



## Manajemen Positif Coping Ibu Hamil Melalui Senam Hamil

Yunikartika M. Sudin<sup>1</sup>; Margareta A. Ndi<sup>2</sup>; Ordilia Y. Viven<sup>3</sup>;  
Nur Dafi<sup>4</sup>; Yosef Adrian Beo<sup>5</sup>

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Address : Jalan Ahmad Yani 10 Manggarai NTT Tenda, Watu, Kec. Ruteng, Kabupaten Manggarai,  
Nusa Tenggara Tim. 86511;Telepon: (0385) 22305

Corresponding author : [saungndaeng@gmail.com](mailto:saungndaeng@gmail.com)

### Abstract

*A woman is said to be ready to get pregnant if she has gone through the process of achieving physical readiness, mental readiness, and economic readiness. Pregnant women are prone to experiencing psychological problems such as anxiety and depression which are closely related to the birthing process. Some pregnant women feel worried about the delivery process due to their previous experience of childbirth which was quite painful. This Community Service is carried out to help reduce maternal psychological problems during pregnancy by increasing positive individual coping through pregnancy exercise. This PKM is carried out using pregnant women's health interventions through counseling and pregnancy exercises. Pregnant women gain knowledge about stress management and know the techniques in pregnancy exercise. Through pregnancy exercise, it can reduce stress levels in pregnant women after covid 19.*

**Keywords:** coping management, pregnancy woment, pregnancy exercise.

### Abstrak

Seorang wanita dikatakan siap untuk hamil apabila telah melewati proses untuk mencapai kesiapan secara fisik, kesiapan secara mental, dan kesiapan secara ekonomi. Ibu hamil rentan mengalami psikologis seperti kecemasan dan depresi yang sangat berhubungan erat dengan proses melahirkan. Sebagian ibu hamil merasa khawatir dengan proses persalinan diakibatkan oleh pengalaman persalinan sebelumnya yang dirasakan cukup menyakitkan. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan untuk membantu mengurangi masalah psikologis ibu selama kehamilan dengan meningkatkan coping individu yang positif melalui senam hamil. PKM ini dilakukan dengan menggunakan intervensi kesehatan ibu hamil melalui penyuluhan dan senam hamil. Ibu hamil mendapatkan pengetahuan mengenai manajemen stress dan mengetahui tehnik-tehnik dalam senam hamil. Kesimpulan: melalui senam hamil yang dilakukan dapat menurunkan tingkat stress pada ibu hamil pasca covid 19.

**Kata Kunci:** manajemen coping, ibu hamil, senam hamil

## PENDAHULUAN

Seorang wanita dikatakan siap untuk hamil apabila telah melewati proses untuk mencapai kesiapan secara fisik, kesiapan secara mental, dan kesiapan secara ekonomi. Kesiapan secara fisik yang dianjurkan bagi ibu hamil adalah ibu yang telah berusia lebih dari 20 Tahun (Romauli, 2011). Kesiapan secara ekonomi sangat penting bagi ibu hamil. Terdapat hubungan pendapatan keluarga dengan keteraturan pemeriksaan Antenatal Care (ANC) pada ibu hamil (Lumempouw, 2016).

Kesiapan secara mental pada ibu hamil dapat terbentuk melalui tiga proses adaptasi berdasarkan trimester kehamilan. Ibu hamil pada trimester pertama akan menghadapi gejala emosional yang sangat hebat, ibu hamil dapat menjadi begitu bahagia apabila kehamilan ini

adalah sebuah penantian bagi dirinya maupun keluarga besar, namun dapat pula menjadi proses yang menyedihkan karena harus memikirkan bagaimana harus menghidupi anak bila ibu hamil memiliki kesulitan ekonomi atau tidak memiliki pasangan. Ibu hamil juga akan mengalami kebingungan dengan proses menerima peran baru dan proses meninggalkan kehidupan yang dijalani sebelum kehamilan (Kusuma, 2018). Pada masa trimester kedua ibu hamil sudah merasakan adanya perkembangan janin dan timbul rasa tanggung jawab untuk melindungi janin dalam perut. Selain itu ibu hamil mulai memanfaatkan sumber dukungan dari seperti keluarga, teman, dan orang terdekat lainnya yang pernah mengalami kehamilan untuk saling menceritakan pengalaman selama kehamilan (Leifer, 2014). Ibu hamil sangat rentan mengalami masalah fisiologis pada kehamilan trimester ketiga seperti gangguan pola tidur, sesak nafas, sakit punggung dan kelelahan. Ketiga hal tersebut terjadi akibat kondisi janin yang semakin membesar. Selain masalah fisiologis ibu hamil juga rentan mengalami psikologis seperti kecemasan dan depresi yang sangat berhubungan erat dengan proses melahirkan. Sebagian ibu hamil merasa khawatir dengan proses persalinan diakibatkan oleh pengalaman persalinan sebelumnya yang dirasakan cukup menyakitkan (Kusuma, 2018).

## **METODE**

Pada tahap persiapan, tim PkM akan melakukan beberapa kegiatan antara lain sebagai berikut:

### **a. Persiapan**

- 1) Pengumpulan data sasaran kegiatan yaitu data ibu hamil trimester 1 sampai trimester 3 yang berada di wilayah kerja kelurahan Tenda
- 2) Observasi lapangan yaitu, tim PKM melakukan kegiatan observasi lapangan untuk memetakan tempat dan lokasi penyuluhan preventif kepada ibu hamil
- 3) Melakukan kegiatan perekrutan mahasiswa sesuai dengan jumlah kelompok sasaran
- 4) Tim PkM akan melakukan pelatihan tentang tindakan preventif untuk meningkatkan positive coping pada ibu hamil

### **b. Tahap Pelaksanaan**

- 1) Penyuluhan tetap dilakukan dengan memperhatikan protokol kesehatan, menggunakan masker, menerapkan kebiasaan cuci tangan dan penggunaan hand sanitizer, serta pembatasan jarak sosial. Proses ini dilakukan oleh tim mahasiswa bersama mitra PkM.
- 2) Sebelum dilakukan penyuluhan, tim mitra menyampaikan hal-hal terkait pentingnya terlibat dalam kegiatan penyuluhan yang dilakukan. Tim mitra juga menyampaikan data dari desa tentang ibu hamil yang mengalami gangguan kesehatan.

- 3) Tim PkM bersama mahasiswa memberikan penyuluhan tentang cara meningkatkan postive coping salam kehamilan.
- 4) Tim PKM memberikan pre test dan post test serta memberikan Self Reporting Questionnaire untuk mengetahui kondisi mental ibu pasca pandemi.
- 5) Tim PKM mengjarkan senam hamil pada ibu hamil untuk dilakukan secara rutin.

c. Evaluasi

Evaluasi digunakan untuk menilai pengetahuan ibu hamil dan juga melihat kemampuan keterampilan mereka dalam melakukan senam hamil.

## HASIL

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 20 Juni 2022. Pelaksaan kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahap dan berjalan dengan baik. Pada tahap pertama ibu hamil berkumpul untuk melakukan tes kesehatan fisik. Tujuan pemeriksaan ini adalah untuk mengetahui kondisi kesehatan ibu dan janin.



**Gambar 1.**

a) Pemeriksaan Fisik; b) dan c) pemaparan materi

Pada tahap kedua dan ketiga mahasiswa memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga mahasiswa memberikan penyuluhan tentang stress pada ibu hamil dan cara mengatasinya, bentuk-bentuk stress dan faktor pemicu stress pada ibu hamil. Kegiatan ini diakhir dengan mengevaluasi hasil akhir pada setiap peserta. Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, peserta yaitu ibu hamil terlibat aktif dalam bertanya, berdiskusi dan melakukan gerakan senam hamil. Self Reporting Questionnaire berfungsi untuk mendeteksi secara mandiri dan singkat tingkat stress yang dialami oleh ibu selama dalam kurun waktu satu bulan, pasca pandemi. Kegiatan senam hamil ini memudahkan ibu-ibu hamil dalam melakukan manajemen stress.

## **DISKUSI**

Senam hamil memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu dapat mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan. Sindhu jug amenyatakan bahwa senama hamil atau yoga hamil dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk mempersiapkan persalinan. Menurut penelitian Kyle Davis, et al yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala kecemasan menunjukkan bahwa senam/yoga adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi (Sinambela dkk, 2020).

## **KESIMPULAN**

Dengan adanya kegiatan senam hamil sebagai bentuk manajemen positive coping sangat bermanfaat bagi ibu hamil di masa pasca pandemic covid 19. Responden menyebutkan bahwa banyak ilmu serta tehnik-tehnik dalam senam hamil yang mereka ketahui dan dapat mereka lakukan sendiri di rumah.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Beo, Yosef , dkk (2021). Dealing with vulnerability during a pandemic; Pregnant woman perspective. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*
- Kusuma, R. (2018). Studi Kualitatif: Pengalaman Adaptasi Ibu Hamil. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 148.
- Leifer, G. (2014). *Introduction to Maternity and Pediatric Nursing*.
- Olga, A. (2019). Psychosocial adaptation of pregnant women in the conditions of fitness activity. 3(1), 15–17. <https://doi.org/10.15406/mojism.2019.03.00071>
- Pangesti, W. D. (2018). Adaptasi Psikologis Ibu Hamil Dalam Pencapaian Peran Sebagai Ibu Di Puskesmas Kembaran Ii Kabupaten Banyumas. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 13–21. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.395>
- Romauli, S. (2011). *Buku Ajar Kebidanan Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Nuha Medika.
- Sinambela, M., Girsang, R., Novita H. (2020). Upaya Peningkatan Pengelolaan Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Kegiatan Senam di Klinik Bersalin Kurnia Medan Polonia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau Vol 1 No 1* 13-18