

Penyuluhan Tentang Manfaat Olahraga Bagi Ibu Hamil Di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang

Eliya Wardayani¹, Nurhayati², Nopita Yanti Sitorus³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral, Padangsidimpuan²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia³

E-mail : wardayanieliya@gmail.com , nurhayatihisibuan77@yahoo.com, nopistr27@gmail.com

ABSTRAK

Seorang ibu hamil bukanlah harus berdiam diri atau bermalas-malasan atau tidak berkegiatan sama sekali. Justru dengan melakukan kegiatan seperti olahraga ringan akan sangat membantu untuk menyegarkan dan menyehatkan ibu dan bayi yang dikandungnya. Secara keseluruhan dari hasil penelitian maupun hasil kajian menunjukkan bahwa olahraga yang teratur selama kehamilan dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan ibu juga janin yang dikandungnya. Namun harus diperhatikan jenis, durasi dan intensitas olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan kemampuan dan kesehatan ibu hamil. Ada banyak olahraga yang dapat dilakukan oleh seorang ibu hamil selama masa kehamilannya seperti yoga, berenang, berjalan kaki, pilates dan lain-lain. Jenis olahraga yang dipilih juga harus ditanyakan atau dikonsultasikan dengan petugas kesehatan baik itu dokter maupun bidan yang merawat ibu selama masa kehamilannya. Jenis olahraga yang tepat, durasi yang tepat dan intensitas latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan kesehatan ibu akan sangat berdampak bagi kesehatan ibu. Bukan hanya kesehatan fisik ibu dan janinnya tetapi juga kesehatan mental dan jiwa ibu juga akan menjadi lebih sehat.

Kata Kunci : Olahraga, Ibu Hamil

ABSTRACT

A pregnant mother does not have to sit still or be lazy or not do any activities at all. In fact, doing activities such as light exercise will really help to refresh and keep the mother and baby in her womb healthy. Overall, research results and study results show that regular exercise during pregnancy can improve the fitness and health of the mother and the fetus she is carrying. However, it must be noted that the type, duration and intensity of exercise undertaken must be appropriate to the ability and health of the pregnant woman. There are many sports that a pregnant woman can do during her pregnancy, such as yoga, swimming, walking, pilates and others. The type of exercise chosen must also be asked or consulted with health workers, whether doctors or midwives who care for the mother during her pregnancy. The right type of exercise, the right duration and intensity of exercise adjusted to the mother's abilities and health will have a big impact on the mother's health. Not only the physical health of the mother and fetus but also the mental health and soul of the mother will also be healthier.

Keywords: Sports, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang membahagiakan bagi seorang ibu. Bagaimana tidak, kehamilan adalah sebagai sebuah bukti dari sempurnanya seorang Wanita. Kebahagiaan tersebut bukan saja milik seorang wanita tetapi juga milik seluruh keluarga. Pada saat hamil banyak perubahan yang terjadi pada tubuh seorang ibu, mulai dari perubahan bentuk tubuh, perubahan sistem pencernaan, dan perubahan-perubahan lain yang terkadang membuat seorang ibu menjadi lelah dan tidak menerima perubahan tersebut. Perubahan-perubahan fisiologis ini pula yang membuat seorang ibu merubah atau berubah pola hidupnya. Mulai dari yang biasanya sering olahraga menjadi malas atau terkadang sama sekali tidak berolahraga karena khawatir akan terjadi sesuatu pada bayi yang dikandungnya. Kehamilan harusnya bukannya membuat seorang ibu merubah pola kehidupannya hanya saja dapat membatasi apa yang dilakukan serta kegiatan apa yang bermanfaat bagi kehidupannya dan juga bagi bayinya. Seperti halnya berolahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat menyehatkan ibu dan bayi. Namun, harus diperhatikan jenis dan bentuk olahraga yang bagaimana yang dapat dilakukan oleh seorang ibu hamil. Seorang ibu hamil bukanlah harus berdiam diri atau bermalas-malasan atau tidak berkegiatan sama sekali. Justru dengan melakukan kegiatan seperti olahraga ringan akan sangat membantu untuk menyegarkan dan menyehatkan ibu dan bayi yang dikandungnya.

Dalam beberapa jurnal dapat kita lihat seperti pada Penelitian di *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada* (2021) yang menganalisis 36 studi dengan 12.276 ibu hamil mengemukakan bahwa olahraga pada ibu hamil dapat menurunkan resiko penyakit seperti pre eklamsi, diabetes gestasional, dan menurunkan angka seksio sesaria. Selain itu olahraga juga dapat meningkatkan kebugaran dan kualitas tidur ibu. Hasil studi di *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology* (2017) dengan melakukan 13 studi dengan 5.322 ibu hamil menyimpulkan bahwa olahraga pada ibu hamil dapat menurunkan resiko terjadinya berat bayi lahir rendah serta meningkatkan terjadinya persalinan normal. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (2019) juga melakukan penelitian yang mengkaji 36 studi yang terdiri dari 12.098 ibu hamil juga membuktikan bahwa aktivitas fisik pada ibu hamil dapat meningkatkan fungsi kardiovaskuler dan kebugaran ibu

hamil serta mencegah kenaikan berat badan yang berlebih pada ibu selama masa kehamilan. Studi di The Cochrane Database of Systematic Reviews (2018) yang menganalisis 49 studi dengan ibu hamil berjumlah 12.227 juga menunjukkan bahwa olahraga dapat menurunkan resiko pre eklamsi, diabetes gestasional, kejadian berat bayi lahir rendah, menurunkan angka seksio sesaria. Secara keseluruhan dari hasil penelitian maupun hasil kajian menunjukkan bahwa olahraga yang teratur selama kehamilan dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan ibu juga janin yang dikandungnya. Namun harus diperhatikan jenis, durasi dan intensitas olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan kemampuan dan kesehatan ibu hamil. Ada banyak olahraga yang dapat dilakukan oleh seorang ibu hamil selama masa kehamilannya seperti yoga, berenang, berjalan kaki, pilates dan lain-lain. jenis olahraga yang dipilih juga harus ditanyakan atau dikonsultasikan dengan petugas kesehatan baik itu dokter maupun bidan yang merawat ibu selama masa kehamilannya. Jenis olahraga yang tepat, durasi yang tepat dan intensitas latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan kesehatan ibu akan sangat berdampak bagi kesehatan ibu. Bukan hanya kesehatan fisik ibu dan janinnya tetapi juga kesehatan mental dan jiwa ibu juga akan menjadi lebih sehat.

Tujuan Kegiatan

Untuk memberikan penyuluhan dan memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat olahraga bagi ibu hamil.

Manfaat

Manfaat dari kegiatan ini adalah agar para ibu-ibu hamil dapat mengetahui tentang manfaat olahraga bagi ibu hamil dan agar ibu hamil tidak merasa takut melakukan olahraga, bila olahraga tersebut dilakukan dengan benar.

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

- a) Tahap Persiapan : Pengurusan Administrasi, Sosialisasi Kegiatan Kepada tenaga kesehatan, kepala desa serta pihak-pihak terkait yang ada di Desa Krio Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang

- b) Tahap Pelaksanaan : registrasi/ daftar hadir masyarakat, penyampaian materi olahraga bagi ibu hamil
- c) Tahap Terminasi: Evaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta (ibu-ibu) tentang materi olahraga bagi ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan pada ibu hamil tentang manfaat olahraga bagi ibu hamil merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh stikes flora terkhusus oleh para dosen dibantu oleh mahasiswa. Kegiatan ini merupakan suatu bentuk edukasi kepada masyarakat terutama ibu hamil.

Ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan yang diberikan, dimana dengan penyuluhan ini para ibu-ibu hamil dapat melakukan olahraga ringan yang sesuai dengan kemampuan fisik ibu-ibu hamil tanpa harus merasa khawatir akan berdampak negatif bagi kesehatan dan keselamatan bayi nya. Banyak manfaat dari berolahraga yang akan didapat oleh ibu-ibu hamil apabila mereka dapat melakukan olahraga secara teratur dan konsisten. Diantaranya yaitu berat badan ibu akan terkontrol, mengurangi resiko terjadinya pre eklamsia, diabetes gestasional dan banyak manfaat lainnya.

Dukungan dari pihak kecamatan maupun kepala desa terhadap kegiatan sangat mendukung adanya kegiatan ini sehingga menambah wawasan dan pengetahuan ibu-ibu, terutama bagi ibu-ibu hamil yang ada di desa krio. Kegiatan ini juga mendukung keretampilan mahasiswa dalam memberikan pelayanan terhadap masyarakat serta penerapan ilmu pengetahuan yang mereka dapat dikampus. Mahasiswa juga sangat antusias dengan kegiatan ini karena dapat langsung mengaplikasikan ilmu mereka kepada masyarakat.



KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini menambah pengetahuan dan wawasan ibu-ibu hamil, bahwasanya ibu hamil juga harus berolahraga untuk meningkatkan stamina dan kesehatan ibu serta janin yang dikandungnya. Kegiatan ini merubah cara pandang ibu-ibu bahwa dengan berolahraga banyak manfaat yang bisa didapatkan oleh ibu hamil tanpa harus khawatir dengan kesehatan dan keselamatan janin yang dikandungnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2018). Pedoman Latihan Olahraga Bagi Ibu Hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suratno, S. (2017). Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 110-118.
- Nurlaila, N. & Wahyuni, S. (2016). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 94-101.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period*. ACOG Committee Opinion No. 804.
- Mottola, M.F., et al. (2018). 2019 *Canadian Guideline for Physical Activity Throughout Pregnancy*. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1339-1346.