

Implementasi Senam Hamil Gerakan Sholat dalam Normalisasi Denyut Jantung Janin

Implementation of Prenatal Exercise with Prayer Movement in Normalization of Fetal Heart Rate

Arum Meiranny*

RR. Catur Leny Wulandari

Department of Midwifery, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Central Java, Indonesia

email: arummeiranny@unissula.ac.id

Kata Kunci

Denyut Jantung Janin
Kehamilan
Senam hamil gerakan sholat

Keywords:

Fetal Heart Rate
Pregnancy
Prenatal exercise with prayer movement

Received: January 2021

Accepted: July 2021

Published: August 2021

Abstrak

Kecemasan yang tidak segera diatasi pada ibu hamil dan ketidakmampuan mengatur pola napas dapat mempengaruhi kondisi janin intrauterin, sehingga harus segera diatasi. Jumlah ibu hamil yang memiliki umur kehamilan lebih dari 20 minggu di Puskesmas Limbangan adalah 20 orang. Denyut Jantung Janin (DJJ) pada saat datang, berkisar antara 120-160 x/menit, karena faktor kelelahan dan ketidakmampuan mengatur pola napas, bahkan ada beberapa ibu hamil yang merasakan cemas. Solusi permasalahan ini bertujuan untuk menormalkan DJJ dengan melakukan senam hamil gerakan sholat. Pelaksanaan kegiatan dengan penerapan IPTEK yang dilakukan dua kali, yaitu tanggal 4 September 2020 dan 2 Oktober 2020 dengan sasaran ibu hamil di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal. Bentuk transfer IPTEK diawali dengan pre test dan di akhiri dengan post test, edukasi disampaikan dengan metode yang mudah dipahami yaitu memberikan materi tentang senam hamil gerakan sholat. Semua peserta juga langsung melakukan senam hamil gerakan sholat pada saat pelaksanaan sesuai instruksi dari tim pengusul. Selain itu, sesama peserta juga saling berdiskusi dan bertukar pengalaman tentang kehamilannya. DJJ ibu hamil berkisar antara 130-150 x/menit pasca melakukan senam hamil gerakan sholat, peserta merasa lebih tenang dan nyaman karena pola napasnya teratur. Hal terpenting kegiatan ini adalah ibu akan mengajarkan kepada ibu hamil lainnya.

Abstract

Anxiety that is not resolved immediately in pregnant women and the inability to regulate the breathing pattern can affect the condition of the intrauterine fetus, so it must be addressed immediately. The number of pregnant women who have a gestation of more than 20 weeks at Limbangan Community Health Center is 20 people. Fetal Heart Rate (FHR) at arrival ranges from 120-160 x/minute; due to fatigue and inability to regulate breathing patterns, some pregnant women feel anxious. The solution to this problem is aimed at normalizing the DJJ by doing pregnancy exercises, prayer movements. The implementation of activities with the application of science and technology was carried out twice, on 4 September 2020 and 2 October 2020, with the target of pregnant women at the Puskesmas Limbangan Kendal Regency. The form of science and technology transfer began with a pre-test and ended with a post-test; education was delivered in an easy-to-understand method, providing material on prenatal exercise with prayer movements. All participants also immediately performed pregnancy exercises during the prayer movements according to instructions from the proposing team. In addition, fellow participants also discussed and exchanged experiences about their pregnancies. FHR for pregnant women ranges from 130-150 x/minute after the prayer movements; participants feel calmer and more comfortable because their breathing patterns are regular. The most important thing in this activity is that the mother will teach other pregnant women.



PENDAHULUAN

Hamil adalah suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan. Ibu hamil mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru ini seringkali menimbulkan kecemasan (Tyastuti & Wahyuningsih, 2011). Perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan. Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Sari, 2003).

Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah. Hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup (Kheirkhah *et al.*, 2014).

Ibu hamil mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stress, dan mengalami kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida

terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II (Pieter & Lubis, 2010). Pada keadaan beban psikologi berat yang dialami oleh wanita hamil, seringkali bisa mempengaruhi kehidupan janin intrauterin dan kelainan yang timbul tergantung waktu terjadinya beban psikologis tersebut, gangguan yang timbul pada kehamilan muda bisa mempengaruhi terhadap pertumbuhan janin intra uterin sehingga menyebabkan pertumbuhan janin terhambat atau *Intra Uterin Growth Restriction (IUGR)*, sampai gangguan Denyut Jantung Janin (DJJ) bila kehamilan tersebut sudah mendekati untuk melahirkan (Winarni, 2014).

Denyut Jantung Janin adalah indikator dalam sebuah pemeriksaan kandungan yang menandakan bahwa ada kehidupan di dalam uterus. Untuk memeriksa kesehatan janin di dalam kandungan ibu hamil, tenaga kesehatan melakukan beberapa hal pemeriksaan dan denyut jantung janin yang baru bisa dideteksi kurang lebihnya pada usia 11 minggu. Angka kematian ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 305 per 100.000 kelahiran hidup. Kondisi ini termasuk yang tinggi di Asia. Untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan berbagai macam upaya di antaranya adalah pelaksanaan program pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan janinnya secara teratur. Dengan langkah ini, terbukti telah dapat menurunkan angka kematian ibu hamil dan janin di beberapa negara seperti Amerika Serikat dan Peru.

Berolahraga saat kehamilan dalam intensitas yang rendah seperti senam hamil memberikan efek fisiologis yang menguntungkan bagi ibu hamil. Senam hamil memberikan efek yang positif terhadap penurunan depresi pada ibu hamil. Senam hamil selama kehamilan, secara signifikan mampu memperbaiki nyeri punggung, perasaan tidak nyaman dan stress, serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Wulandari, 2006).

Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan membuat emosi ibu stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing dan yoga (Chuntharapat *et al.*, 2008). Senam hamil merupakan terapi latihan berupa aktivitas atau gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan diri, baik persiapan fisik maupun psikologis untuk menjaga keadaan ibu dan bayi tetap sehat. Bagi ibu hamil primigravida maupun multigravida, disarankan mengikuti program senam hamil demi kesehatan ibu dan janin (Widianti & Proverawati, 2010).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa gerakan shalat yang meliputi berdiri, ruku', sujud dan duduk sama halnya dengan olahraga atau senam yang memberikan efek terapis dan dapat melancarkan peredaran darah ke janin apalagi gerakan shalat dilakukan sebanyak 5 kali dalam sehari maka dari itu gerakan sholat dapat menjadikan wanita hamil sehat dan bugar serta tidak mengeluarkan biaya mahal untuk membayar jasa instruktur profesional.

Berdasarkan survey pendahuluan kepada Bidan Siti fathonah selaku bidan koordinator Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil sebanyak 20 ibu hamil yang memiliki umur kehamilan lebih dari 27 minggu. Pada tahun sebelumnya, hampir 60% ibu hamil tidak secara rutin melakukan *Ante Natal Care* (ANC) dengan alasan bekerja dan sebagian besar ibu melahirkan dirujuk ke RS dengan indikasi medis seperti ibu hamil dengan komplikasi hipertensi, ibu hamil dengan anemia dan kesulitan dalam persalinan (*distosia*). Komplikasi kehamilan dan persalinan tersebut pada dasarnya dapat dideteksi lebih dini jika ibu rutin dan patuh melakukan ANC.

Ketidakpatuhan untuk melakukan ANC selain karena alasan ibu bekerja juga didukung oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil akan pentingnya melakukan

ANC sebagai upaya untuk deteksi dini kondisi kesehatan ibu hamil dan janinnya. Selain itu, Puskesmas Bangetayu sudah menjalankan program pemerintah berupa *Continuity of Care* (COC), sehingga melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu dan untuk mendukung program COC tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan *peer group* melalui pembentukan Kelas Prenatal (Meiranny *et al.*, 2019).

Pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan tentang senam hamil gerakan sholat yang bertujuan memberikan pengertian dan keterampilan dalam melakukan senam hamil gerakan sholat, sehingga ibu hamil dapat mengatasi ketidaknyamanan fisik dan psikis yang dialami selama kehamilan. Penyuluhan ini diberikan oleh tim pengusul/bidan di departemen kehamilan yang telah mendapat pelatihan tentang senam hamil, sehingga dapat menyampaikan pengetahuan berdasarkan teori dan kenyataan yang memudahkan peserta untuk menyerap ilmu ini. Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan oleh tim pengusul, maka pengusul membuat usulan pengabdian masyarakat berupa pemberian penyuluhan tentang pelaksanaan senam hamil gerakan sholat, pemberian penyuluhan tentang kehamilan, penilaian pertumbuhan, dan pemberian makanan tambahan (PMT) pada ibu hamil di kelas prenatal di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal.

METODOLOGI

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal. Sasaran

dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal, berupa: Penyuluhan tentang senam hamil gerakan sholat, pemantauan pertumbuhan, penyuluhan tentang kehamilan, dan pembagian PMT. Penyuluhan dilakukan dengan mengumpulkan ibu hamil di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal.

Transfer Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang diberikan yaitu dengan memberikan materi serta pendampingan ibu hamil. Ilmu pengetahuan yang disampaikan adalah: senam hamil gerakan sholat, kesejahteraan ibu dan janin, dan ketidaknyamanan ibu hamil. Untuk memudahkan transfer IPTEK kepada masyarakat alat dan bahan yang digunakan meliputi: video, lembar balik, ceklist, matras, timbangan, stature meter, pita Lila, jangka panggul, dan bahan habis pakai (kassa, kapas, *baby oil*, *washlap*, air mineral).

Selain itu, pengusul membuka forum diskusi dengan sesama ibu hamil, sehingga terbentuklah *peer group discussion*. Setelah penyuluhan, ibu hamil diajarkan tentang senam hamil gerakan sholat, serta langsung mendemonstrasikannya, dan pengusul berstatus sebagai instruksur senam hamil. Evaluasi pengabdian masyarakat dilakukan setelah 3 kali pelaksanaan kegiatan, dilakukan dengan cara menjawab pertanyaan post test dan ibu hamil diminta untuk melakukan senam hamil gerakan sholat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bertambahnya pengetahuan tentang senam hamil gerakan sholat diharapkan mampu mengajarkan kepada masyarakat secara langsung dan berkelanjutan bagi setiap ibu hamil agar denyut jantung janin normal tanpa mengalami fetal distress. Untuk memudahkan dalam mentransfer IPTEK, setiap ibu dibekali dengan matras, leaflet, dan buku KIA. Pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat sangatlah

terbatas. Beberapa ibu ada yang datang terlambat dikarenakan tempat tinggalnya cukup jauh dari Puskesmas Limbangan, sehingga tidak mengikuti senam hamil gerakan sholat sejak awal pemanasan. Keberlanjutan transfer IPTEK sangat diharapkan agar tetap berjalan, sehingga pengusul meminta kepada para ibu hamil untuk menyampaikan materi-materi dan mengajarkan senam hamil gerakan sholat yang telah diajarkan kepada para ibu hamil yang lainnya yang berada di Wilayah Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal serta kepada para ibu hamil lainnya yang mereka kenal.

Dampak langsung dari senam hamil gerakan sholat ini adalah normalnya denyut jantung janin, dikarenakan ibu hamil mampu mengelola napasnya dengan baik, sehingga merasakan ketenangan dan kenyamanan. Ibu hamil yang turut andil dalam kegiatan ini dapat menyampaikan secara kontinyu dan berkelanjutan kepada ibu lainnya. Hasil pengukuran post test denyut jantung janin berkisar antara 130-150 kali/menit, serta ibu dapat mempraktikkan senam hamil gerakan sholat dan pengurangan ketidaknyamanan kehamilan lainnya. Penyampaian IPTEK yang diberikan secara terus-menerus kepada masyarakat supaya masyarakat sadar pentingnya mengetahui proses kehamilan dan mampu mengelola napasnya dengan baik, terutama saat kehamilan trimester 3.



Gambar 1. Senam Hamil Gerakan Sujud



Gambar 1. Senam Hamil Gerakan Ruku'

Berdasarkan sejumlah penelitian medis saat sujud, posisi jantung berada tepat di atas otak sehingga menyebabkan darah kaya oksigen dapat mengalir optimal ke otak. Tak hanya itu, saat sujud, otot di perut menjadi lurus dan panjang sehingga memicu kontraksi dan meningkatkan tekanan sehingga memudahkan proses mengejan saat memasuki fase kedua persalinan aktif dan bisa melancarkan buang air besar. Pengaruh sujud bagi ibu hamil dan janin selain untuk menstabilkan emosi, juga dapat dikaitkan dengan kondisi fisik secara umum. Gerakan sujud dapat mengembangkan otot dada dan dapat membentuk sosok mammae serta membuat kelenjar susu melebar sehingga menyebabkan produksi ASI lebih banyak (Doufesh *et al.*, 2014; Habibi & Hasbi, 2015; Sudarso *et al.*, 2016).

Wanita hamil yang melakukan gerakan sujud dengan sempurna maka otot perutnya akan berkembang dan tumbuh. Usai melahirkan, rahim segera mengembang ke dalam rahim sehingga gerakan sujud dapat mempercepat proses involusi rahim. Sujud yang dilakukan dengan sempurna dapat merubah posisi janin sungsang, janin pada posisi pantat akan berputar ke posisi kepala. Wanita hamil yang sedang sujud akan diedarkan darahnya ke dalam rahim sehingga rahim akan mendapatkan nutrisi dan makanan yang cukup untuk janinnya. Banyaknya darah yang mengalir ke rahim juga bisa membersihkan polusi di dalam rahim

sehingga janin menjadi lebih steril dan sehat. Oleh karena itu ibu hamil disarankan untuk memperpanjang durasi sujud agar aliran darah ke janin akan meningkat (Sudarso *et al.*, 2016). Jumlah ibu hamil yang mengikuti kegiatan 100% hadir dan denyut jantung janin berkisar antara 130-150 kali/menit setelah mengikuti senam hamil gerakan sholat.

KESIMPULAN

Senam hamil gerakan sholat sangat bermanfaat untuk menormalkan denyut jantung janin, terutama ibu hamil trimester III, yang sering menghadapi kecemasan menjelang persalinan. Pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat sangatlah terbatas. Beberapa ibu ada yang datang terlambat dikarenakan tempat tinggalnya cukup jauh dari Puskesmas Limbangan, sehingga tidak mengikuti senam hamil gerakan sholat sejak awal pemanasan. Keberlanjutan transfer IPTEK sangat diharapkan agar tetap berjalan, sehingga pengusul meminta kepada para ibu hamil untuk menyampaikan materi-materi dan mengajarkan senam hamil gerakan sholat yang telah diajarkan kepada para ibu hamil yang lainnya yang berada di Wilayah Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal serta ibu hamil lainnya yang mereka kenal. Saran yang dapat diberikan bagi Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal adalah senam hamil gerakan sholat sangat bermanfaat bagi ibu hamil, sehingga diharapkan bagi Puskesmas dapat memfasilitasi kegiatan tersebut secara berkelanjutan dan bagi ibu hamil diharapkan dapat melakukan senam hamil gerakan sholat secara rutin, baik di Puskesmas maupun secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Drs. Bedjo Santoso, M.T., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah

membayai kegiatan pengabdian masyarakat ini, Dr., dr. Setyo Trisnadi, S.H., Sp.KF. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Unissula, dr. Suryanto Setyo Priyadi selaku Kepala Puskesmas Bangetayu Kota Semarang, Bidan Siti Fathonah, Amd.Keb. selaku bidan koordinator di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal, Rekan dosen dan mahasiswa yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Serta semua pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

REFERENSI

- Chuntharapat, S., Petpichetchian, W., Hatthakit, U. 2008. Yoga during pregnancy: effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. **14**(2):105-115.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2007.12.007>
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N.A., Wan Ahmad, W.A. 2014. Effect of Muslim prayer (Salat) on a electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. **20**(7):558-562.
<https://doi.org/10.1089/acm.2013.0426>
- Habibi, A.A., Hasbi, A. 2015. Kesehatan Spiritual dan Ibadah Shalat Dalam Perspektif Ilmu dan Teknologi Kedokteran. *Medika Islamika: Jurnal Kedokteran, Kesehatan dan Keislaman*. **12**(1):61-83.
- Kheirkhah, M., Pour, N.S.V., Nisani, L., Haghani, H. 2014. Comparing the Effects of Aromatherapy With Rose Oils and Warm Foot Bath on Anxiety in the First Stage of Labor in Nulliparous Women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. **16**(9):e14455.
<https://dx.doi.org/10.5812/ircmj.14455>
- Meiranny, A., Wulandari, RR.C.L., Rahmawati, A., Jannah, M. 2019. Penurunan Kecemasan Kehamilan melalui Kelas Prenatal. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. **5**(1):33-38.
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v5i1.939>
- Pieter, H.Z., Lubis, N.L. 2010. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sari, S.M. 2003. Peran Warna Pada Interior Rumah Sakit Berwawasan 'Healing Environment' Terhadap Proses Penyembuhan Pasien. *Dimensi Interior: Jurnal Desain Interior*. **1**(2):141-156.
<https://doi.org/10.9744/interior.1.2.pp.%20141-156>
- Sudarso, S. 2018. Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Mojopahit Brangkal Mojokerto. *Thesis*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Tyastuti, S., Wahyuningsih, H.P. 2011. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Widianti, A.T., Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Winarni. 2014. Kepuasan Ibu Hamil Terhadap Pelayanan Antenatal Care (ANC) Oleh Bidan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan. *Gaster*. **11**(2):69-79.
- Wulandari, P.Y. 2006. Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *INSAN*. **8**(2):136-145.