

## Analisis Jurnal Women Centered Care

<b>FRIESCHA FRIECILLIA MARTIN</b>	<b>2010101040</b>
NURUL'AIN BARANI	2010101041
MUTIARA RAHMAWATI	2010101042
SAFIRA NURUL AINI	2010101043
NENENG WINDI ASTUTI	2010101044
MEYSHA PUTRI PADBI	2010101045
NATASYA RISKYA APRILIANI	2010101046
<b>NOFI NURWIDYANINGSIH</b>	<b>2010101047</b>
SITI KAMIDAH	2010101048
RAMONA	2010101049
SEKAR SUKMANING TYAS	2010101050
SUKANTI NINGSIH	2010101051

# Worksheet 1

# Aktivitas Fisik (Senam Hamil/ Yoga)

Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia, Pemerintah menetapkan beberapa program nasional yang menjadi prioritas. Salah satu dari program prioritas tersebut adalah menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta meningkatkan angka kesehatan ibu dan bayi (SNARS 1, 2018). Implementasi program ini dapat berjalan dengan baik apabila diimbangi dengan kinerja yang baik dari tenaga kesehatan dalam pemberian asuhan pelayanan pada ibu hamil dan melahirkan.

Telah banyak diketahui bahwa senam hamil dan nifas dini bermanfaat dalam persiapan menghadapi kelahiran anak, khususnya dalam hal mempersiapkan kelenturan otot-otot, menjaga sikap tubuh yang benar selama kehamilan dan sesudah melahirkan. Dengan demikian diharapkan proses kehamilan dan persalinan dapat berlangsung dengan aman dan nyaman. Hal ini sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan R.I Nomor 004 Tahun 2012 tentang petunjuk teknis Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) yaitu pengelolaan kelompok senam hamil sebagai bagian dari pelaksanaan promosi kesehatan bagi klien sehat.

Evidence based Midwifery adalah pemberian informasi kebidanan berdasarkan bukti dari penelitian yang bisa dipertanggung jawabkan. Praktik kebidanan sekarang lebih didasarkan pada bukti ilmiah hasil penelitian dan pengalaman praktik terbaik dari para praktisi dari seluruh penjuru dunia. Evidence based Midwifery menunjukkan bahwa apabila seorang Ibu diberikan perhatian dan dukungan selama masa kehamilan, persalinan dan nifas maka Ibu tersebut akan merasakan rasa aman dan nyaman sehingga dapat berefek lebih baik untuk kedepannya. Pada penerapan EBM ini saya mengambil tema tentang pengaruh aktivitas fisik (senam hamil/ yoga) dalam persalinan.

### **Hasil penelitian Internasional :**

(Qazvin, Iran):

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yoga dapat menyebabkan berat badan lahir normal dan meningkatkan skor Apgar bayi serta mengurangi CS darurat, durasi persalinan, induksi persalinan, dan persalinan prematur. Oleh karena itu, yoga dapat digunakan sebagai bagian dari protokol perawatan bersama dengan kelas persiapan persalinan untuk mengurangi komplikasi kehamilan dan persalinan. Senam yoga juga dapat menjadi bagian dari asuhan keperawatan kebidanan yang biasa dilakukan. Karena latihan ini berbiaya rendah dan tidak rumit, mereka dapat digunakan oleh perawat, bidan, dan ginekolog untuk wanita hamil nulipara yang bersedia.

### **Penerapan di Indonesia :**

(Semarang, Jawa Tengah, Indonesia):

Hasil penelitian yang dikemukakan oleh M. Irsam (2016), menyatakan bahwa hasil analisis hubungan rutinitas senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam diperoleh bahwa dari 47 responden, terdapat 32 responden (91,4%) yang rutin mengikuti senam hamil termasuk dalam kategori waktu persalinan normal. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara rutinitas senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam di Rumah Sakit Panti Wilasa Semarang.

# Kesimpulan :

1. Pelaksanaan kegiatan senam hamil adalah penerapan dalam pemberian asuhan pelayanan pada ibu hamil dan melahirkan serta merupakan promosi kesehatan bagi klien sehat.
2. Bidan memiliki wewenang dalam pelaksanaan senam hamil, hal ini sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan R.I Nomor 004 Tahun 2012 tentang petunjuk teknis Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) yaitu pengelolaan kelompok senam hamil sebagai bagian dari pelaksanaan promosi kesehatan bagi klien sehat.
3. Senam hamil dapat membantu ibu hamil dalam menguasai teknik pernafasan. Manfaat teknik pernafasan pada ibu hamil adalah untuk mendapatkan oksigen agar ibu hamil siap menghadapi persalinan.
4. Senam hamil dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah keluhan nyeri di daerah bokong, perut bagian bawah, dan keluhan wasir.
5. Gerakan Senam hamil dapat mengurangi penambahan berat badan berlebih, mengurangi stress, juga menjaga suasana hati.

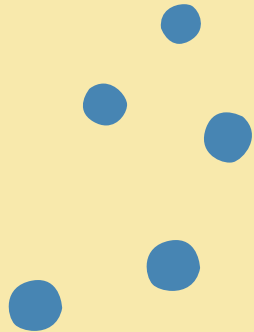


## **Worksheet 2**



***Comparison of the Effect of Stretching Exercises and Mefenamic Acid on the Reduction of Pain and Menstruation Characteristics in Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial***

(Perbandingan Pengaruh Latihan Peregangan dan Asam Mefenamat terhadap Pengurangan Nyeri dan Karakteristik Menstruasi pada Dismenore Primer: Uji Klinis Acak)



# Latihan Peregangan dan Asam Mefenamat terhadap Pengurangan Nyeri dan Karakteristik Menstruasi

Dismenore adalah gangguan ginekologi yang umum. Meskipun obat antiinflamasi nonsteroid biasanya digunakan, karena efek sampingnya dan kurangnya respons pada beberapa individu, pendekatan lain seperti olahraga telah dipertimbangkan. Penelitian ini membandingkan pengaruh latihan peregangan dan asam mefenamat terhadap penurunan nyeri dan karakteristik menstruasi pada dismenore primer.

Dismenore didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit dan mengacu pada kram yang menyakitkan selama menstruasi. Kram ini dapat menghasilkan tekanan uterus lebih dari 60 mmHg yang mengakibatkan nyeri. Nyeri biasanya di daerah suprapubik tetapi dapat menyebar ke bagian belakang kaki atau punggung bawah dan dapat disertai dengan gejala lain seperti mual, diare, dan sakit kepala. Ini adalah masalah kesehatan yang signifikan pada wanita.

Dismenore primer sering terjadi pada wanita muda dan telah dilaporkan pada 40-50% dari mereka sebuah tinjauan sistematis melaporkan bahwa 75% remaja mengalami dismenore. Prevalensi dismenore adalah antara 74% sampai 86,1% di Iran. Dismenore merupakan salah satu penyebab paling umum ketidakhadiran baik dari sekolah maupun pekerjaan yang mengakibatkan biaya ekonomi, sosial, dan kesehatan yang besar. Selanjutnya, dismenore memiliki efek mengganggu kualitas hidup, aktivitas biasa, dan penyesuaian individu, keluarga dan sekolah. Pasien juga perlu menghabiskan lebih banyak waktu untuk melakukan strategi perawatan diri dan mencari perawatan medis untuk mengelola kondisinya.



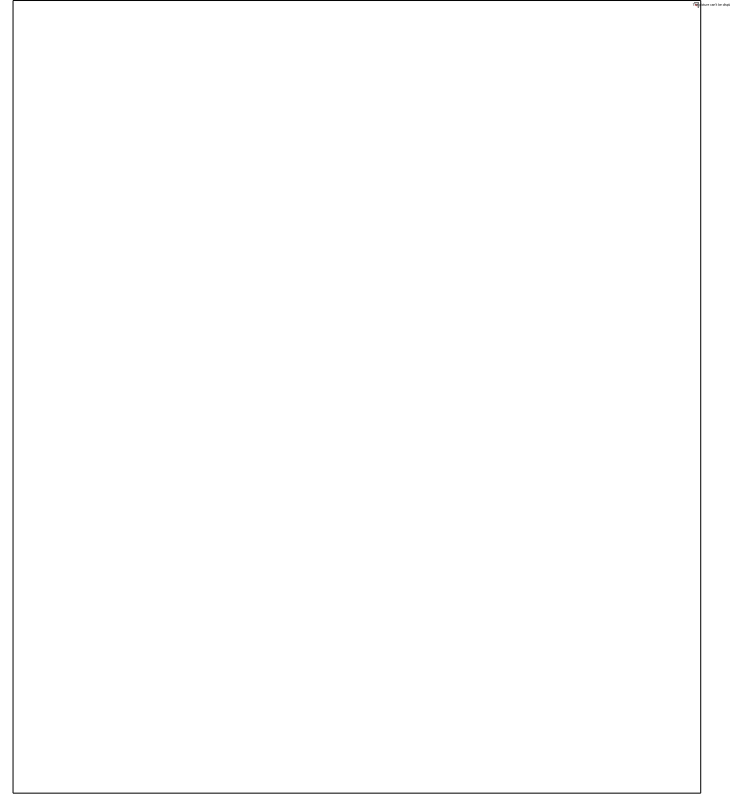
## Hasil

Intensitas nyeri rata-rata secara signifikan lebih tinggi pada kelompok latihan hanya pada siklus pertama ( $p = 0,058$ ). Pada siklus II rerata perbedaan penurunan nyeri pada kelompok latihan lebih tinggi dibandingkan kelompok mefenamat dibandingkan awal penelitian ( $p = 0,056$ ) dan siklus I ( $p = 0,007$ ). Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat keparahan dan durasi nyeri antara kelompok ( $p > 0,050$ ).

Menurut hasil kami, pada awalnya, olahraga efektif dalam mengurangi nyeri dismenore mirip dengan asam mefenamat dan efek olahraga dalam menghilangkan nyeri meningkat seiring waktu. Dengan demikian, dimungkinkan jika latihan dilanjutkan secara teratur, perbedaan intensitas nyeri pada kelompok latihan akan menjadi signifikan dibandingkan dengan kelompok asam mefenamat.

# Kesimpulan

Olahraga teratur dapat bermanfaat sebagai pendekatan yang mudah, terjangkau, dan murah untuk memperbaiki dismenore namun, kualitas, intensitas, dan durasi latihan dapat mempengaruhi hasil. Akibatnya, studi komparatif dan buta di bidang ini direkomendasikan untuk membedakan efek fisik dan psikologis dari olahraga di dismenore. Latihan peregangan sama efektifnya dengan asam mefenamat dalam pengobatan dismenore primer. Hasil kami menunjukkan bahwa efek olahraga dalam meredakan nyeri haid meningkat seiring waktu.



# Thanks!



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**.

**Please keep this slide for attribution.**