

OPTIMALISASI SENAM HAMIL DAN HIPNOTERAPI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB BD.NURLIS

Annisa Amalia Hanifa^{1✉}, Linda Aprilia Ningrum², Yollin Noviana Sari³, Della Sintia⁴, Hanum Salsabiela⁵

Coreponding author: annisaamalia362@gmail.com

^{1,2,3,4,5} Prodi Kebidanan STIKes Widya Dharma Huasada Tangerang

Abstrak

Kematian ibu dan komplikasinya merupakan masalah pada masa perinatal yang disebabkan oleh kondisi maladaptif ibu selama masa kehamilan. Senam hamil merupakan metode penting untuk menjaga atau meningkatkan keseimbangan fisik wanita hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan kepada wanita hamil. Senam hamil dapat mengoptimalkan keseimbangan fisik, sikap dan gerakan selama kehamilan, mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kejang otot. Selain senam hamil, self-hypnosis juga memiliki peran yang baik untuk mengatasi ketidaknyamanan pada trimester ketiga. Selfhypnosis adalah teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri yang menggunakan kata-kata atau frasa pendek untuk membantu pikiran menjadi rileks, tenang, dan nyaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan kebidanan kepada wanita hamil dengan melakukan senam hamil dan hipnosis dalam mengurangi ketidaknyamanan pada trimester ketiga. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini melalui konseling dan demonstrasi dengan jumlah 10 wanita hamil pada trimester ketiga. Kesimpulannya adalah senam hamil yang dikombinasikan dengan self-hypnosis merupakan upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan pada wanita trimester ketiga.

Kata Kunci : Senam_hamil, Hipnosis, Trimester III, Ketidaknyamanan

***TITLE WRITTEN IN ENGLISH: NEW ROMAN TIMES 12 PT CENTER BOLD
MAXIMUM 12 WORDS***

Abstract

Maternal death and complication are problems during perinatal period caused by women's maladaptive conditions during pregnancy. Pregnancy exercise is an important method for maintaining or improving the physical balance of pregnant women and is an exercise therapy given to pregnant women. Pregnancy exercises can optimize physical balance, attitude and movement during pregnancy, reduce physical complaints such as back pain and muscle spasms. Beside pregnancy exercise, self-hypnosis also has the good roles to overcome discomfort in third trimester. Selfhypnosis is a self-sourced relaxation technique that uses short words or phrases to help the mind become relaxed, calm, and comfortable. The purpose of this research is to provide midwifery care to pregnant women by doing pregnant exercises and hypnosis in reducing discomfort in third trimester. The method used in the implementation of this activity through counseling and demonstration with a total of 10 pregnant women in the third trimester. The conclusion is pregnancy exercise that combine with self-hypnosis is effort to overcome discomfort in third trimester women.

Keywords:. *Pregnancy Exercises, Hypnosis, Third Trimester, Discomfort*

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses biologis yang dimulai sejak terjadinya konsepsi hingga

bayi dilahirkan, di mana secara umum periode ini berlangsung selama kurang lebih 280 hari atau sekitar 40 minggu, yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT). Selama masa

kehamilan, perkembangan janin dan perubahan tubuh ibu dibagi ke dalam tiga trimester berdasarkan usia kehamilan. Trimester ketiga dimulai dari minggu ke-28 hingga minggu ke-41 dan menjadi periode yang cukup menantang bagi sebagian besar ibu hamil karena adanya peningkatan ketidaknyamanan fisik, ketegangan mental, serta kecemasan menjelang persalinan.

Seiring bertambahnya usia kehamilan, akan muncul ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami. Ukuran uterus akan membesar secara signifikan sehingga memengaruhi pusat gravitasi tubuh ibu. Pergeseran pusat gravitasi ke depan membuat ibu hamil harus beradaptasi dengan postur tubuhnya, terutama ketika berdiri atau bergerak.

Ketidaknyamanan kehamilan yang trimester III antara lain meningkatnya frekuensi BAK, pembesaran uterus, nyeri punggung, pergerakan janin, dan perubahan psikologis. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai

pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. (Marlin et al., 2025)

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Salah satu olahraga yang pas untuk ibu hamil adalah senam. Manfaat senam adalah meningkatkan level energi yang dimiliki, membuat ibu terjaga lebih lama dan merasa segar serta membuat ibu tidur lelap. Salah satu olahraga yang pas untuk ibu hamil adalah senam hamil. (Septiana et al., 2024)

Senam hamil adalah metode memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Latihan dalam senam hamil terdiri dari pemanasan, latihan inti, latihan pernafasan dan pendinginan. Gerakan-gerakan dalam latihan pemanasan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko terjadinya kejang atau luka. (Septiana et al., 2024)

Terapi dari psikologi tingkah laku (behavioral) merupakan penerapan dari teknik dan prosedur yang berakar dari berbagai teori

tentang belajar. Salah satu metodenya adalah hipnosis. Hipnosis adalah masa peralihan antara tidur dan sadar. Dalam keadaan hipnosis seseorang dapat memasukkan sugesti-sugesti positif yang diperlukan sesuai dengan tujuan penyembuhan. (Farahmita et al., 2025)

Self-Hypnosis adalah suatu metode untuk memasuki pikiran bawah sadar, sehingga seseorang dapat melakukan pemrograman ulang terhadap pikiran bawah sadarnya sendiri dan juga pembersihan data sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar memberdayakan terhadap hidup dan diri seseorang. Self Hypnosis atau hipnosis diri membantu alam bawah sadar dengan cara meningkatkan kemampuan membayangkan (imajinasi). (Marlin et al., 2025)

Metode Pelaksanaan

Kegiatan senam hamil dan hipnoterapi ini dilakukan di PMB Bd. Nurlis pada 12 Juli 2025. Berdasarkan hasil wawancara terdapat 12 ibu hamil di wilayah kerja dengan mayoritas keluhan ibu hamil mudah lelah serta nyeri punggung.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil trimester III dalam mengatasi berbagai keluhan dan ketidaknyamanan dalam kehamilan. Kemudian akan dilanjutkan dengan demonstrasi dari instruktur dan self hypnosis sebagai gambaran ke ibu bagaimana melakukannya dengan tepat dan benar. Kegiatan ini diimplementasikan melalui ceramah, tanya jawab, dan praktek. Pada saat ceramah akan disampaikan materi terkait pentingnya

kesejahteraan ibu hamil serta manfaat senam hamil dan self hypnosis.

Hasil dan Pembahasan

Materi yang disampaikan membantu peserta (ibu hamil) dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dialami ibu selama kehamilan. Kegiatan berlangsung selama dua jam tiga puluh menit, setelah peserta mengikuti kegiatan pada tanggal 12 Juli di PMB Bd. Nurlis Tangerang Selatan. Kegiatan pengabdian dilakukan berupa penyuluhan dan demonstrasi Senam Hamil dan Self Hypnosis pada Ibu hamil.





Beberapa penyebab ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III : sering BAK, varises, hemoroid, konstipasi, dispnea/ sesak napas, disebabkan karena terbatasnya ekspansi diafragma karena pembesaran uterus, edema, sakit pinggang, dan nyeri punggung.(Marlin et al., 2025)

Ketidaknyamanan ibu hamil trimester III yaitu ketidaknyamanan kepala dan leher seperti nyeri pada kepala dan leher, ketidaknyamanan tubuh bagian bawah seperti nyeri betis, kaki kram dan kaki bengkak. Ketidaknyamanan kandung kemih dan kelamin seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, nyeri tulang kemaluan, nyeri perut, iritasi vagina, keluar urine tidak disengaja, bengkak daerah kelamin, nyeri pantat. Ketidaknyamanan perut seperti buang gas dan Ketidaknyamanan lain seperti tidak dapat tidur, rasa panas, nafas pendek, nyeri bagian punggung bawah, kelelahan, tangan kebas dan kulit gatal.(Alita et al., 2022)

Mekanisme ketidaknyamanan selama kehamilan dipengaruhi oleh perubahan hormonal saat hamil yang memengaruhi proses adaptasi

terhadap fisik dan psikologis. American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) dan Hanton et.al berpendapat senam hamil merupakan gerakan kebugaran untuk melatih mengu atkan otot yang berfungsi dalam persalinan. Gerakan senam hamil bertujuan un tuk memacu keluarnya hormon endorfin secara alami. Manfaat yang ada dalam senam hamil adalah melatih otot yang akan mem bantu dalam proses persalinan. Setiap gerakan senam hamil terkandung unsur tek nik relaksasi. Senam hamil terdapat teknik olah pernafasan, yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi. Pada se nam hamil ibu mendapatkan informasi un tuk mempersiapkan diri dalam menjalani persalinan. Sehingga kecemasan, rasa takut dan rasa sakit dapat berkurang melalui relaksasi. (Hidayati, 2019)

Self hypnosis menunjukkan hasil yang efektif dan menguntungkan pada pasien dengan berbagai keluhan ketidaknyaman seperti nyeri, kecemasan, stres dan perubahan perilaku. self hypnosis dapat dimanfaatkan untuk mengubah sensasi rasa sakit, pengurangan nyeri, mengubah fokus perhatian, meningkatkan harga diri dan meningkatkan kenyamanan. Pemberian kenyamanan yang hipnosis dicapai dan akan meningkatkan kebugaran seseorang yang mendapat tindakan hipnosis. Penurunan stres dan proses membayangkan (imajinasi) yang terjadi selama proses hipnosis sebagai salah satu faktor yang berperan dalam keberhasilan sugesti yang diberikan. (Alita et al., 2022)

Kesimpulan dan Saran

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diambil kesimpulan bahwa dengan melakukan senam hamil dan dikombinasikan dengan self-hypnosis berjalan lancar serta ibu hamil mengikuti dengan antusias dari awal hingga akhir. Kegiatan pemberian penyuluhan demonstrasi senam hamil dan self-hypnosis ini merupakan upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III.

Daftar Pustaka

- Alita, R., Rachmawati, I. N., & Gayatri, D. (2022). Self Hypnosis Menurunkan Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III: Randomized Controlled Trial. *Jkep*, 7(2), 262–274. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1021>
- Hidayati, U. (2019). SYSTEMATIC REVIEW : SENAM HAMIL UNTUK MASA KEHAMILAN DAN PERSIAPAN PERSALINAN A Systematic Review : Pregnancy Exercise for Pregnancy Moment and. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8–15.
- Kit, V., Leung, T., Sik, S., Suen, H., Sahota, D. S., Lau, T. K., & Leung, T. Y. (2012). *External cephalic version does not increase the risk of intra-uterine death : a 17-year experience and literature review*. 25(9), 1774–1778. <https://doi.org/10.3109/14767058.2012.663828>
- Marlin, D., Astria, N., Rahmawati, D., Kurniasari, L., Hok, T., & Jambi, K. (2025). *Optimalisasi Prenatal Gentle Yoga dan Self Hypnosis dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan Trimester III*. 7(2), 321–327. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i2.907>
- Septiana, M., Sapitri, A., & Novita, N. (2024). Effect Of Pregnancy Exercises On Sleep Quality In Trimester Pregnant Women Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat meningkatnya frekuensi BAK , pembesaran langsung mempengaruhi siklus tidur , tetapi. *Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 9(1).

- Yulismaulidya, F., Indahwati, L., & Putri, F. R. (2025). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Issues in Midwifery*, 9(1), 18–26. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2025.009.01.3>