

PENYULUHAN SENAM HAMIL PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DAN PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH PUSKESMAS YOSOMULYO

Luthfia Nur Azizah*¹, Gangsar Indah Lestari², Anita Rahmawati³, Arum Mutiara⁴

¹Pranata Laboratorium Pendidikan Prodi Kebidanan Metro

²Dosen Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

³Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Jalan Brigjend Sutiyoso, No.1 Kota Metro (0725) 41819

***luthfianurazizah395@gmail.com**

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses yang alami dan normal. Selama kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan yang terjadi, baik fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut menyebabkan adanya ketidaknyamanan, diantaranya adanya gangguan pola tidur dan nyeri daerah punggung. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi menurunnya aktivitas sehari-hari, timbul rasa lelah, lemah, daya tahan tubuh rendah dan gangguan tanda vital. Masalah lain yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung. Upaya untuk mengatasi kesulitan tidur dan nyeri punggung antara lain adalah olah raga. Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga kebugaran dan stamina ibu selama kehamilan dan merupakan salah satu pelayanan prenatal yang memutuskan siklus kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman ibu hamil ketika tidur dan istirahat. Adapun tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang pentingnya senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat dilaksanakan pada kelas ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo. Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa ibu hamil telah dijelaskan materi tentang senam hamil, mensimulasikan gerakan senam bersama ibu hamil, ibu hamil telah mengerti manfaat senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi nyeri punggung selama kehamilan, serta tanya jawab tentang materi senam hamil. Kegiatan berlangsung dengan tertib.

Kata Kunci : *kualitas tidur, nyeri punggung, senam hamil*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan yang terjadi, baik fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut menyebabkan adanya ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu hamil biasanya berbeda-beda. Sebagian besar wanita juga mengalami ketidaknyamanan minor pada saat hamil sampai beberapa tingkat disepanjang kehamilan normal, diantaranya adalah mual, nyeri ulu hati, nyeri sendi, nyeri punggung, gangguan tidur, varises vena, kram kaki (Bobak, 2005:184). Tidur yang tidak berkualitas, dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun.

Dampak fisiologis yang muncul akibat menurunnya kualitas tidur menyebabkan menurunnya aktivitas sehari-hari, timbul rasa lelah, lemah, daya tahan tubuh yang menurun dan gangguan tanda vital. Rasa tidak nyaman selama kehamilan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan (Bobak, 2005:184).

Penelitian oleh *National sleep foundation*, lebih dari 79% wanita hamil mengalami ketidakteraturan dalam tidurnya. Gangguan tidur dan sering lelah adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil. Rata-rata 60% ibu hamil merasakan sering lelah pada akhir trimester dan lebih dari 75% mengeluhkan gangguan tidur. Pada trimester III, hampir semua wanita mengalami gangguan tidur (Irianti, 2014:140).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Devi Yuniarsi tentang pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil di klinik bidan Hj.Uts Rahayu pada tahun 2015 didapatkan adanya perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil dengan *p value* 0,003 ($< 0,05$). Menurut hasil studi yang dilakukan oleh Sella Apriani Putri dengan judul Perbedaan Pemberian Senam Hamil dan Yoga terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III didapatkan hasil pemberian senam hamil dengan yang dianalisis menggunakan *paired sampel t-test*, yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III.

Masalah lain yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung. Rasa nyeri sering dirasakan ibu pada waktu malam hari, hal ini diakibatkan karena pengaruh aliran darah vena kerah lumbal sebagai peralihan cairan dari intraseluler ke arah esktraseluler akibat dari aktivitas yang dilakukan ibu. Nyeri punggung juga dapat merupakan akibat membungkuk berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban dan uterus yang semakin membesar. Pembesaran uterus ini akan memaksa ligamen, otot-otot, dan saraf punggung meregang, sehingga beban tarikan punggung kearah depan akan bertambah dan menyebabkan lordosis fisiologis. Hal inilah yang dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil (Irianti, 2014:85-86)

Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung dahulu, paritas dan aktivitas. Ada kecenderungan bagi otot punggung yang memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Oleh sebab itu perlunya latihan otot abdomen yaitu melalui senam hamil (Fraser, 2009:228)

Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandia sampai mendekati 70% di Australia. Pada usia kehamilan 14-22 minggu, sekitar 62% wanita hamil yang melaporkan kejadian nyeri punggung bawah (Brayshaw, 2008:18). Penelitian yang dilakukan oleh Lichayati dan Kartikasari, tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa lanak kecamatan kedungpring Kabupaten Lamongan tahun 2013, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lichayati, dkk (2015) bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur dan nyeri punggung ini antara lain dengan olah raga. Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga kebugaran dan stamina ibu selama kehamilan (Irianti, 2014:288), dan merupakan salah satu pelayanan prenatal yang dapat memutuskan siklus kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman ibu hamil ketika tidur dan istirahat. Senam hamil merupakan suatu bentuk olahraga atau latihan yang terstruktur. Menurut Manuaba (2014) senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal, selain itu manfaat dari senam hamil adalah ibu hamil dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik akibat kehamilan, dapat menguasai teknik pernapasan, latihan kontraksi dan rileksasi, mengurangi stress dan kecemasan, mengurangi terjadinya inkontensia urine, pertumbuhan dan kesejahteraan bayi (Irianti, 2014:289-293).

Mengingat pentingnya manfaat senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil seperti gangguan tidur dan nyeri punggung, maka penyuluhan ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur dan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada kelas ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo dilakukan dalam dua tahap kegiatan. Kegiatan pertama untuk ibu-ibu hamil peserta kelas ibu, dimana setiap kegiatan dilakukan tanya jawab untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, kegiatan kedua berupa ceramah. Selanjutnya melakukan simulasi kepada salah satu peserta pengabdian masyarakat. Kemudian salah satu peserta melakukan simulasi ulang seperti yang telah diperagakan.

Antusias dan tingkat partisipasi sasaran kegiatan sangat baik, dibuktikan dengan aktifnya ibu-ibu hamil bertanya dan melakukan praktek senam hamil. Ibu-ibu hamil meminta untuk dilakukan kegiatan kembali dilain waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah Puskesmas Yosomulyo Kota Metro dengan hasil yaitu ibu hamil telah dijelaskan materi tentang senam hamil, berupa pengertian senam, manfaat, frekuensi senam hamil, kontraindikasi dilakukan senam hamil. Ibu hamil telah mengerti tentang pentingnya senam hamil yang dijelaskan. Selanjutnya mensimulasikan gerakan senam hamil dan ibu hamil bisa melakukan gerakan senam hamil dan mampu melakukan di rumah. Setelah itu ibu hamil mengerti tentang manfaat senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi nyeri punggung pada ibu selama kehamilannya serta melakukan tanya jawab tentang materi senam hamil berjalan dengan baik dan ibu hamil mengerti dengan apa yang sudah dijelaskan.

Hasil penyuluhan ini sesuai dengan teori bahwa secara fisiologis, latihan relaksasi dalam senam hamil dapat menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf simpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin, sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang (Irianti, 2013:291).

Penyuluhan ini membuktikan bahwa senam hamil dapat meningkatkan kesehatan fisik dan memberikan efek rileks pada ibu hamil, tehnik relaksasi yang dilakukan oleh ibu hamil dalam senam hamil dapat membantu ibu hamil menjadi tenang hal ini dapat membantu ibu hamil tidur dengan nyenyak. Sehingga senam hamil merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil yang harus diperhatikan oleh bidan, bidan harus memberikan edukasi dan melakukan penerapan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Mahasiswa program studi D-IV yang melaksanakan kegiatan berjumlah 6 orang, kegiatan berjalan dengan tertib dan lancar. Semua peserta mengikuti hingga akhir kegiatan. Terjadi peningkatan kemampuan dan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo.



KESIMPULAN

Kesimpulan penyuluhan senam hamil untuk peningkatan kualitas tidur dan mengurangi nyeri punggung diantaranya meningkatnya pengetahuan ibu-ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro dan terlaksananya dengan baik kegiatan pada sasaran ibu hamil trimester III yang sering mengalami gangguan tidur dan nyeri punggung sesuai rencana.

DAFTAR PUSTAKA

Brayshaw, Eileen, 2007, *Senam Hamil Dan Nifas*, EGC : Jakarta, 176 halaman.

Bobak, Lowdermilk, Jender, 2004, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, EGC: Jakarta, 1121 halaman.

Fraser, Diane M. Cooper, Margaret, 2009, *Myles Buku Ajar Bidan Edisi 14*, EGC: Jakarta, 1055 Halaman.

Irianti, Bayu, dkk, 2013, *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*, CV Sagung Seto : Jakarta : 387.

- Lichayati, Isma'ul; Kartikasari, 2011, *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan*, Jurnal Kesehatan, Stikes Muhammadiyah Lamongan, Jawa Timur, Tersedia online [22 November 2017] <http://stikesmuhla.ac.id>
- Manuaba, Ida Ayu, 2014, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*, EGC : Jakarta : 693.
- Yuniarsi,Devi, 2015, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Trimester III di Klinik Bidan Hj.Uut S Rahayu*, Jurnal Kesehatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Tersedia online [2 November 2017] <http://repository.unissula.ac.id>