



Prosiding

Seminar Nasional Inovasi pendidikan dan Pembelajaran
Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Inovasi pendidikan dan Pembelajaran di era digital untuk Pengalaman Belajar
Imersif"



Manfaat Senam Hamil terhadap Kenyamanan dan Kesiapan Persalinan pada Ibu Hamil

Nabila Nur Ilma M^{1(□)}, Cahyo Hasanudin², Mariya Ulfa³, Ari Tri Rahayu⁴

^{1,3,4}D- III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Indonesia

²Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

nabilanrlm4@gmail.com, cahyo.hasanudin@ikippgribojonegoro.ac.id

ulfah053@gmail.com, arirahayu25b@gmail.com

abstrak—Senam hamil adalah bentuk latihan yang berfokus di bagian perut dan panggul, Tujuan riset ini adalah memahami pengaruh senam hamil untuk kesiapan dan kenyamanan pada saat bersalinan, Metode penelitian ini adalah SLR. Data ini dalam bentuk data sekunder. Prosedur pengumpulan informasi menggunakan Simak dan catat. Hasil penelitian mengetahui manfaat senam hamil meliputi 1) menjadikan tubuh menjadi rileks 2) mempercepat proses persalinan. Ringkasan dari riset ini adalah terdapat dua manfaat senam hamil untuk mempersiapkan persalinan.

Kata kunci—senam hamil, kehamilan, kenyamanan dan persiapan persalinan

Abstract—Prenatal exercise is a form of exercise that focuses on the abdomen and pelvis. The purpose of this researchs to determine the effect of prenatal exercise on readiness and comfort during childbirth. The research method is SLR. This data is in the form of secondary data. The information collection procedure uses Listen and record. The results of the study found that the benefits of prenatal exercise include 1) making the body relax 2) accelerating the labor process. summary of this research is that there are two benefits of prenatal exercise to prepare for childbirth.

Keywords—prenatal exercise, pregnancy, comfort and preparation for childbirth

PENDAHULUAN

Hikmatulloh dkk., (2019) mengatakan definisi kehamilan bertemunya ovum dan spertamatozoa. kehamilan biasanya berlangsung sekitar 40 minggu (Sarwono prawiharjo, dalam mintaningtyas dkk.,2023). Serta dimulai dari bertumbuhnya placenta dan berkembang menghasilkan konsepsi hingga aterm (Manuaba, dalam Yulizawati dkk., 2021). Jadi kehamilan merupakan hasil konsepsi dari pertemun spermatozoa dan ovum yang kemudian menjadi berkembang menjadi janin.

Matterson, 2001; dalam Nandia, (2012) mengatakan bahwa penting nya pengetahuan dan persiapan persalinan untuk menyambut kelahiran anak oleh wanita hamil. Gentlebirth adalah usaha untuk membantu Wanita hamil bersalin normal serta meningkatkan wanita hamil merasa tenang (Kamalifard dalam imaniar.,2020). Selain itu, mengonsumsi makanan atau sayuran tertentu yang terbukti dapat mengurangi intensitas nyeri persalinan, seperti dark chocolate dan jahe merah. (Noviliat dalam, 2020)

Fasiha dkk., (2022) mengatakan senam hamil adalah bentuk latihan yang berfokus di bagian otot perut dan dasar panggul. (Miranti dalam Ivonne dkk., 2024) Selain itu senam hamil juga mempersiapkan mental ibu hamil untuk proses persalinan. Oleh karena itu penting untuk ibu hamil mengikuti Latihan dengan metode Gerakan khusus yang di rancang untuk menjadikan tubuh ibu hamil menjadi sehat dan mempermudah proses persalinan. (Nanik, 2010).

METODE PENELITIAN

Riset ini adalah kajian *Systematic Literature Review* kependekan dari SLR. Riset SLR digunakan untuk menilai, menyelidiki, dan menginterpretasikan seluruh penelitian terkait topik yang diminati serta pertanyaan spesifik dari peneliti. (Triandini dkk., 2019 dalam Hikmah serta Hasanudin, 2024).

Sumber riset berformat keterangan fakta hasil kajian. Berdasarkan Umaroh serta Hasanudin (2024), data hasil kaji riset ini di temukan dari beragam artikel yaitu diumumkan dalam jurnal nasional. Selain itu, data juga dirangkum dari buku referensi, skripsi, jurnal, serta dokumen-dokumen yang pasti nya dapat di uji kebenaran nya oleh peneliti. Data sekunder bersumber dari rangkaian istilah, kelompok kata, kelompok kalimat, bahkan hingga pernyataan bersumber oleh buku serta tulisan ilmiah tersebut telah terbit secara nasional.

Cara penyusunan fakta dengan cara perhatikan dan rekam. Cara perhatikan dan rekam digunakan sebagai media utama dalam penyegamatan yang dilakukan melalui teliti, sistemik, serta detail tentang sumber data inti (Markhamah dkk, 2022). Cara perhatikan di dalam riset tersebut melalui teknik meneliti, terstruktur serta detail. Cara catat di dalam penelitian ini dengan teknik mengidentifikasi bukti yang benar dengan permasalahan penelitian.

Cara verifikasi data dengan memakai cara triangulasi. cara validasi data berdasarkan Puspita dan Hasanudin (2024) adalah Teknik triangulasi merupakan metode yang berfungsi untuk menaikkan kualitas dan kredibilitas serta memverifikasi ketepatan informasi dari berbagai sumber. Triangulasi di dalam penelitian ini menggunakan cara triangulasi teori. Pada penelitian ini teori dari hasil konsep pakar dijadikan validasi atas pernyataan yang sedang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat senam hamil terhadap kenyamanan dan kesiapan persalinan pada ibu hamil

1. Menjadikan tubuh lebih rileks

Senam hamil membantu tubuh lebih rileks dengan melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan melatih pernapasan, oleh sebab itu senam hamil dapat menjadikan tubuh wanita hamil terasa lebih rileks. Senam hamil dapat memberikan manfaat tubuh rileks (Delima.,M dkk, 2015).

2. Memperlancar proses persalinan

Senam hamil dapat mempersingkat pada kala II. Saat wanita hamil sering melakukan senam, wanita tersebut akan terlatih pernapasan menjadikan saat persalinan, janin dapat suplai oksigen yang cukup, yang menjadikan proses persalinan berjalan lebih cepat (wahtuni lin dkk, 2024).

SIMPULAN

Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat 2 manfaat senam hamil untuk memberikan kesiapan dan kenyamanan pada saat persalinan, yaitu 1) Menjadikan tubuh lebih rileks, 2) Memperlancar proses persalinan.

REFERENSI

Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). Retrieved from <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.

- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). Retrieved from <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). Retrieved from <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Hikmatulloh dkk.,(2019) Gambaran Penggunaan Aplikasi Kesehatan Mobile dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan. Jurnal ners <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/30122/24313>.
- Sarwono prawiharjo, dalam mintaningtyas dkk., (2023). *Buku Ajar Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Manuaba, dalam Yulizawati dkk., (2021). *Continuity Of Care*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Markhamah dkk, (2022). *Kajian Bahasa: Perspektif multidisiplin*. Surakarta. Penerbit Muhammadiyah University Press.
- Wahtuni lin dkk, (2024). *Keterkaitan Senam Hamil dengan Lama Persalinan*. Yogyakarta penerbit deepublish digital.
- Delima, M., Maidaliza, M., & Susanti, N. (2015). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 2(2). Retrieved from <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/29/30>.

- Matterson, 2001; dalam Nandia, (2012). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang persalinan dengan kesiapan menghadapi persalinan pada trimester III di puskesmas umbulharjo 1 yogyakarta. *Jurnal keperawatan respati yogyakarta*, 5(1), 56-61. Retrieved from <https://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/288/177>.
- Imaniar, M. S., Sundari, S. W., & Windiyani, W. (2020). Gentle Birth Untuk Kenyamanan Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Bungursari Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 3(2), 10-15. Retrieved from <http://ejournal.poltekharber.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1826>.
- (Novilia t., 2020). *Terapi Komplementer Nyeri Persalinan dengan Masagge*. Aceh: Poltekkes Kemenkes Aceh. Retrieved from <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/femina/article/view/265/196>.
- Fasiha dkk., (2022). *Modul Senam Hamil*. Maluku: Penerbit Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Miranti dalam Ivonne dkk., (2024). *Keperawatan Maternitas*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.
- Nanik, (2010). *Penyuluhan Ibu Hamil*. Palembang: Community Development Journal 3(5), 658-661. Retrieved from <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/4528/3102>.