

Penerapan Senam Hamil Dalam Penguatan Edukasi Kesehatan Bagi Ibu Hamil di Desa Betteng Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene Tahun 2025

Arfiani Busman1)* , Munawarah2), Nurfathyah Darwis3).

^{1,2,3}Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene
Email*: arfianibusman12@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : WHO merekomendasikan ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang minimal 150 menit per minggu selama masa kehamilan dan selama pasca persalinan. Salah satu bentuk aktivitas fisik selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui senam hamil. Tujuan Meningkatkan kualitas pelayanan antenatal yang dilakukan melalui pemberian informasi dan mengajarkan senam hamil pada ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di Pustu Betteng Kecamatan Pamboang. Metode : Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak dua kali pada Sabtu, 10 Mei 2025 dan Sabtu, 17 Mei 2025 bertempat di Pustu Betteng Kecamatan Pamboang. Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan mengenai pentingnya penerapan senam hamil dalam masa kehamilan dengan menggunakan media power point serta dilakukan implementasi latihan senam hamil yang didampingi oleh bidan dan mahasiswi kebidanan yang telah mendapatkan pelatihan senam hamil sebelumnya. Hasil : Peserta berjumlah 15 orang ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan. Diharapkan kegiatan penerapan senam hamil ini terus berkesinambungan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh setiap ibu hamil di rumah dengan pendampingan bidan. Sehingga, melalui penerapan senam hamil dapat mengoptimalkan kesehatan ibu dan janin, dan mempersiapkan persalinan normal yang aman.

Kata kunci: Edukasi; hamil; senam.

PENDAHULUAN

Senam ibu hamil merupakan suatu aktifitas yang bertujuan untuk ibu dapat menjalani kehamilannya dengan optimal. Berdasarkan Penelitian P.Y Wulandari 2006 bahwa perawatan prenatal berupa senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan terutama pada ibu primipara, tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat menimbulkan gangguan psikologis pada bayi yang dikandung dan berpengaruh pada perkembangannya. Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam

menghadapi proses persalinan (widianti, 2009).

Senam Hamil dalam Penguatan Edukasi Aktivitas fisik saat hamil mempunyai peranan penting untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik dan mental. Pada masa kehamilan, kesehatan ibu memegang peranan penting untuk kesejahteraan diri dan janinnya yang sedang berkembang. Kehamilan merupakan waktu yang tepat untuk ibu memulai aktivitas fisik yang teratur, karena hal ini dapat memotivasi ibu untuk memulai gaya hidup sehat dan meningkatkan kunjungan pemeriksaan kehamilan yang dapat memfasilitasi pemantauan aktivitas fisik ibu. Namun saat ini terjadi peningkatan ibu hamil dengan gaya hidup sedentari atau kurang bergerak sebesar 57,1%-78%, gaya hidup sedentari ini dapat menyebabkan dampak negatif selama masa kehamilan hingga nifas seperti penambahan berat badan berlebih, diabetes gestasional, hipertensi gestasional, komplikasi persalinan, dan gangguan kesehatan mental (Filipec M, 2022).

Senam hamil bukan merupakan keharusan namun, dengan melakukan senam hamil akan abnyak memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernafasan , relaksasi. Senam juga dapat menguatkan otot-otot panggul dan perut, melatih cara mengedan yang benar. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan (Jannah, 2016). Menurut Jameson, 2006 senam hamil akan membawa efek relaksasi pada ibu hamil, baik relaksasi pernafasan maupun relaksasi otot. Dengan melakukan senam hamil maka si Ibu telah memberikan sesuatu yang bermanfaat bagi si bayinya. Kehadiran senam hamil dilatarbelakangi dari hasil penelitian seseorang kebidanan Dr. Grateli deick reat dan dilanjutkan oleh muritnya helen hearman (Fisioterapis) dari hasil penelitian tersebut, mereka sepakat bahwa setiap wanita harus mempersiapkan secara mental dan fisik dan melahirkan bayi. Persiapan ini akan lebih bermanfaat apabila juga di barengi dengan tindakan relaksasi yang bermanfaat saat persalina serta menghilangkan ketakutan dan kecemasan yang biasanya di rasakan oleh banyak wanita.

Kehamilan adalah salah satu hal yang diinginkan oleh setiap wanita. Kehamilan merupakan proses alami dan fisiologis yang dimulai dari proses pertemuan sel sperma dengan sel telur dan terjadi pembuahan. Selanjutnya akan terjadi perkembangan janin dalam uterus sampai melahirkan. Menurut hasil laporan profil data kesehatan Indonesia tahun 2023 jumlah ibu hamil di Indonesia adalah 5.221.784 orang, sedangkan di Provinsi Sulawesi Barat 575.082 orang (Kemenkes, 2021).

Senam hamil yang dilakukan secara teratur terbukti mengurangi keluhan-keluhan yang sering dialami kehamilan seperti sakit punggung, pembengkakan kaki, senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga seluruh fungsi tubuh mengalami fungsinya dengan baik dengan pembakaran kalori selain itu senam juga dapat mengurangi kecemasan ibu dalam mempersiapkan proses persalinan. Namun, meskipun manfaat senam hamil sudah banyak diketahui, tidak semua ibu hamil mendapatkan edukasi yang memadai terkait latihan ini.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kualitas pelayanan antenatal yang dilakukan melalui pemberian informasi dan mengajarkan senam hamil pada ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di Pustu Botteng Kecamatan Pamboang..

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak dua kali pada Sabtu, 10 Mei 2025 dan Sabtu, 17 Mei 2025 bertempat di Pustu Botteng Kecamatan Pamboang . Metode yang digunakan berupa penyuluhan mengenai pentingnya penerapan senam hamil dalam masa kehamilan dengan menggunakan media power point serta dilakukan implementasi latihan senam hamil yang didampingi oleh bidan dan mahasiswi kebidanan yang telah mendapatkan pelatihan senam hamil sebelumnya. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 15 orang ibu hamil trimester II dan III. Instrument yang digunakan berupa kuisioner dengan 12 pertanyaan yang terdiri dari pilihan jawaban benar salah. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan tahap persiapan oleh anggota tim dengan menyusun proposal kegiatan, mengajukan perizinan, berkoordinasi dengan bidan setempat untuk teknis pelaksanaan kegiatan, mempersiapkan alat ukur, bahan dan media penyuluhan serta melibatkan mahasiswa dalam rangkaian kegiatan penyuluhan dan pelatihan senam hamil.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan pertama pada tanggal 10 Mei 2025, diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu mengenai senam hamil. Penyampaian materi dengan metode diskusi kelompok kecil sehingga peserta dapat terlibat secara aktif menyampaikan pengalaman dan pengetahuan awalnya mengenai senam hamil. Selanjutnya pemateri, menyampaikan materi dengan menggunakan media power point dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti hingga peserta dapat memahami pesan yang disampaikan. Setelah materi penyuluhan dilakukan, peserta diberikan *post-test* dan hasil pengkajian tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan materi mengenai senam hamil adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan materi tentang senam hamil.

	N	Min	Max	Mean	Std. on
Pre-Test	15	10	19	16.17	2.691
Post- Test	15	21	24	22.83	1.030

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai *mean* (rata-rata) pada tahap *pre-test* sebesar 16.17 dan nilai *mean* pada *post-test* sebesar 22.83. Selanjutnya nilai minimum pada *pre-test* dan *post-test* sebesar 10 dan 21 sedangkan nilai maksimum *pre-test* dan *post-test* sebesar 19 dan 24. Angka tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai pada *Mean*, Nilai minimum dan Nilai Maksimum pada tahap *pre-test* dibandingkan tahap *post-test*, artinya terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan tentang senam hamil dibandingkan sebelum adanya penyuluhan.

Pelaksanaan praktik senam hamil dilakukan pada tanggal 17 Mei 2025, seluruh peserta pada kegiatan sebelumnya datang dengan penuh semangat untuk mengikuti

praktik senam hamil. Ibu hamil yang hadir dilakukan anamnesa untuk memastikan ibu tidak memiliki penyulit dalam kehamilan dan dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital. Hasil pemeriksaan, didapatkan seluruh peserta memenuhi syarat untuk melakukan senam hamil.

Senam hamil sebaiknya dilakukan pada kehamilan yang berjalan normal setelah usia kehamilan mencapai 22 minggu, telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter/bidan, serta sebaiknya latihan dilakukan dengan pendampingan instruktur senam hamil (Moreno-Fernandez J,2020) .Gerakan dalam senam hamil bertujuan untuk melatih otot dan ligament panggul menjadi elastis. Senam hamil juga melatih teknik relaksasi yang diperlukan saat menghadapi kontraksi dan mengatur pernapasan selama proses persalinan.^(7,8) Selain itu, senam hamil juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan janin, ketika janin mulai bernafas sendiri oksigen akan mengalir melalui plasenta sehingga melalui senam hamil dapat menambahkan jumlah oksigen dalam darah ibu maupun bayi (Nikmah K,2020).

Hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian Ini menunjukkan penerapan senam hamil dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk penguatan edukasi kesehatan pada ibu hamil. Melalui kegiatan senam hamil dengan pendampingan tenaga kesehatan, ibu hamil dapat memperoleh informasi yang memadai tentang bagaimana mempersiapkan segala kebutuhan saat menjelang persalinan, agar persalinan berjalan lancar dan tidak lagi perlu khawatir terhadap apa dan bagaimana persiapan selama persalinan berjalan, serta informasi mengenai gizi seimbang bagi ibu dan janin selama kehamilan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sembiring, Imelda dkk (2024) yang menyatakan pemahaman mendalam yang diperoleh ibu hamil mengenai senam hamil, meningkatkan partisipasi ibu dalam kegiatan senam hamil dan membantu ibu hamil untuk tetap sehat dan bugar hingga waktu persalinan tiba (Birsner ML,2022).

SIMPULAN

Kegiatan penerapan senam pada ibu hamil trimester II dan III merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan tenaga kesehatan khususnya bidan dalam rangka penguatan edukasi kesehatan. Penguatan edukasi kesehatan melalui senam hamil yang dilakukan secara teratur dengan pengawasan bidan, dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil selama proses kehamilan, persalinan, dan masa pasca persalinan. Penerapan senam hamil telah menjadi salah satu program kelas ibu hamil di Putu Botteng Kecamatan Pamboang yang dilakukan rutin setiap 2 minggu sekali, diharapkan penerapan senam hamil ini terus berkesinambungan, dengan penerapan yang dilakukan secara mandiri di rumah oleh setiap ibu hamil dengan pendampingan bidan. Sehingga, melalui penerapan senam hamil dapat mengoptimalkan kesehatan ibu dan janin, dan mempersiapkan persalinan normal yang aman

DAFTAR PUSTAKA

Birsner ML, Gyamfi- Bannerman C. (2022).Physical Activity and Exercise during Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstet Gynecol.* 2020;135(4):E178–88.

- Filipec M, Matijević R. Why We should Recommend Exercise in Pregnancy? *Clin Exp Obstet Gynecol*. 2022 Nov;49(11).
- Oktavia LD, Lubis AYS. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish Digital; 2024.
- Moreno-Fernandez J, Ochoa JJ, Lopez-Frias M, Diaz- Castro J. Impact of Early Nutrition, Physical Activity and Sleep on the Fetal Programming of Disease in the Pregnancy: A Narrative Review. *Nutrients*. 2020 Dec;12(12).
- Nikmah K, Susila I. Implementation of Pregnancy Exercises on Mothers ' Readiness in Facing the Childbirth Process. 2024;13(2):165–9.
- Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I. Physical Exercise in Pregnancy: Benefits, Risks and Prescription. *J Perinat Med*. 2022;50(1):4–17.
- Sembiring I, Suyono T, Lister C, Sulistijanto E. Participation of pregnant women in pregnancy exercise : The role of knowledge , attitudes , and husband ' s support. 2024;6(2):192–200.
- Susanti, Hassan HC, Aljaberi MA. Pregnancy Exercise Effectiveness on Anxiety Level among Pregnant Women. *J Public health Res*. 2024;13(2).
- WHO. WHO. 2024. Physical Activity.].