

PENINGKATAN KAPASITAS KADER DALAM PELAKSANAAN SENAM HAMIL DALAM MENDUKUNG PROGRAM 1000 HPK DAN PENCEGAHAN STUNTING DI KELURAHAN DASAN CERMEN

I Gusti Ayu Putu Sri Wahyuni¹, Ni Nengah Arini Murni², Ni Putu Dian Ayu Anggraeni^{3✉}

Corresponding author: niputudianayu@gmail.com

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Mataram

Genesis Naskah: Received: 13-04-2023, Revised: 03-05-2023, Accepted: 13-05-2023, Available Online: 15-05-2023

Abstrak

Komplikasi kehamilan dan persalinan juga meningkatkan angka kematian ibu, salah satunya persalinan lama. Risiko lama persalinan mengakibatkan kematian perinatal dua setengah kali lipat dibandingkan dengan kelahiran normal. Selama ini faktor tenaga ibu sudah dapat dikendalikan, yaitu dengan berolahraga selama kehamilan dan energi yang cukup sebelum kelahiran. Senam hamil dapat mempengaruhi proses persalinan apabila dilaksanakan secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu dimulai saat umur kehamilan 20 minggu dengan Gerakan-gerakan yang telah disesuaikan untuk kenyamanan dan keamanan ibu hamil. Pada data penelitian pendahuluan gambaran pelaksanaan senam ibu hamil di Puskesmas Babakan menunjukkan rata-rata ibu hamil melakukan senam hamil adalah kurang dari 30%. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Kesehatan pada Pelaksanaan Senam hamil dalam Mendukung Program 1000 HPK dan Pencegahan Stunting, dengan melibatkan 30 kader Posyandu di Kelurahan Dasan Cermen wilayah kerja Puskesmas Babakan. Berdasarkan hasil evaluasi terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan dan keterampilan kader sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan dengan $P\ value = 0,000$ dan juga terdapat peningkatan cakupan pelaksanaan senam ibu hamil sebelum dan setelah pelatihan kader yaitu 24 orang (100%). Saran untuk pengabdian selanjutnya dan mitra adalah evaluasi rutin kelangsungan fasilitasi kader kepada ibu hamil dan updating informasi tentang senam hamil secara berkala serta monitoring ibu dalam melakukan senam hamil.

Kata Kunci: Peningkatan kapasitas kader Posyandu, senam hamil

INCREASING THE CAPACITY OF CADRES IN IMPLEMENTING PREGNANT GYMNASTICS IN SUPPORTING THE 1000 HPK PROGRAM AND STUNTING PREVENTION IN DASAN CERMEN SUB-DISTRICT

Abstract

Complications of pregnancy and childbirth also increase maternal mortality, one of which is prolonged labour. The risk of prolonged labor resulting in perinatal mortality is two and a half times compared to normal births. So far, the mother's energy factor can be controlled, namely by exercising during pregnancy and sufficient energy before birth. Pregnancy exercise can affect the birth process if it is carried out regularly, namely at least once a week starting at 20 weeks of gestation with movements that have been adjusted for the comfort and safety of pregnant women. In the preliminary research data, the description of the implementation of exercise for pregnant women at the Babakan Health Center shows that the average number of pregnant women doing pregnancy exercise is less than 30%. The purpose of this community service is to increase the Knowledge and Skills of Health Cadres in the Implementation of Pregnancy Gymnastics in Support of the 1000 HPK and Stunting Prevention Programs, by involving 30 Posyandu cadres in the Dasan Cermen Village working area of the Babakan Health Center. Based on the results of the evaluation, there was a significant increase in the knowledge and skills of the cadres before and after the training with $P\ value = 0.000$ and there is also an increase in the scope of exercise for pregnant women before and after cadre training, namely 24 people (100%). Suggestions for further servants and partners are routine evaluation of the continuity of cadre facilitation for pregnant women and updating information about pregnancy exercise regularly and monitoring mothers in doing pregnancy exercise.

Keywords: Capacity building for Posyandu cadres, pregnancy exercise

Pendahuluan

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena penyebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. 99% dari semua kematian ibu terjadi di negara berkembang. Kematian ibu di negara berkembang mencapai 430 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2020, sedangkan di negara maju adalah 12 per 100.000 kelahiran hidup. (WHO, 2023)

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan angka kematian ibu dan bayi tertinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik dan SDKI tahun 1991-2007, terjadi penurunan AKI yaitu dari 390 menjadi 228 (Statistik, 2007). Namun pada tahun 2012 berdasarkan data SDKI menunjukkan peningkatan AKI yang cukup signifikan yaitu 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup, berdasarkan hasil Survei Penduduk (SUPAS) 2015. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut hasil laporan Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat jumlah kematian ibu selama tahun 2016 adalah 92 kasus kematian ibu. Kejadian kematian ibu terbanyak pada tahun 2016 sama dengan tahun 2015 yakni terjadi pada saat nifas sebesar 56,52 %, sedangkan kejadian ibu bersalin sekitar 28,26 %, dan kematian ibu saat hamil sekitar 15,22 %. (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2019).

Komplikasi kehamilan dan persalinan juga meningkatkan angka kematian ibu, salah satunya persalinan lama. Risiko lama persalinan mengakibatkan kematian perinatal dua setengah kali lipat dibandingkan dengan kelahiran normal.

Lama persalinan dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu kekuatan, jalan lahir dan janin (Sulfianti et al., 2020). Selama ini faktor tenaga ibu sudah dapat dikendalikan, yaitu dengan berolahraga selama kehamilan dan energi yang cukup sebelum kelahiran. Senam ibu hamil merupakan salah satu tugas perawatan ibu hamil yang terbukti dapat merangsang kontraksi dan mempercepat proses persalinan. (Nurlaelah et al., 2020; Wahyuni, 2017)

Senam hamil dapat mempengaruhi proses persalinan apabila dilaksanakan secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu dimulai saat umur kehamilan 20 minggu. Dengan mengikuti latihan senam hamil secara teratur dan intensif (Rahmawati et al., 2016). Senam hamil dapat menjaga kondisi fisik calon ibu dan memperlancar proses persalinan. Gerakan senam hamil disesuaikan dengan kenyamanan dan keamanan ibu hamil, sehingga gerakan yang sistematis dapat memudahkan turunya janin ke dalam rongga panggul (Murni et al., 2022; Ni Nengah Arini Murni & I Gusti Ayu Putu Sri Wahyuni, 2021)

Pada data penelitian pendahuluan gambaran pelaksanaan senam ibu hamil di Puskesmas Babakan menunjukkan rata-rata ibu hamil melakukan senam hamil adalah kurang dari 30%. Hasil penelitian Tri Wulan tahun 2017 menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara pelaksanaan praktik pra persalinan dengan serah terima yang lancar. Di bidang pekerjaan yang berkepanjangan ada kebutuhan untuk mendapatkan kendali dengan meningkatkan kepatuhan implementasi. Pelatihan ibu hamil untuk mendukung kesejahteraan ibu hamil di tempat kerja. Pelatihan kehamilan membutuhkan

komitmen kader kesehatan untuk menciptakan motivasi di masyarakat, 80% penggerak masyarakat di bidang kesehatan berada di garda terdepan kader kesehatan (Wulan, 2019)

Berdasarkan latar belakang tersebut pengabdian sangat ingin melakukan pengabdian masyarakat yang berjudul “ Peningkatan Kapasitas Kader Dalam Pelaksanaan Senam Hamil Dalam Mendukung Program 1000 HPK dan Pencegahan Stunting di Kelurahan Dasan Cermen, wilayah kerja Puskesmas Babakan, Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram tahun 2022”

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu membuat kelas kader

1. Pembelajaran Teori: ceramah dan diskusi tanya jawab
2. Pembelajaran praktik: demonstrasi dan praktik pelaksanaan senam hamil, dengan menggunakan buku Pegangan Kader, buku senam hamil dan video edukatif

Sasaran pada kegiatan pengabdian ada masyarakat ini adalah masing-masing 6 (enam) kader posyandu dengan jumlah 30 orang pada 5 Posyandu di Kelurahan Dasan Cermen wilayah kerja Puskesmas Babakan. Adapun Langkah kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan tiga tahapan, terdiri dari :

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini tim melakukan persiapan yang meliputi melakukan koordinasi dengan kader dan bidan untuk mempersiapkan pra kegiatan

yang meliputi sasaran, tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan. Kader dibagi menjadi 2 kelas, masing-masing kelas terdiri dari 15 orang.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Sebelum dilaksanakan kegiatan pembelajaran, dilakukan pre test untuk menilai pengetahuan kader tentang kegiatan senam hamil. Selanjutnya pengabdian melakukan kegiatan pembelajaran teori dan praktik tentang fasilitasi dan pelaksanaan kegiatan senam hamil dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi serta tutorial senam hamil. Kader dibekali dengan Buku Pegangan Kader dan diberikan buku saku senam hamil untuk ibu hamil yang akan didampingi saat melaksanakan kegiatan senam hamil

3. Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi.

Pada minggu kedua dilakukan evaluasi jangka pendek, dengan indikator keberhasilan setelah dilakukannya pengabdian masyarakat yang berupa terlaksananya kegiatan dan peserta mendapatkan informasi pengetahuan dan keterampilan tentang senam hamil dalam mendukung program 1000 HPK dan pencegahan stunting. Evaluasi pengetahuan tentang senam hamil di evaluasi sebelum dan sesudah proses pembelajaran, sedangkan untuk keterampilan senam hamil di evaluasi dengan cara observasi langsung sejumlah 3 kali observasi *coaching* pada ibu hamil.

Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan ini dilakukan di kelurahan Dasan Cermen, kecamatan Sandubaya kota Mataram dengan jumlah kader 30 orang kader yang tersebar diseluruh lingkungan yang terdapat pada kelurahan dasan Cermen. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung satu hari. Sebelumnya pengabdian telah melakukan koordinasi dengan kepala Puskesmas Babakan, Bidan Koordinator Puskesmas, bidan desa dasan Cermen dan lurah Dasan cermen, seluruh pihak baik lintas program dan lintas sektor tersebut sangat menyambut baik kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan

Peningkatan kapasitas kader melalui proses pelatihan kader tentang senam ibu hamil terdapat 2 kegiatan inti adalah pemberian teori dan penjelasan tentang konsep fasilitasi dan senam ibu hamil serta demonstrasi/praktek pelaksanaan senam hamil.



Gambar 1. Pemberian Edukasi/teori



Gambar 2. Pelaksanaan Praktek Senam Ibu hamil Oleh Kader

Proses evaluasi adalah proses akhir kegiatan pelaksanaan peningkatan kapasitas peran kader melalui pelatihan fasilitasi senam ibu hamil. Kegiatan ini meliputi evaluasi tingkat pengetahuan, dan keterampilan melakukan fasilitasi senam ibu hamil kepada ibu hamil dan juga cakupan pelaksanaan senam ibu hamil

2. Gambaran Umum Karakteristik Sasaran

Berikut gambaran karakteristik ibu hamil yang mengikuti program Puskesmas

Tabel 1. Karakteristik Kader Posyandu Peserta Pelatihan Fasilitasi Senam Ibu Hamil Kelurahan Dasan Cermen Tahun 2022

Karakteristik Kader	Jumlah	
	n	%
1. Umur		
Kurang 20 tahun	1	3,33
Diatas 20-35 tahun	11	36,67
Diatas 35 tahun	18	60,00
2. Lama Menjadi Kader		
0-1 Tahun	5	16,67
Lebih 1-10 tahun	19	63,33
Lebih 10 tahun	6	20,00

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat umur kader termuda adalah umur kurang dari 20 tahun yaitu 16 tahun berjumlah 1 orang (3,33%) dan sebagian besar sejumlah 18

orang (60,00%) berusia diatas 35 tahun, usia tertua adalah 54 tahun dan sisanya sejumlah 11 orang (36,67%) berumur antara 20-35 tahun. Data tersebut menunjukkan umur kader dengan persebaran yang cukup baik karena terdapat pada berbagai usia sehingga dapat saling mendukung dan melengkapi diantara semua kader dengan rentang usia yang berbeda-beda. Pada tabel 4.1 juga dapat dilihat lamanya seorang kader telah menjadi kader adalah sebagian besar diatas 1-10 tahun yaitu 19 orang (63,33%) dan ada 5 orang (16,67%) baru menjadi kader selama kurang dari 10 tahun.

3. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang senam hamil

Sebelum dilakukan kelas kader, dilakukan penilaian pengetahuan kader tentang senam hamil dan setelah kegiatan juga dilakukan evaluasi terhadap pengetahuannya, lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2 berikut;

Tabel 2 Pengetahuan Kader Posyandu Peserta Pelatihan Fasilitasi Senam Ibu Hamil Kelurahan Dasan Cermen Tahun 2022

Aspek Pengetahuan	Sebelum		Setelah	Nilai p
	n	%	%	
Baik	0	0,00	66,67	0.000
Cukup	9	30,00	33,33	
Kurang	21	70,00	0,00	

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa sebelum diberikan pelatihan dan pendampingan pengetahuan kader sebagian besar atau 70% relatif masih kurang dan 30% memiliki tingkat pengetahuan cukup,

sedangkan setelah dilakukan pelatihan tingkat pengetahuan kader seluruhnya meningkat menjadi kategori baik yaitu 66,67% dan sisanya cukup yaitu 33,33% dengan nilai P=0,000

4. Evaluasi Keterampilan Kader Tentang Fasilitasi Senam Hamil

Setelah diberikan pelatihan tentang pengetahuan dan keterampilan senam hamil, selanjutnya kader melakukan pendampingan dan fasilitasi kepada ibu hamil langsung dengan menggunakan alat bantu buku saku senam hamil sebagai pegangan untuk ibu hamil dan hasilnya 100% sejumlah 30 orang kader telah mampu melakukan fasilitasi terhadap seluruh ibu hamil yang terdapat di kelurahan Dasan Cermen, pendampingan kepada ibu hamil dilakukan masing-masing 3 kali oleh setiap kader

5. Cakupan pelaksanaan senam hamil oleh ibu hamil

Dengan telah terlatihnya kader senam hamil di kelurahan Dasan Cermen, dan telah melakukan praktek fasilitasi kepada seluruh ibu hamil yang terdapat di kelurahan Dasan Cermen di dapatkan cakupan pelaksanaan senam hamil sejumlah 24 orang (100%), karena jumlah kader yang terlatih lebih dari jumlah ibu hamil, sehingga 4 orang ibu hamil mendapat pendampingan dan fasilitasi oleh 2 orang kader dan dalam jumlah 6 kali fasilitasi selama 2 minggu.

6. Keterbatasan

Adapun keterbatasan kegiatan ini yaitu sebagai berikut:

- a. Jumlah ibu hamil yang akan dijadikan sasaran oleh kader terbatas sehingga tidak semua kader bisa langsung menerapkan keterampilan dalam mendampingi ibu hamil melakukan senam hamil.
- b. Pengabdian tidak mengikuti proses persalinan sebagai tujuan dari manfaat senam hamil karena keterbatasan waktu namun sebagai tindak lanjut, pengabdian telah memberikan tugas kepada kader untuk mencatat proses persalinan pada ibu hamil yang telah didampingi.

7. Keberlanjutan Kegiatan

- a. Melakukan evaluasi rutin kelangsungan fasilitasi senam hamil oleh kader kepada ibu hamil dan updating pelatihan senam hamil selanjutnya
- b. Memberikan laporan ke mitra (bidan poskesdes dan Puskesmas) tentang kader-kader yang telah diberikan pelatihan tentang senam hamil
- c. Bersama dengan mitra dan kader menilai manfaat senam hamil dengan mengetahui proses persalinan ibu hamil yang mendapatkan pendampingan senam hamil

Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan pelatihan terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang konsep senam hamil menjadi cukup= 33,33% dan baik: 66,67%. Terdapat peningkatan kemampuan fasilitasi senam hamil sejumlah 30 orang (100%). Cakupan ibu hamil melakukan senam hamil di Kelurahan Dasan Cermen 24 orang (100%).

Bagi pengabdian selanjutnya diharapkan dapat melakukan evaluasi rutin kelangsungan fasilitasi kader kepada ibu hamil dan updating pelatihan senam hamil selanjutnya. Bagi kader diharapkan untuk tetap melakukan pendampingan senam hamil kepada ibu hamil baru serta memberikan motivasi kepada ibu hamil untuk melakukan aktifitas latihan fisik sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan dalam rangka mempersiapkan kehamilan yang sehat.

Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Provinsi NTB. (2019). *Profil Kesehatan NTB*. ntbprov.go.id
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, S. J. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. In *Health Statistic*. internal-pdf://0240282812/profil-kesehatan-Indonesia-2015.pdf
- Murni, N. N. A. M., Wahyuni, I. G. A. P. S., & Anggraeni, N. P. D. A. (2022). Pengaruh Pemberian Buku Saku terhadap Motivasi dan Kepatuhan Ibu Melakukan Senam Hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(3), 152–162.
- Ni Nengah Arini Murni, & I Gusti Ayu Putu Sri Wahyuni. (2021). *Buku Saku Latihan Senam Ibu Hamil (Versi Bahasa Indonesia)* (Ni Putu Dian Ayu Anggraeni, Ed.; 1st ed.). Poltekkes Kemenkes Mataram.
- Nurlaelah, N., Jasmawati, J., & Setiadi, R. (2020). *Efektifitas pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di klinik masitah muara jawa*.
- Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di bidan praktek mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(12).
- Statistik, B. P. (2007). *Angka kematian ibu*. Jakarta: BPS.
- Sulfianti, S., Indryani, I., Purba, D. H., Sitorus, S., Yuliani, M., Haslan, H., Ismawati, I., Sari, M. H. N., Pulungan, P. W., & Wahyuni, W. (2020). *Ashuan Kebidanan pada Persalinan*. Yayasan Kita Menulis.

- Wahyuni, I. (2017). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Kala I dan Kala II Pada Primipara Presentasi Kepala Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamaju Kota Bandar Lampung*. Pasca Sarjana Magister Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- WHO. (2023, February 22). *Maternal mortality*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>.
- Wulan, T. (2019). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri tahun 2017. *Jurnal Nusantara Medika, Vol3, 2*.