



**YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YOGYAKARTA**

SK MENDIKNAS RI NO. 86/D/O/2009

Jln. Nitikan Baru No. 69 Yogyakarta. 55162. Telp. (0274) 2870661. Fax. 383560

Website: www.stikes-yogyakarta.ac.id. Email: stikesyo@gmail.com

Program Studi : • S1- Keperawatan • Profesi Ners • DIII-Kebidanan • S1 Administrasi Rumah Sakit • S1 Kebidanan

SURAT TUGAS

Nomor : 176.B/ST/Stikesyo/IV/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sulistyaningsih Prabawati, S.Si.T.,M.Kes.

Jabatan : Ketua

Perguruan Tinggi : STIKes Yogyakarta

Dengan ini menugaskan .:

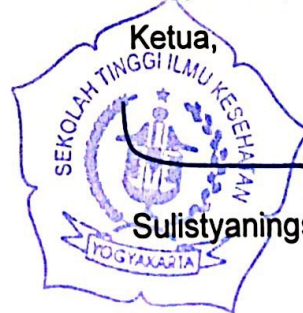
1. Alief Nur Insyiroh Abidah, S.Tr.Keb.,M.Keb.
2. Amilya Pradita, S.ST.,M.Keb.
3. Risky Puji Wulandari, S.Tr.Keb.,M.Keb.

Sebagai penulis jurnal Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC) ***“Edukasi Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III sebagai persiapan persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon I”***

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 April 2023

Ketua,

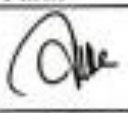
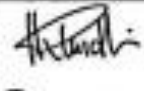
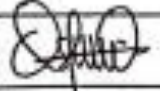


Sulistyaningsih Prabawati, S.Si.T.,M.Kes. *h*

LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Edukasi Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III sebagai Persiapan
Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon I



NAMA PENGUSUL	NIDN/NIM/NIP	KETERANGAN	Paraf
Alief Nur Insyiroh Abidah, S.Tr.Keb., M.Keb	0518119202	KETUA	
Risky Puji Wulandari, S.Tr.Keb., M.Keb	0516039102	ANGGOTA	
Amilya Pradita, S.ST., M.Keb	0530099401	ANGGOTA	

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YOGYAKARTA

2023



**LEMBAGA PENGABDIAN MASYARAKAT DAN
PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YOGYAKARTA**

Jln. Nitikan Baru No. 69 Yogyakarta. 55162. Telp. (0274) 373142. Fax. 383560
Website: <https://stikes-yogyakarta.ac.id> Email: lppm.stikesyo@gmail.com



Lembar pengesahan

Yogyakarta, 10 Juni 2023

Mengetahui
Sekretaris LPPM STIKES Yogyakarta

Ketua Kegiatan

Mashudin Firdaus, S.Kep., Ns

Alief Nur Insyiroh Abidah, S.Tr.Keb., M.Keb

1. Judul Pengabdian masyarakat

Pemberdayaan Peran Ibu Berprinsip *Respectful Women Care* dalam Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Balita

Bidang fokus	Mata kuliah	PKM	Lama kegiatan dan jumlah mahasiswa yang terlibat
Ibu Hamil TM 3	Asuhan Kebidanan Kehamilan	Edukasi Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Sebagai Persiapan Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 1	Kegiatan ini berlangsung selama 1 minggu. Terdapat 3 mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini

2. Identitas Pengusul

Nama	Program studi	Institusi	Tugas dalam kegiatan Pengabdian
Alief Nur Insiyroh Abidah, S.Tr.Keb., M.Keb (Ketua)	S1 Kebidanan	STIKES Yogyakarta	Sebagai pelaksana pengabdian, pengurusan perijinan, menyusun proposal dan laporan
Risky Puji Wulandari, S.Tr.Keb., M.Keb (Anggota)	S1 Kebidanan	STIKES Yogyakarta	Sebagai pelaksana pengabdian, pembuatan media dan menyusun laporan
Amilya Pradita, S.ST., M.Keb (Anggota)	S1 Kebidanan	STIKES Yogyakarta	Sebagai pelaksana pengabdian, melengkapi perlengkapan dan menyusun laporan

3. Mitra Kerjasama Pengabdian masyarakat (JIKA ADA) dan peta tempat pengabdian masyarakat dari STIKes Yogyakarta

Bidan Penanggung jawab Senam Hamil di PKM sewon 1

4. Luaran Pengabdian masyarakat

Luaran pengabdian masyarakat ini akan dipublikasikan dalam Jurnal Nasional ber-ISSN.

5. Anggaran

Total RAB ; RP.700.500,-

Item	Satuan	Volume	Biaya Satuan	Total
Print dan Foto Kopi leaflet senam hamil (bolak-balik)	1	35	Rp.2000	Rp. 70.000,-
Print Proposal, hasil dan daftar hadir	2	50	Rp.500	Rp. 25.000,-
Alat Tulis -Pulpen	2	5	Rp. 2.500	Rp. 12.500,-
-MAP		1	Rp. 3.000	Rp. 3.000,-

Souvenir Ibu hamil (Susu ibu hamil Prenagen Lova 120 gram)	1	35	Rp. 10.000	Rp.350.000,-
Konsumsi (Snack)	1	40	Rp. 6.000	Rp. 240.000
Submit Jurnal	1	1	Rp.0,-	Rp.0,-
Total				Rp. 700.500,-

6. Ringkasan

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Perubahan fisik, fisiologis, emosional dan psikologis terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan pada ibu hamil. Perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama masa kehamilan dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang berdampak terhadap kesejahteraan ibu maupun janin selama proses persalinan berlangsung. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang timbul adalah senam hamil. Senam hamil merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum serta menurunkan kejadian perdarahan selama dan sesudah bersalin serta dapat menurunkan kejadian fetal distress. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 01 Juni 2023, Pukul 09.00 WIB di Puskesmas Sewon 1, Jl Parangtriris km 7 Bantul. Simpulan dari kegiatan Edukasi tentang senam hamil ini adalah pemberian pengetahuan tentang senam hamil yang akan berdampak positif pada Ibu Hamil, Senam hamil ini diikuti oleh ibu hamil yang telah masuk trimester ke 3 kehamilan. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ibu hamil agar tetap sehat dan bugar hingga waktu persalinan tiba.

Kata kunci : Edukasi, Senam hamil, Persiapan persalinan

7. Pendahuluan

Angka kematian ibu di Indonesia lebih tinggi dibandingkan Negara-negara ASEAN lainnya. AKI di negara-negara Asean sudah menempati posisi 40-60 per 100 ribu kelahiran hidup. Sedangkan di Indonesia berdasarkan Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 masih menempati posisi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara itu, data capaian kinerja Kemenkes RI tahun 2015-2017 menunjukkan telah terjadi penurunan jumlah kasus kematian ibu. Jika di tahun 2015 AKI mencapai 4.999 kasus maka di tahun 2016 sedikit mengalami penurunan menjadi 4.912 kasus dan di tahun 2017 mengalami penurunan tajam menjadi sebanyak 1.712 kasus AKI. Meski mengalami penurunan, namun AKI masih menjadi salah satu fokus utama pemerintah dalam mewujudkan masyarakat Indonesia sehat Secara nasional penyebab AKI paling tinggi adalah pendarahan (Badan Siber dan Sandi Negara, 2018)

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Perubahan fisik, fisiologis, emosional dan psikologis terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan pada ibu hamil. Perubahan ini juga dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya kehamilan (Setianingsih & Atmasari, 2021). Ketidaknyamanan muncul akibat terjadi beberapa perubahan pada ibu hamil. Ketidaknyamanan akan bertambah pada trimester ketiga, pada trimester ketiga merupakan masa janin berkembang semakin meningkat. Perubahan fisik terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi tubuh terhadap kehamilan (Hidayati et al., 2019). Perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama masa kehamilan dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang berdampak terhadap kesejahteraan ibu maupun janin selama proses persalinan berlangsung (Setianingsih & Atmasari, 2021).

Pada ibu yang pertama kali menjalani proses persalinan akan takut, cemas dan khawatir yang dapat berakibat pada peningkatan nyeri selama proses persalinan yang dapat mengganggu proses persalinan (Wijaya dkk, 2014). Hal ini dapat menjadi kegawatdaruratan pada ibu maupun janin.

Kegawatdaruratan obstetri dan neonatal merupakan suatu kondisi yang dapat mengancam jiwa ibu, hal ini dapat terjadi selama kehamilan bahkan saat proses persalinan berlangsung. Selama kehamilan sangat banyak sekali penyakit serta gangguan yang bisa mengancam keselamatan ibu maupun bayi yang akan dilahirkan. Kegawatan tersebut harus segera ditangani, karena jika terjadi keterlamabatan dalam menangani akan menyebabkan kematian pada ibu dan bayi baru lahir (Walyani & Purwoastuti, 2015).

Masa yang paling membutuhkan perhatian serius adalah trimester III oleh karena perkembangan dan pertumbuhan janin yang pesat. Pada masa ini berbagai bentuk ketidaknyamanan yang muncul seperti nyeri punggung dan pegal pada kaki. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang timbul adalah senam hamil (Elizar et al., 2022).

Senam hamil merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum serta menurunkan kejadian perdarahan selama dan sesudah bersalin serta dapat menurunkan kejadian fetal distress. Senam hamil merupakan salah satu kelas persiapan persalinan yang bertujuan mendorong dan melatih organ jasmani dan psikis ibu secara bertahap agar dapat menghadapi persalinan dengan tenang sehingga proses persalinan berjalan lancar dan mudah. Hasil systematic review yang dilakukan juga menunjukkan senam hamil dapat menurunkan ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikologis kehamilan untuk melahirkan. Pelaksanaan senam hamil yang dilakukan ibu hamil pada trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil serta merupakan upaya pengawasan kehamilan dan kesiapan fisik mental ibu diperlukan untuk meningkatkan keselamatan ibu dan bayi selama menjalani proses kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui. Senam hamil menjadi anjuran bagi ibu hamil agar proses persalinan dapat terlalui dengan lancar (Elizar et al., 2022).

8. Tujuan PKM

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil TM III untuk mempersiapkan persalinan.

9. Solusi Permasalahan

Diselenggarakannya kegiatan edukasi ini untuk mencegah komplikasi pada saat persalinan, sehingga ibu ibu yang pernah mengikuti senam hamil ini dapat melahirkan dengan lancar tanpa apa komplikasi.

10. Metode

Pengabdian masyarakat ini berupa memberikan edukasi terkait pentingnya senam hamil pada TM III dan mempraktikkan gerakan senam hamil kepada ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 1. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 01 Juni 2023, Pukul 09.00 WIB di Puskesmas Sewon 1, Jl Parangtriris km 7 Bantul.

Pelaksanaan senam hamil ini dilaksanakan oleh 3 orang dosen STIKes Yogyakarta dan dibantu oleh mahasiswa STIKes Yogyakarta.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan

1. Persiapan perlengkapan dan peralatan
2. Pendaftaran peserta dan presensi
3. Pembukaan
4. Pemberian Edukasi/materi terkait senam hamil
5. Praktik senam hamil
6. Penutup

11. Jadwal Pengabdian Masyarakat

No	Nama kegiatan	Minggu							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Menyusun Proposal	■	■						
2	Menyiapkan perlengkapan (spanduk dll)			■	■				
3	Mengurus perizinan dan berkas yang dibutuhkan			■	■				
4	Menyiapkan media penyuluhan				■	■			
5	Menyiapkan souvenir dan Konsumsi					■	■		
6	Pelaksanaan						■	■	
7	Membuat laporan PKM							■	■

12. Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 01 Juni 2023 di Puskesmas sewon 1. Kegiatan ini dimulai pukul 09.00-11.00 WIB. Tujuan utama pelaksanaan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil TM III tentang senam hamil. Adapun hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut

1. Panitia penyelenggara Pengabdian masyarakat menyiapkan acara dan mempersiapkan tepat untuk kegiatan senam hamil
2. Mendata ibu hamil yang datang untuk mengikuti senam hamil dan mengisi presensi
3. Pembukaan acara, acara di buka oleh Rizky Puji Wulandari, S.Tr.Keb., M.Keb selaku MC acara
4. Pemberian Edukasi/materi terkait senam hamil yang di sampaikan oleh Alief Nur Insiyroh Abidah, S.Tr.Keb., M.Keb diikuti oleh anggota lain sebagai peraga
5. Praktik senam hamil
6. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 35 ibu hamil di wilayah PKM Sewon 1. Selain diberikan penyuluhan dan pendampingan, Ibu juga dibekali dengan leaflet terkait senam hamil agar dapat dipelajari kembali dan diaplikasikan dirumah masing-masing.

13. Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya promotif dan preventif dalam mengurangi resiko komplikasi pada saat persalinan.

Metode ceramah dan interaksi tanya jawab yang digunakan dalam penyuluhan dinilai sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Berdasarkan pada teori Notoatmojo dalam penelitian yang dilakukan oleh Wicaksana tahun 2016, dinyatakan bahwa pengetahuan dan pendidikan memiliki kaitan yang sangat erat. Hal itu selaras dengan seseorang yang berpendidikan tinggi maka pengetahuannya akan semakin luas. Namun hal itu tidak berlaku sebaliknya, seseorang yang memiliki riwayat pendidikan rendah tidak berarti memiliki pengetahuan rendah pula. Pendidikan formal bukanlah satu-satunya jalan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, akan tetapi peningkatan pengetahuan juga dapat diperoleh melalui jalur pendidikan non formal. Penyuluhan yang tim lakukan dalam pengabdian masyarakat inilah merupakan salah satu contoh pendidikan non formal. Dengan adanya penyuluhan tersebut maka dapat meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga akan mengembangkan daya tangkap serta memperbaiki perilakunya (Hastuti & Jacobus, 2021).

Pelaksanaan senam hamil yang dilakukan ibu hamil pada trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil serta merupakan upaya pengawasan kehamilan dan kesiapan fisik mental ibu diperlukan untuk meningkatkan keselamatan ibu dan bayi selama menjalani proses

kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui. Senam hamil menjadi anjuran bagi ibu hamil agar proses persalinan dapat terlalui dengan lancar (Elizar et al., 2022).

14. Laporan Keuangan
Terlampir

15. Laporan Luaran
Terlampir

16. Daftar Pustaka

Elizar, E., Jasmiati, J., Putri, H. W. K., & Lisni, L. (2022). Edukasi tentang Pelaksanaan Senam Hamil Trimester III di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 317. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.352>

Hidayati, U., Ilmu, M., & Masyarakat, K. (2019). A Systematic Review : Pregnancy Exercise for Pregnancy Moment and Birth Preparation. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 2019.

Setianingsih, F., & Atmasari, A. (2021). *Social Humaniora* (Vol. 5, Issue 2). <http://jurnal.uts.ac.id>

Lampiran 1

Laporan Keuangan

Item	Satuan	Volume	Biaya Satuan	Total
Print dan Foto Kopi leaflet senam hamil (bolak- balik)	1	35	Rp.2000	Rp. 70.000,-
Print Proposal, hasil dan daftar hadir	2	50	Rp.500	Rp. 25.000,-
Alat Tulis -Pulpen -MAP	2	5 1	Rp. 2.500 Rp. 3.000	Rp. 12.500,- Rp. 3.000,-
Souvenir Ibu hamil (Susu ibu hamil Prenagen Lova 120 gram)	1	35	Rp. 10.000	Rp.350.000,-
Konsumsi (Snack)	1	40	Rp. 6.000	Rp. 240.000
Submit Jurnal	1	1	Rp.0,-	Rp.0,-
Total				Rp. 700.500,-

Lampiran 2

Dokumentasi Kegiatan

