
Penerapan Senam Hamil sebagai Upaya Persiapan Fisik dalam Menghadapi Persalinan

Siti Fatimah^{1*}, Siti Rohmah²

^{1,2}Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh) Kode Pos 46274, Jawa Barat, Indonesia..

*Email Korespondensi: [sitifatimah446611@gmail.com/](mailto:sitifatimah446611@gmail.com)

Abstract

Optimal physical preparation is essential for pregnant women in facing the labor process. A lack of knowledge and physical activity during pregnancy may increase the risk of delivery complications and prolong the duration of labor itself. One proven effective intervention is pregnancy exercise, which helps strengthen the muscles used during childbirth, improves body flexibility, and reduces anxiety. This community service activity aimed to enhance the knowledge and skills of pregnant women in performing pregnancy exercises as a physical preparation for labor. The activity was carried out in the working area of Puskesmas Sindangkasih using an educational approach combined with practical sessions. The methods included counseling, and demonstrations.. Evaluation was conducted through pre- and post-tests as well as observation of participants' practical skills. The results showed a significant improvement in knowledge, with a 46% increase, and in the ability of pregnant women to perform the exercises correctly. Participants also reported increased self-confidence and physical readiness for childbirth. In conclusion, the structured and continuous implementation of pregnancy exercise can serve as an effective strategy to improve the physical readiness of pregnant women in facing the childbirth process.

Keywords: *childbirth and pregnancy exercise*

Abstrak

Persiapan fisik yang optimal sangat penting bagi ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Kurangnya pengetahuan dan aktivitas fisik selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi persalinan serta memperpanjang durasi proses persalinan itu sendiri. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah senam hamil, yang dapat membantu memperkuat otot-otot yang digunakan saat persalinan, meningkatkan elastisitas tubuh, serta mengurangi kecemasan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebagai persiapan fisik menjelang persalinan. Kegiatan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sindangkasih dengan pendekatan edukatif dan praktik langsung. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan dan demonstrasi. Evaluasi dilakukan melalui pre dan post test serta observasi keterampilan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil meningkat 46% serta kemampuan ibu hamil dalam mempraktikkannya dengan benar. Peserta juga melaporkan peningkatan rasa percaya diri dan kesiapan fisik menjelang persalinan. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa penerapan senam hamil secara terstruktur dan berkelanjutan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik ibu hamil menghadapi proses persalinan.

Kata Kunci: persalinan, senam hamil

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kehamilan dan persalinan bukan hanya proses biologis, tetapi juga peristiwa sosial yang dapat menimbulkan risiko kesehatan. Meskipun demikian, kondisi ini tidak dapat dianggap sebagai status kesehatan yang normal bagi ibu. Selama masa kehamilan, tubuh perempuan mengalami berbagai perubahan, termasuk perubahan kimia, biologis, fisiologis, hormonal, dan anatomi. Oleh sebab itu, ibu hamil termasuk dalam kelompok rentan yang membutuhkan perhatian, pendampingan, dan dukungan, khususnya terkait kondisi fisik dan psikologis.¹

Aktivitas fisik selama kehamilan memiliki peran yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik maupun mental ibu. Pada masa kehamilan, kondisi kesehatan ibu sangat menentukan kesejahteraan dirinya serta pertumbuhan dan perkembangan janin. Periode kehamilan juga menjadi waktu yang ideal bagi ibu untuk mulai melakukan aktivitas fisik secara teratur, karena dapat menjadi titik awal dalam membangun gaya hidup sehat dan meningkatkan kepatuhan terhadap kunjungan antenatal. Kunjungan tersebut berperan dalam pemantauan aktivitas fisik dan status kesehatan ibu secara menyeluruh. Namun, saat ini terdapat kecenderungan meningkatnya jumlah ibu hamil yang menjalani gaya hidup sedentari atau minim aktivitas fisik, dengan prevalensi mencapai 57,1% hingga 78%. Gaya hidup yang kurang aktif ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu selama kehamilan hingga masa nifas, antara lain berupa peningkatan berat badan berlebih, risiko diabetes gestasional, hipertensi gestasional, komplikasi dalam proses persalinan, serta gangguan kesehatan mental.²⁻⁴

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama kehamilan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh, serta melatih kelenturan dan kekuatan otot serta ligamen di area panggul. Latihan ini sangat bermanfaat dalam mendukung kelancaran proses kehamilan, persalinan, hingga masa pemulihan pascapersalinan. Oleh karena itu, anjuran untuk melakukan senam hamil perlu disampaikan secara praktis dan aplikatif, serta didampingi secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan, terutama bidan, agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal.^{2,5,6}

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati terhadap 60 ibu hamil dengan membagi responden ke dalam dua kelompok yaitu kelompok yang mengikuti senam hamil dan yang tidak menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam memiliki risiko empat kali lebih tinggi untuk mengalami nyeri saat persalinan. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi oleh Fitriani, yang melibatkan 30 ibu hamil. Dalam penelitian tersebut, diketahui bahwa sebanyak 22 responden atau 74% ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil merasakan tubuh lebih rileks, memiliki kualitas tidur yang lebih baik, serta tidak mengalami kecemasan menjelang persalinan.⁷ Dengan ini dapat disimpulkan bahwa dengan Partisipasi ibu hamil dalam kegiatan senam hamil secara rutin dan konsisten dapat membantu menjaga kesehatan tubuh ibu serta mendukung perkembangan janin secara optimal.⁸

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilaksanakan, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil mengeluhkan nyeri pada area otot pinggang yang berkaitan dengan sistem muskuloskeletal, serta mengalami kelelahan dan rasa lemas. Selain itu, melalui wawancara yang dilakukan terhadap sembilan ibu hamil, diketahui bahwa enam di antaranya belum memahami manfaat senam hamil maupun cara melakukannya dengan benar selama masa kehamilan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh mitra, melalui pemberian pengetahuan dan

keterampilan yang dapat mendukung peningkatan kualitas hidup, khususnya bagi ibu hamil. Mitra dalam kegiatan ini adalah kelompok Kelas Ibu Hamil yang berada di Desa Sindangkasih. Meskipun kelompok ini tergolong aktif dalam mengikuti kegiatan, namun masih terdapat keterbatasan dalam hal pelatihan, terutama yang berkaitan dengan peningkatan kondisi fisik ibu selama masa kehamilan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Desa Sindangkasih pada hari Rabu, tanggal 16 April 2025. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang berada pada trimester ketiga.

Metode Pelaksanaan:

1 Penyuluhan (Ceramah)

Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi mengenai senam hamil, dilengkapi dengan media pendukung seperti gambar dan video demonstratif. Sebelum pemberian materi, dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait senam hamil.

2 Demonstrasi

Tim pengabdian melakukan demonstrasi langsung gerakan senam hamil yang kemudian diikuti oleh para peserta. Selama praktik berlangsung, tim pengabdian bersama mahasiswa mendampingi serta mengamati ketepatan gerakan yang dilakukan oleh para ibu hamil.

Keberhasilan kegiatan ini diukur dari peningkatan pemahaman ibu hamil trimester III tentang senam hamil dan kemampuan mereka untuk melakukan senam tersebut secara mandiri di rumah. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil kuesioner pretest dan posttest yang mencerminkan peningkatan pengetahuan. Selain itu, observasi langsung saat peserta mempraktikkan gerakan senam juga digunakan sebagai indikator keterampilan yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang dilakukan oleh tim pelaksana, dimulai dari penyusunan proposal kegiatan, pengurusan perizinan, dan koordinasi teknis bersama bidan setempat. Selain itu, tim juga menyiapkan alat ukur, bahan ajar, dan media penyuluhan yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Mahasiswa turut dilibatkan secara aktif dalam proses edukasi dan pelatihan senam hamil sebagai bagian dari implementasi kegiatan.

Tahap pelaksanaan kegiatan pertama dilaksanakan pada tanggal 16 April 2025. Kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait senam hamil. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah, di mana seluruh peserta terlibat secara aktif dengan berbagi pengalaman dan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Materi disampaikan oleh narasumber menggunakan media power point dan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh seluruh peserta.

Setelah sesi penyuluhan selesai, tim PkM memperagakan gerakan senam hamil yang kemudian diikuti secara langsung oleh para ibu hamil. Kegiatan diakhiri dengan pemberian post-test guna mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti materi yang disampaikan. Adapun hasil pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-rata Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Ibu Hamil

No	Jumlah Ibu Hamil	Rata-rata Nilai Pre-Test	Rata-rata Nilai Post-Test	Peningkatan (%)
1.	10 ibu hamil	54,5	80	46%

Berdasarkan tabel diatas hasil evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan serta pelatihan senam hamil. Dari total 10 ibu hamil yang menjadi peserta, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar **46%** setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan serta metode penyuluhan dan demonstrasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaat dan praktik senam hamil.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang diperoleh individu setelah melakukan evaluasi terhadap suatu objek. Evaluasi tersebut timbul dari pengalaman seseorang dalam mengamati suatu peristiwa melalui indera, seperti penglihatan, pendengaran, atau ucapan. Namun, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran⁹. Sementara itu, menurut Philip H. Coombs dalam Hasbullah (2012), pendidikan memiliki makna yang luas, mencakup seluruh proses belajar yang tidak dibatasi oleh tempat maupun usia. Pendidikan dipandang sebagai suatu proses seumur hidup, di mana individu terus belajar sejak lahir hingga akhir hayatnya. Proses pendidikan ini pada dasarnya adalah suatu rangkaian pembelajaran yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan dan keterampilan.¹⁰

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Kamaliah dan Sepriani (2022) mengungkapkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berkorelasi dengan meningkatnya niat untuk mengikuti kegiatan tersebut.¹¹ Niat ini muncul karena pemahaman bahwa senam hamil dapat membantu mencegah komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Dukungan sikap positif dari ibu hamil menjadi awal terbentuknya perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, di mana sikap tersebut merupakan faktor penting dalam mendorong ibu untuk melakukan senam hamil.¹²

Selain peningkatan pengetahuan yang tercermin dari hasil *pretest* dan *posttest*, observasi langsung juga dilakukan untuk menilai keterampilan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam hamil. Observasi ini dilakukan oleh tim pengabdian bersama mahasiswa dengan menggunakan lembar observasi yang mencakup indikator ketepatan gerakan, koordinasi, keluwesan, dan keselamatan saat melakukan senam hamil. Hasil observasi menunjukkan Sebanyak 7 dari 10 ibu hamil (70%) mampu mengikuti seluruh rangkaian gerakan dengan benar sesuai arahan instruktur, 2 peserta (20%) memerlukan bantuan atau koreksi dalam beberapa gerakan, terutama pada gerakan pernapasan dan peregangan panggul, 1 peserta (10%) menunjukkan keterbatasan dalam mengikuti gerakan karena faktor kelelahan atau keterbatasan fisik, namun tetap berpartisipasi secara aktif. Peserta umumnya menunjukkan antusiasme dan kemauan belajar yang tinggi. Bahkan setelah sesi praktik selesai, beberapa ibu hamil meminta untuk mengulang beberapa gerakan tertentu agar lebih menguasainya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan tertib dan lancar. Peserta dalam hal ini ibu hamil sangat antusias dalam menyimak materi yang di berikan dan juga berpartisipasi aktif dalam praktik senam hamil. Meskipun kegiatan berlangsung sesuai dengan tujuan yang direncanakan, terdapat beberapa kendala yang ditemui selama

pelaksanaannya. Salah satu hambatan tersebut adalah keterbatasan waktu dalam sesi penyuluhan dan praktik, yang menyebabkan tidak semua peserta memiliki kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, berdiskusi secara mendalam dan praktik secara komprehensif. Namun hal ini dapat ditindaklanjuti dengan konsultasi pribadi ibu hamil dengan pemateri melalui saluran komunikasi.



Gambar 1. Penyuluhan Senam Hamil



Gambar 2. Demontstrasi Senam Hamil



Gambar 3. Praktik Senam Hamil



Gambar 4. Foto Bersama

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi penyuluhan dan pelaksanaan senam hamil, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil. Selain itu, para peserta juga mampu mempraktikkan gerakan senam hamil dengan benar. Diharapkan melalui edukasi kesehatan mengenai manfaat dan teknik senam hamil ini, ibu hamil memiliki kesadaran untuk rutin melakukannya secara mandiri di rumah atau berpartisipasi dalam kelas ibu hamil yang diselenggarakan oleh fasilitas kesehatan seperti Puskesmas. Dengan demikian, ibu hamil akan lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi proses persalinan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Pemerintah Desa Sindangkasih yang telah memberikan fasilitas dan dukungan kepada tim PKM sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kontribusi selama kegiatan berlangsung. Besar harapan kami, kegiatan ini dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susanti, N., Wahyuningsih, W., Ahsani, D. S. & Fuadiya, S. Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil Melalui Senam Bumil dan Edukasi Generasi Sehat Cerdas. *Surya Abdimas* **8**, 610–617 (2024).
2. WHO. Physical Activity. (2024).
3. Filipec, M. & Matijević, R. Why we should recommend exercise in pregnancy? *Clin Exp Obstet Gynecol* **49**, 243 (2022).
4. Ribeiro, M. M., Andrade, A. & Nunes, I. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *J Perinat Med* **50**, 4–17 (2022).
5. Birsner, M. L. & Gyamfi-Bannerman, C. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period ACOG committee opinion summary, number 804. *Obstetrics and gynecology* **135**, E178–E188 (2020).
6. Susanti, N., Wahyuningsih, W., Ahsani, D. S. & Fuadiya, S. Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil Melalui Senam Bumil dan Edukasi Generasi Sehat Cerdas. *Surya Abdimas* **8**, 610–617 (2024).
7. Hidayati, U. Systematic Review: Senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya* **7**, 8–15 (2019).
8. Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, H. & Wailisa, R. A. Peningkatan aktivitas fisik berupa edukasi dan pendampingan senam hamil di desa Ngenep. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* **5**, 968–978 (2022).
9. Notoatmodjo, S. Metodologi penelitian kesehatan tahun 2012. (2012).
10. Hasbullah, Y., Fauzi, M., Fatimah, S., Yuniarti, T. & Syarifudin, S. Analisis arah kebijakan ekonomi terhadap sektor pendidikan dalam peningkatan ipm. *JEJAK: Jurnal Ekonomi Dan Kebijakan* **5**, (2012).
11. Hakiki, M. & Widiyastuti, N. E. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute* **7**, 20–25 (2023).
12. Lutfiyati, A., Yati, D. & Riyadi, S. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Sikap terhadap Pelaksanaan Senam Hamil di Puskesmas Srandakan, Bantul. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan* **10**, 84–90 (2020).