

Evaluasi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil Di Kelas Ibu Hamil

Luh Pariastini^{1*}, Putu Dian Prima Kusuma Dewi², Indrie Lutfiana³, Lina Anggaraeni Dwijayanti⁴

^{1,2,3,4} Prodi Kebidanan, STIKes Buleleng

*Corresponding author E-mail : dian_pkd@yahoo.co.id

Article History: Received: Agustus 10, 2022; Accepted: September 11, 2022

ABSTRACT

Exercise for pregnant women in the class for pregnant women is one of the health programs that is expected to play a role in reducing maternal morbidity and mortality. This study aims to evaluate the implementation of exercise for pregnant women in the class of pregnant women in Sambangan Village, the working area of the Sukasada I Health Center. This research method used a qualitative type of research conducted with in-depth interviews, observation and document review. The informants in this study were 10 people including the Head of the Puskesmas, the KIA Program Holder, the person in charge of the pregnancy exercise program, the facilitator and six pregnant women. The results of the study indicate that the input aspects of HR planning, infrastructure facilities, targets, and their allocation have been well structured and carried out according to the guidelines. In the aspect of the process of implementing pregnancy exercise, it has been carried out according to a predetermined schedule. In the output aspect, it is known that the average attendance of pregnant women in each activity is 80%, a monitoring and evaluation process has been carried out with the results and has not involved the health office in the monitoring process, the monitoring results are reported in the form of a quarterly activity report. In the short-term outcome aspect, this pregnancy exercise provides benefits for increasing physical and mental health for pregnant women. In the aspect of medium-term outcome, the percentage of normal deliveries and the presentation of disorders or complications experienced by pregnant women and childbirth were found to be below the national data. In the aspect of long-term outcomes in the last 5 years, there were no cases of maternal death in Sambangan Village, Sukasada I Health Center Working Area.

Keywords : Evaluated, Program, Pregnant Women's Gymnastics

ABSTRAK

Senam ibu hamil di kelas ibu hamil merupakan salah satu program kesehatan yang diharapkan turut berperan menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu. Tujuan penelitian ini untuk mengevaluasi pelaksanaan senam ibu hamil di kelas ibu hamil yang ada di Desa Sambangan wilayah kerja Puskesmas Sukasada I. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian kualitatif yang dilakukan dengan wawancara mendalam, observasi dan telaah dokumen. Informan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang diantaranya Kepala Puskesmas, Pemegang Program KIA, penanggung jawab program senam hamil, fasilitator serta enam orang ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek input perencanaan SDM, sarana prasarana, target sasaran, dan dan pengalokasiannya telah tersusun dan dilakukan dengan baik sesuai pedoman. Pada aspek proses pelaksanaan senam hamil telah dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Pada aspek output diketahui rata-rata kehadiran ibu hamil dalam setiap kegiatan adalah 80%, telah dilakukan proses monitoring dan evaluasi yang hasilnya dan belum melibatkan dinas kesehatan dalam proses pemantauan, hasil monitoring dilaporkan dalam bentuk laporan kegiatan triwulan. Pada aspek outcome jangka pendek pelaksanaan senam hamil ini memberikan manfaat peningkatan kesehatan fisik dan mental bagi ibu hamil. Pada

aspek outcome jangka menengah presentase persalinan normal dan presentasi gangguan atau komplikasi yang dialami pada ibu hamil dan bersalin ditemukan dibawah dari data nasional. Pada aspek outcome jangka panjang dalam waktu 5 tahun terakhir tidak ditemukan kasus kematian pada ibu di Desa Sambangn Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I

Kata Kunci : Evaluasi, Program, Senam Hamil

1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu pada tahun 2020 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya (tahun 2019). Jumlah kematian pada tahun 2020 tercatat sebesar 4.627 kematian, sedangkan pada tahun 2019 tercatat hanya 4.221 kasus kematian ibu. Dari data yang ada, penyebab kematian ibu tertinggi pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan, kemudian disusul dengan hipertensi dalam kehamilan, dan gangguan sistem peredaran darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Hal ini membutuhkan upaya percepatan penurunan AKI salah satunya mengoptimalkan akses pelayanan kesehatan yang berkualitas. Salah satunya adalah kelas Ibu Hamil.

Kementerian Kesehatan menetapkan indikator persentase puskesmas melaksanakan kelas ibu hamil sebesar 100%. Cakupan ini didapatkan dengan menghitung puskesmas yang telah melaksanakan dibandingkan dengan seluruh puskesmas di wilayah kabupaten/kota. Pelaksanaan kelas ibu hamil ini merupakan upaya preventif dan promotif yang dilakukan pemerintah. Diharapkan agar angka kejadian kesakitan dan kematian maternal dapat berkurang. Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, dan penyakit menular sehingga dapat mencegah komplikasi dan meningkatkan cakupan K1, K4 serta nantinya mendorong ibu untuk dapat melakukan persalinan pada tenaga kesehatan (Indiarti, 2008).

Adapun kegiatan ekstra yang diberlakukan pada kelas ibu hamil adalah kegiatan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Manuaba, I.B.G, 2010). Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat,

dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan. Hal tersebut juga diungkapkan dalam penelitian Ulfah Hidayati Tahun 2018, dimana dalam hasil *systematic review* disimpulkan jika olahraga kehamilan dapat menurunkan ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikologis kehamilan untuk melahirkan. Olahraga selama kehamilan dapat dilakukan dengan senam hamil, yoga kehamilan, dan olahraga lainnya (Hidayati, Ilmu and Masyarakat, 2019). Hal ini juga didukung oleh Lina Fitriani dimana senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dilihat dari hasil pre tes dan post tes yang mengalami penurunan dengan hasil pvalue 0,000 dan nilai mean yaitu 26 (Fitriani, 2018).

Mengingat begitu banyak manfaat yang dihasilkan dari senam hamil ini, maka perlu diadakan manajemen yang baik di dalam pengelolaan kegiatan senam hamil dimana kegiatannya dilaksanakan bersamaan dengan kelas ibu hamil. Beberapa hasil studi mengungkapkan bahwa pelaksanaan kelas ibu hamil di beberapa tempat di Indonesia masih kurang optimal. Seperti yang ditemukan oleh Rafidah, tahun 2016 tentang manajemen kelas ibu hamil di Puskesmas Kampung Sawah Kota Tangerang Selatan, Banten belum berjalan dengan efektif. Dari segi perencanaan, masih kurangnya sumber daya manusia dan belum ada pengorganisasian sumber daya manusia, sarana dan prasarana tidak lengkap dan tidak dikelola dengan baik, dan tidak adanya kebijakan yang mengatur pelaksanaan kelas ibu hamil. Dari segi pelaksanaan penyuluhan tidak berjalan optimal serta alur kegiatan yang belum sesuai. Proses monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan hanya pada tingkat Puskesmas (Rafidah, 2016).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan pada Bulan September 2021 di Puskesmas Sukasada I Kabupaten Buleleng, peserta ibu hamil yang mengikuti senam hamil hanya 40% dari total ibu hamil. Hal tersebut mengakibatkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan evaluasi pelaksanaan senam hamil di kelas ibu hamil. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pelaksanaan senam hamil di kelas ibu hamil Desa Sambangan Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I dari aspek input, proses, *output* dan *outcome*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian ini dilakukan di Desa Sambangan Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I Kabupaten Buleleng dan dilaksanakan pada Bulan September hingga Desember 2021. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling* dan jika sudah mencapai sampel jenuh. *Informan* yang digunakan diantaranya Kepala Puskesmas, Pemegang program KIA, Penanggungjawab kelas Ibu hamil, Fasilitator senam hamil, serta ibu hamil sebanyak 6 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, dan telaah dokumen. Adapun alat bantu pengumpulan data berupa pedoman wawancara. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.1 Karakteristik Informan Berdasarkan Umur, Pendidikan, Jenis Kelamin, dan Status Pekerjaan

No	Nama Informan	Umur	Pendidikan	Jenis Kelamin	Status Pekerjaan
1	Tn'KA	56 th	S1	Laki-laki	PNS
2	Ny'W	49th	D4	Perempuan	PNS
3	Ny'Y	40 th	D3	Perempuan	PNS
4	Ny'S	41 th	D3	Perempuan	PNS
5	Ny'A	24 th	SMA	Perempuan	swasta
6	Ny'LE	25th	SMA	Perempuan	IRT
7	Ny'NT	30 th	SMA	Perempuan	IRT
8	Ny'Er	29 th	SMA	Perempuan	Pedagang
9	Ny'TY	26 th	SMA	Perempuan	Swasta
10	Ny' MN	33 th	SMA	Permpuan	IRT

a. Aspek Input

1) Sumber Daya Manusia

Berdasarkan hasil wawancara mendalam didapatkan informasi bahwa yang ikut terlibat dalam melakukan perencanaan kegiatan senam hamil di kelas ibu hamil adalah unsur pemerintah desa, unsur Puskesmas serta kader kecamatan desa. Sumber daya manusia (SDM) merupakan salah satu sumber utama dalam berlangsungnya suatu program kegiatan. Kelancaran dalam proses menyusun rencana program akan berjalan baik apabila dilakukan oleh SDM yang berkualitas (Kemenkes Republik Indonesia, 2015). Peran SDM sangat penting untuk kelancaran suatu program hingga tercapainya tujuan dari program tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa SDM yang terlibat dalam perencanaan kegiatan senam hamil di kelas ibu hamil adalah bidan desa, pemegang program, darbin serta kader. Seluruh SDM yang terlibat memiliki kualifikasi latar belakang pendidikan yang mendukung. Dalam pelaksanaan senam hamil, terdapat juga empat orang bidan yang sudah terlatih senam hamil sehingga dapat mendukung pelaksanaan senam hamil di kelas ibu hamil. Dalam buku pedoman kelas ibu hamil disebutkan salah satu indikator input keberhasilan kelas ibu hamil yaitu petugas kesehatan sebagai fasilitator. Kegiatan senam hamil di kelas ibu hamil di Desa Sambangan Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I sudah sesuai dengan pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, dimana fasilitator merupakan tenaga kesehatan yaitu seorang bidan.

2) Sarana prasarana

Berdasarkan hasil wawancara mendalam peneliti mendapatkan informasi bahwa sarana yang diperlukan yaitu tempat yang luas dan memadai, sedangkan prasarana yang digunakan seperti matras, bantal, pengeras suara serta modul senam hamil. Sarana dan prasarana sangat diperlukan dalam menunjang pelayanan kesehatan, terutama pada pelayanan kesehatan di Puskesmas. Hal ini telah sesuai dengan buku pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil yang menyatakan bahwa sarana dan prasarana yang mendukung pelaksanaan senam hamil adalah buku pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, buku pegangan fasilitator, matras, bantal, CD senam hamil serta ruangan untuk kapasitas 10 orang berkisar kira-kira ukuran 4m x 5m dengan ventilasi dan pencahayaan yang cukup (Kemenkes Republik Indonesia, 2015).

3) Target Sasaran

Dari hasil wawancara mendalam, target sasaran dalam pelaksanaan senam hamil di kelas ibu hamil adalah ibu hamil, suami/ keluarga serta kader. Dalam perencanaan kegiatan senam hamil, adapun target sasaran yang didapatkan dari hasil penelitian ini yaitu ibu hamil, suami atau keluarga dan kader. Sasaran merupakan hasil antara dimasa yang akan datang yang spesifik, jelas ringkas dan jika mungkin dikuantifikasi bila dapat diukur. Dalam buku pedoman kelas ibu hamil sasaran kelas ibu hamil yaitu ibu hamil, serta suami atau anggota keluarga diharapkan bisa ikut serta dalam mendampingi ibu hamil.

4) Sumber dana dan alokasi

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan dapat diketahui bahwa sumber pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan senam hamil di kelas ibu hamil bersumber dari ADD (Alokasi Dana Desa) serta dana BOK (Bantuan Operasional Kesehatan). Hal ini disampaikan oleh seluruh informan (Kepala Puskesmas, Pemegang Program KIA, Penanggung Jawab Program Senam hamil serta Fasilitator). Dalam pengelolaannya informan mengatakan bahwa ADD dikelola oleh bidan desa sedangkan BOK dikelola sesuai dengan tahapan SPJ (Surat Pertanggungjawaban). sumber dana dalam pelaksanaan kegiatan senam hamil di kelas ibu hamil ini adalah dari ADD yang dikelola oleh desa, dan BOK yang dikelola sesuai tahapan SPJ melalui musyawarah yang melibatkan unsur pemerintah desa dan Puskesmas.

b. Aspek Proses

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat diketahui bahwa tujuan pelaksanaan senam hamil di kelas ibu hamil adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, meningkatkan kesiapan ibu hamil menjalani persalinan serta menguatkan otot-otot panggul, sehingga dapat meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan agar berjalan aman dan lancar, serta sebagai wadah untuk dapat saling berbagai pengalaman sesama ibu hamil. Dalam penentuan jadwal, informan mengatakan jadwal dibuat dalam setahun pada akhir tahun dan diatur agar tidak bersamaan dengan desa-desa

lainnya. Penentuan jadwal juga biasanya dibuat pada tanggal yang sama disetiap bulannya dan bila jadwal yang ditentukan bertepatan dengan hari libur maka akan diundur dan disepakati hari lain untuk penggantinya. Penyusunan jadwal dilakukan oleh bidan kader bersama ibu hamil. Ini disampaikan oleh penanggung jawab program senam hamil. dalam proses pelaksanaan senam hamil diawali dengan pemeriksaan kesehatan (Pelayanan ANC) untuk menentukan apakah ibu hamil dapat mengikuti senam hamil atau tidak. pelaksanaan senam hamil dilaksanakan dengan penyampaian materi dan dilanjutkan dengan gerakan senam yang diberikan secara bertahap. Waktu yang diperlukan dalam pelaksanaan senam hamil ini disampaikan oleh informan selama 30 sampai 60 menit. Hasil wawancara mendalam dengan empat orang ibu hamil diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan senam hamil berlangsung selama 30 menit. Dua orang ibu hamil mengatakan kegiatan senam hamil dilaksanakan selama 1 jam. Sedangkan untuk pelaksanaannya seluruh informan baik dari petugas maupun ibu hamil mengatakan kegiatan senam hamil dilakukan satu kali dalam sebulan.

Hal tersebut sesuai dengan pedoman pelaksanaan senam hamil dimana terdapat jadwal pelaksanaan. Jadwal disusun oleh bidan, kader dan melibatkan ibu hamil pada akhir tahun dan dibuat dalam setahun, jadwal yang dibuat dilakukan penyesuaian agar tidak bersamaan dengan desa lain, jadwal dibuat dengan tanggal yang sama setiap bulan dan bila bertepatan dengan hari libur maka akan diundur di hari lain

c. Aspek Output

Pada aspek output yang dievaluasi adalah presentase ibu hamil yang mengikuti senam hamil evaluasi kegiatan serta presentase ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam hamil. Berdasarkan hasil wawancara seluruh informan mengatakan bahwa presentase ibu hamil yang mengikuti senam hamil setiap bulannya rata-rata 80%. Pada aspek evaluasi kegiatan dilakukan proses monitoring dan evaluasi oleh bidan koordinator, bidan desa serta dinas kesehatan. Proses monitoring dilakukan secara langsung melalui pemantauan pelaksanaan kegiatan senam hamil dan evaluasi laporan untuk mengetahui jumlah angkatan kelas ibu hamil serta persentase ibu hamil yang mengikuti senam hamil. Seluruh informan mengatakan hasil monitoring dilaporkan dalam

bentuk laporan kegiatan triwulan yang disusun oleh bidan desa atau bidan koordinator. Berdasarkan hasil telaah dokumen ditemukan laporan hasil pelaksanaan kegiatan senam ibu hamil yang berisi daftar absensi dan notulen.

Menurut Kemenkes, peserta kelas ibu hamil sebaiknya semua ibu hamil yang ada di wilayah tersebut dan jumlah peserta kelas ibu hamil maksimal sebanyak 10 orang setiap kelas. Adapun jumlah ibu hamil yang mengikuti senam hamil berkisaran di angka 80%. Hal ini menunjukkan ada ibu hamil yang memang tidak mau mengikuti senam hamil dimana salah satu faktornya adalah tidak mengetahui manfaat dari senam hamil. Hal tersebut diungkapkan oleh Evi Lina Rahayu, dkk dimana setelah di lakukan uji *fisher exact* disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil karena $p \text{ value} < 0.05$ atau ($0.002 < 0.05$) (Rahayu and Siregar, 2019).

Pada aspek evaluasi kegiatan dilakukan proses monitoring dan evaluasi oleh bidan koordinator, bidan desa serta dinas kesehatan (Kemenkes Republik Indonesia, 2015). Proses monitoring dilakukan secara langsung melalui pemantauan pelaksanaan kegiatan senam hamil dan evaluasi laporan untuk mengetahui jumlah angkatan kelas ibu hamil serta persentase ibu hamil yang mengikuti senam hamil. Hasil monitoring dilaporkan dalam bentuk laporan kegiatan triwulan yang disusun oleh bidan desa atau bidan koordinator. Berdasarkan buku pedoman kelas ibu hamil disebutkan bahwa kegiatan monitoring dilakukan secara berkala dan berjenjang mulai dari tingkat Desa, Kecamatan, Kabupaten/Kota, dan Provinsi serta dilakukan minimal setiap tiga bulan sekali. Evaluasi dilakukan pada setiap selesai pertemuan.

d. Aspek Outcome

Evaluasi pada aspek outcome jangka pendek yang dilakukan peneliti yaitu untuk melihat adanya peningkatan kesehatan fisik dan mental yang dirasakan oleh ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu hamil beberapa manfaat yang dirasakan oleh ibu hamil diantaranya dapat membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat dan aktif, membantu relaksasi dan lebih mudah istirahat. Hasil wawancara dengan informan yang lain diketahui manfaat yang dirasakan setelah mengikuti senam hamil yaitu lebih segar, dapat mengurangi stress, keluhan sakit pinggang berkurang, badan terasa lebih ringan serta tidak mudah lelah selama persalinan. Hasil ini sejalan dengan manfaat senam hamil yang dinyatakan oleh Wahyuni dan Layinatun Ni'mah (2013) bahwa salah satu manfaat dari senam hamil yaitu peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester

ketiga. Apabila terjadi kesulitan tidur maka perlu melakukan gerakan olahraga atau senam yang mampu merelaksasikan otot (Wahyuni and Ni'mah, 2013). Jadi dapat dilihat jika senam hamil dapat mengakibatkan relaksasi pada otot sehingga keadaan yang kemungkinan membuat komplikasi selama kehamilan dan bersalin dapat dihindari.

Evaluasi yang dilakukan pada aspek outcome jangka menengah yaitu melihat presentase persalinan normal ibu hamil serta presentase kehamilan dan persalinan tanpa komplikasi yang ada di Desa Sambangan wilayah kerja Puskesmas Sukasada I. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat diketahui bahwa presentase kelahiran normal sebesar 80%. Informan lain mengungkapkan presentase kelahiran normal telah sesuai dengan target. Target persalinan normal Puskesmas Sukasada 1 adalah 80%, hal ini berarti persalinan normal yang ada di Desa Sambangan Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I sudah memenuhi target. Namun jika dibandingkan dengan target persalinan normal nasional dimana targetnya adalah 81.5%, kondisi yang ada di Desa Sambangan masih dibawah data secara nasional. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 presentase persalinan normal di Provinsi Bali sebesar 67.9% (Kemenkes RI, 2018). Hal ini perlu mendapat perhatian lintas sektor utamanya pemegang program kebijakan serta tenaga kesehatan agar dapat melakukan upaya untuk meningkatkan persalinan normal.

Evaluasi aspek outcome jangka panjang dilihat berdasarkan angka kematian ibu dan janin. Berdasarkan hasil wawancara mendalam diketahui sejak tahun 2017 hingga tahun 2022 tidak ada kasus kematian ibu maupun bayi. Hal ini menggambarkan bahwa senam hamil yang merupakan salah satu program untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil telah tercapai meskipun senam hamil bukan merupakan salah satu penyebab rendahnya angka kematian ibu.

4. KESIMPULAN

Adapun simpulan yang diambil diantaranya beberapa perencanaan yang disiapkan dalam aspek input antara lain sumber daya manusia, sarana prasarana, target sasaran, sumber dana dan pengalokasian dana yang telah disiapkan dengan baik dan sesuai dengan pedoman pelaksanaan

kelas ibu hamil; Pada aspek proses, pelaksanaan senam hamil dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, untuk menguatkan otot-otot panggul sehingga dapat meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan agar berjalan aman dan lancar, serta sebagai wadah untuk dapat saling berbagi pengalaman sesama ibu hamil dimana pelaksanaannya sudah sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan; Pada aspek output, presentase ibu hamil yang mengikuti senam hamil setiap bulannya rata-rata 80%. Proses monitoring dilakukan secara langsung melalui pemantauan pelaksanaan kegiatan senam hamil dan evaluasi laporan untuk mengetahui jumlah angkatan kelas ibu hamil serta persentase ibu hamil yang mengikuti senam hamil. Hasil monitoring dilaporkan dalam bentuk laporan kegiatan triwulan yang disusun oleh bidan desa atau bidan koordinator; Pada aspek outcome jangka pendek dievaluasi dengan melihat adanya peningkatan kesehatan fisik dan mental yang dirasakan oleh ibu hamil; Pada aspek outcome jangka menengah, presentase persalinan normal ibu hamil serta presentase kehamilan dan persalinan tanpa komplikasi yang ada di Desa Sambangan wilayah kerja Puskesmas Sukasada I sesuai dengan target yang diharapkan; Pada aspek outcome jangka panjang yaitu dengan melihat angka kematian ibu. Dalam lima tahun terakhir tidak ditemukan kasus kematian ibu. Diharapkan dapat lebih mengintensifkan lagi monitoring dan evaluasi pelaksanaan senam hamil di kelas ibu hamil dengan melibatkan Dinas Kesehatan serta dapat menyusun laporan kegiatan sesuai dengan standar yang ada. Selain itu pelaksanaan senam hamil yang ada di Desa Sambangan ini agar terus dapat dipertahankan untuk mendukung pencapaian outcome baik jangka pendek, menengah maupun outcome jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, L. (2018) 'EFEKTIVITAS SENAM HAMIL DAN YOGA HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PEKKABATA', *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Hidayati, U., Ilmu, M. and Masyarakat, K. (2019) 'A Systematic Review : Pregnancy Exercise for Pregnancy Moment and Birth Preparation', *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2), p. 2019.
- Indiarti, M. . (2008) *Senam hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang publishing.
- Kemendes Republik Indonesia (2015) *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta:

Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
Manuaba, I.B.G, dkk. (2010) *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Rafidah, A. (2016) 'Gambaran Manajemen Kelas Ibu Hamil di uskesmas Kampung Sawah Kota Tangerang Selatan-Banten Tahun 2016', *Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Rahayu, E. lina and Siregar, D. novita (2019) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Dengan Tindakan Senam Hamil Di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018', *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 13(2), pp. 102–106. doi: 10.36911/pannmed.v13i2.396.

Wahyuni and Ni'mah, L. (2013) 'Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), pp. 145–152.