, cara mengatur pernapasan dan mengejan. Seiring dengan bertambahnya usia kandungan ibu terkhusus untuk usia kandungan tujuh bulan ke atas, tingkat kecemasan semakin akut dan intensif terjadi hingga mendekatnya proses persalinan (5).

Perlunya kerjasama antara ibu hamil dan tenaga kesehatan serta pemberia informasi selama kehamilan kepada ibu hamil untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa cemas akan persalinan. Senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk agar persalinan berjalan dengan lancar (6). Ibu hamil yang melakukan olahraga teratur mengalami ketidaknyamanan lebih rendah selama hamil dan proses penyembuhan yang lebih cepat dibandingkan yang tidak berolahraga selama kehamilan. Selain itu olahraga selama hamil juga dapat menurunkan jumlah kelahiran sesar (7). Selain itu jumlah bayi dengan berat lahir  $\geq 2500$  gram lebih banyak ditemukan pada kelompok ibu hamil yang melakukan olahraga ringan seperti yoga ( $p < 0,01$ ). Komplikasi seperti *Isolated Intrauterine Growth Retardation* (IUGR) atau perkembangan janin yang tidak sempurna selama di kandungan ( $p < 0,003$ ) dan Hipertensi selama kehamilan (PIH) ( $p < 0,025$ ) ditemukan lebih rendah pada kelompok ibu hamil yang mengikuti yoga (8).

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Pendampingan Ibu Hamil Melalui Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) di Desa Pondok Meja Kecamatan Mestong Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2019, dirancang melalui beberapa tahapan dan metode, yaitu:

### 1. Tahap Persiapan

Metode yang dilakukan sebelum kegiatan adalah:

1. Melakukan studi pendahuluan situasi ibu hamil di Desa Pondok Meja dengan memanfaatkan hasil praktek lapangan mahasiswa selama tahun 2015 dan data sekunder di Puskesmas Pondok Meja selama tiga tahun terakhir.
2. Melakukan koordinasi dengan Tim Dosen Pengabmas dan Mahasiswa.
3. Melakukan advokasi dan koordinasi tentang peran serta dan tugas mitra.
4. Menyiapkan tempat dan peralatan pembimbingan.

### 2. Rencana kegiatan

1. Pendampingan ibu hamil berisiko melalui program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K) di Desa Pondok Meja Kecamatan Mestong Kabupaten Muaro Jambi dalam bentuk:
  1. Tatap muka (ceramah dan Tanya jawab)
  2. Praktek (bimbingan, pelaksanaan senam hamil dan pembentukan kelompok donor darah)
2. Monitor hasil kegiatan pembimbingan dengan frekuensi 3 (satu) kali setiap bulan pada trimester III kehamilan.
3. Pelaksanaan evaluasi proses pembimbingan dilakukan dengan Surat Keputusan Desa tentang jenis persalinan serta berat lahir bayi.

### 3. Partisipasi Mitra

1. Menyediakan data sekunder yang dibutuhkan untuk analisis situasi
2. Memfasilitasi tempat kegiatan.
3. Memfasilitasi praktek lapangan.

### 4. Relevansi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu mendukung pelayanan pada ibu hamil khususnya dalam Program Perencanaan Persalinan

dan Pencegahan Komplikasi di Desa Pondok Meja Kecamatan Mestong Kabupaten Muaro Jambi.

### 5. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring terhadap peserta yang sudah mendapatkan pendampingan (senam hamil) sebanyak 3 kali selama trimester III Kehamilan dan 1 kali setelah melahirkan, untuk melihat jenis persalinan dan berat lahir bayi. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan Indikator:

1. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melaksanakan program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi, ditandai dengan pelaksanaan senam hamil secara rutin pada kehamilan trimester III di Posyandu desa Pondok Meja Kecamatan Mestong Kabupaten Muaro Jambi.
2. Jenis persalinan dan berat lahir bayi normal.

### PROSEDUR KEGIATAN

Kegiatan senam hamil dilakukan dengan cara melatih ibu hamil sebanyak 2 kali dan kemudian melakukan perlombaan senam hamil pada Hari Kemerdekaan Republik Indonesia 17 Agustus 2019, dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

**Tabel 1. Prosedur Kegiatan Senam Hamil Pengabdian Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi**

No.	Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan	Peserta yang Ikut
1.	Pemberian Materi Senam Hamil	Rabu, 7 Agustus 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader Desa Pondok Meja</li> <li>• Ibu Hamil 2 orang</li> <li>• Bidan 2 orang</li> </ul>
2.	Pelaksanaan Senam Hamil Tahap I	Rabu, 7 Agustus 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader Desa Pondok Meja</li> <li>• Ibu Hamil 2 orang</li> <li>• Bidan 2 orang</li> </ul>
3.	Pelaksanaan Senam Hamil Tahap II Pembuatan Video Senam Hamil	Kamis, 8 Agustus 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader Desa Pondok Meja</li> <li>• Ibu Hamil 3 orang</li> <li>• Bidan 2 orang</li> </ul>
4.	Pelaksanaan Senam Hamil Tahap III	Rabu, 14 Agustus 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader Desa Pondok Meja</li> <li>• Ibu Hamil 3 orang</li> <li>• Bidan 2 orang</li> </ul>
5.	Perlombaan Senam Hamil dalam rangka Hari Raya Kemerdekaan Republik Indonesia	Senin, 19 Agustus 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader Desa Pondok Meja</li> <li>• Ibu Hamil 3 orang</li> <li>• Bidan 2 orang</li> </ul>

### METODE PENDEKATAN

Metode yang dipakai pada pengabdian ini adalah dengan beberapa metode yaitu :

1. Pendekatan dengan sosialisasi atau diskusi dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai senam

hamil kepada ibu hamil dan kader Posyandu.

2. Pendekatan dengan pelatihan senam hamil dengan 1 orang instruktur dan 1 asisten instruktur yang memiliki latar belakang pendidikan DIII Kebidanan.

3. Pendekatan dengan melakukan evaluasi terhadap latihan senam hamil yang telah diberikan oleh Bidan dalam bentuk

lomba senam hamil dalam rangka menyambut Hari Kemerdekaan Republik Indonesia Tahun 2019.

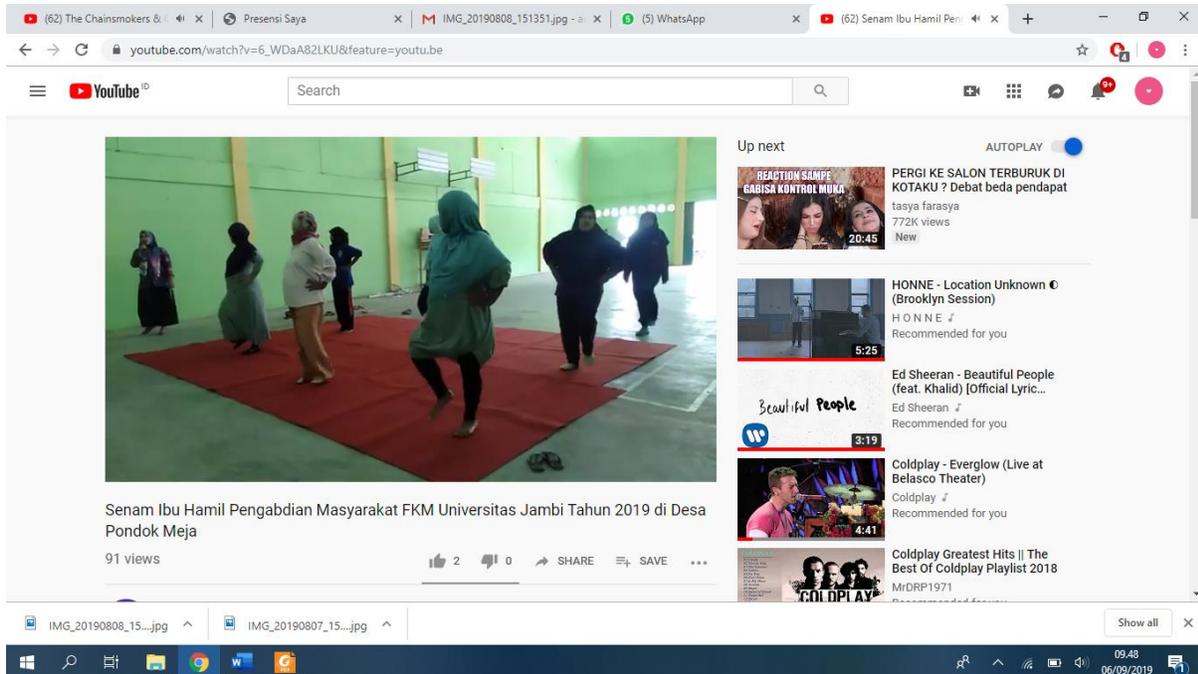
## HASIL KEGIATAN

Hasil kegiatan yang dicapai dari senam hamil dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Hasil Kegiatan Senam Hamil Pengabdian Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi**

No.	Kegiatan	Peserta yang Ikut	Luaran Yang Dicapai
1.	Pemberian Materi Senam Hamil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader Desa Pondok Meja</li> <li>• Ibu Hamil 2 orang</li> </ul>	Peserta memahami dan mengerti manfaat senam hamil serta dapat mempraktekan senam hamil.
2.	Pelaksanaan Senam Hamil Tahap I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader Desa Pondok Meja</li> <li>• Ibu Hamil 2 orang</li> </ul>	Peserta 40% dapat mempraktekan senam hamil dengan benar.
3.	Pelaksanaan Senam Hamil Tahap II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader Desa Pondok Meja</li> <li>• Ibu Hamil 3 orang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta 60% dapat mempraktekan senam hamil dengan benar.</li> <li>• Pembuatan video Senam Hamil dan akan diupload di Youtube</li> </ul>
4.	Pelaksanaan Senam Hamil Tahap III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader Desa Pondok Meja</li> <li>• Ibu Hamil 3 orang</li> </ul>	Peserta 70% dapat mempraktekan senam hamil dengan benar.
5.	Perlombaan Senam Hamil dalam rangka Hari Raya Kemerdekaan Republik Indonesia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader Desa Pondok Meja</li> <li>• Ibu Hamil 3 orang</li> </ul>	Peserta 90% dapat mempraktekan senam hamil dengan benar.

Untuk video yang telah dibuat dan diupload di Youtube dapat dilihat pada link berikut.  
[https://youtu.be/6\\_WDaA82LKU](https://youtu.be/6_WDaA82LKU)



**Gambar 1. Hasil *Screenshot* Video Senam Hamil di Youtube**

## KESIMPULAN DAN SARAN

Desa Pondok Meja Kecamatan Mestong Kabupaten Muaro Jambi merupakan salah satu daerah dengan jarak terdekat (< 5 KM) dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Kampus Universitas Jambi Pondok Meja, sehingga perlu keberlanjutan dalam melaksanakan Pendampingan Ibu Hamil Melalui Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) di Desa Pondok Meja Kecamatan Mestong Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2019 yaitu :

1. Pelaksanaan monitoring terhadap jenis persalinan pada Ibu Hamil yang mengikuti senam hamil.

2. Pelaksanaan monitoring terhadap berat lahir bayi pada Ibu Hamil yang mengikuti senam hamil.
3. Pembentukan penggiat senam hamil di Desa Pondok Meja melalui perwakilan setiap Kader Prosayandu di Enam Dusun di Desa Pondok Meja (Karya Maju, Catur Karya, Trijaya, Mukti Sari, Suka Damai dan Purwodadi)
4. Pelaksanaan senam hamil minimal 2 kali dalam satu bulan pada Ibu Hamil di Desa Pondok Meja.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Indonesia DHS. Indonesia Demographic and Health Survey 2012. ... Heal Care [Internet]. 2012; Available from: <http://www.dhsprogram.com>
2. Kemenkes. Untuk Menurunkan Angka Kematian Ibu dan Kematian Bayi Perlu Kerja Keras. 2010.
3. Adrian K. Senam Hamil untuk Mempermudah Persalinan [Internet]. 2018. Available

- from: <https://www.alodokter.com/senam-hamil-untuk-mempermudah-persalinan>
4. Wahyuni, Ni'mah L. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *J Kesehat Masy.* 2013;8(2):128–36.
  5. Wulandari PY. Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. 2006;8(2).
  6. Puty I, Wibowo A. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. 2012;1:26–31.
  7. Aulia H, Hindun S. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik YK Madira Palembang. *J Kedokt dan Kesehat.* 2010;42(1):2782–7.
  8. Narendran S, Lond DCH. Efficacy of Yoga on Pregnancy Outcome. 2005;11(2):237–44.