

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Senam Hamil Dalam Meningkatkan Kesiapan Fisik Dan Mental Menghadapi Persalinan

Cakrawati R^{1*}, Nur Fatimah², Rezqiah Aulia Rahmat³, Wulan Citra Sari⁴

^{*1} Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

² Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makariwo Halmahera

³ Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa

⁴ Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Budi Mulia Sriwijaya

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process accompanied by various physical and psychological changes that may affect maternal well-being and readiness for childbirth. Many pregnant women experience anxiety, lower back pain, fatigue, and lack of confidence before delivery. Pregnancy exercise is a safe, non-pharmacological intervention that can improve physical fitness, reduce discomfort, and enhance psychological preparedness. Community-based health education is therefore essential to increase maternal awareness and encourage regular participation in pregnancy exercise. This community service program aimed to improve the physical and psychological readiness of pregnant women for childbirth through health education and practical pregnancy exercise sessions. The program was conducted at a primary healthcare facility in Indonesia in September 2026 involving 30 pregnant women in the second and third trimesters. Activities included health education, interactive discussions, demonstrations, guided pregnancy exercise practice, breathing and relaxation techniques, individual consultations, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. Participants' practical skills and satisfaction were also assessed. Data were analyzed descriptively using frequencies, percentages, and mean score comparisons.: The program demonstrated positive outcomes in improving participants' knowledge and preparedness. The mean knowledge score increased from 66.8 before the intervention to 90.7 after the educational session. Participants also showed significant improvement in performing stretching exercises, pelvic floor exercises, breathing techniques, relaxation exercises, and appropriate labor positions. Psychological readiness improved as reflected by increased self-confidence, reduced anxiety, and greater motivation to perform pregnancy exercise regularly. Most participants expressed high satisfaction with the educational materials, practical sessions, and overall implementation of the program.: Health education combined with practical pregnancy exercise effectively improved the knowledge, physical preparedness, and psychological readiness of pregnant women for childbirth. Integrating pregnancy exercise education into routine antenatal care is recommended to promote maternal health, increase confidence during labor, and support safe and positive childbirth experiences.

Keywords: *Pregnancy Exercise; Health Education; Maternal Health; Physical Readiness; Psychological Readiness; Childbirth Preparation; Community Service.*

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan fisik, psikologis, hormonal, dan sosial yang memerlukan adaptasi dari ibu hamil. Kurangnya aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan dapat menyebabkan penurunan kebugaran, meningkatnya keluhan muskuloskeletal, serta kecemasan menjelang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

persalinan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan adalah senam hamil. Senam hamil berperan dalam meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, teknik pernapasan, relaksasi, serta kesiapan mental sehingga ibu lebih percaya diri menghadapi proses persalinan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan fisik dan mental ibu hamil melalui edukasi dan praktik senam hamil. Kegiatan dilaksanakan pada salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama di Indonesia dengan melibatkan 30 ibu hamil trimester II dan III. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik senam hamil, diskusi interaktif, pendampingan peserta, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat senam hamil, perubahan fisiologis selama kehamilan, teknik pernapasan, posisi persalinan, dan latihan relaksasi. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 66,8 menjadi 90,7 setelah kegiatan. Selain itu, sebagian besar peserta menyatakan lebih percaya diri, lebih rileks, memahami teknik mengurangi nyeri selama persalinan, serta memiliki motivasi untuk melakukan senam hamil secara rutin. Antusiasme peserta selama kegiatan juga menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi dan praktik senam hamil merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil menghadapi persalinan. Program serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pelayanan antenatal untuk mendukung persalinan yang aman, nyaman, dan berkualitas.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Ibu Hamil, Kesiapan Persalinan, Kesehatan Maternal, Senam Hamil.

***Correspondent Author:** Cakrawati R, Email: cakrawati.rhn@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting dalam siklus kehidupan perempuan yang ditandai dengan perubahan fisiologis, anatomis, hormonal, psikologis, dan sosial. Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai penyesuaian untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan tersebut sering disertai berbagai keluhan seperti nyeri punggung, kram otot, edema, gangguan tidur, mudah lelah, hingga kecemasan menjelang persalinan. Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil, mengurangi aktivitas sehari-hari, bahkan meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

Persalinan merupakan proses fisiologis yang membutuhkan kesiapan fisik maupun mental. Kesiapan fisik meliputi kondisi kebugaran tubuh, kekuatan otot, kelenturan sendi, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mengatur pernapasan selama proses persalinan. Sementara itu, kesiapan mental mencakup kemampuan ibu dalam mengelola kecemasan, mengendalikan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun sikap positif terhadap proses persalinan. Kedua aspek tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap kelancaran persalinan serta pengalaman melahirkan yang lebih positif.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang cukup sering ditemukan, terutama pada kehamilan pertama. Kurangnya pengetahuan mengenai proses persalinan, kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan bayi, pengalaman negatif dari lingkungan sekitar, serta minimnya dukungan keluarga dapat meningkatkan tingkat kecemasan selama kehamilan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi respons fisiologis tubuh, meningkatkan hormon stres, serta berdampak pada proses persalinan yang lebih lama dan kurang nyaman.

Salah satu upaya promotif dan preventif yang direkomendasikan untuk meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dirancang khusus sesuai kondisi ibu selama kehamilan dengan tujuan meningkatkan kebugaran, memperkuat otot panggul, otot punggung, otot perut, serta melatih teknik pernapasan dan relaksasi. Gerakan-gerakan dalam senam hamil disusun secara aman sehingga dapat membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan tubuh selama kehamilan tanpa memberikan risiko terhadap janin.

Selain memberikan manfaat fisik, senam hamil juga memiliki manfaat psikologis. Latihan relaksasi dan teknik pernapasan yang dilakukan secara teratur mampu menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan rasa nyaman, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga terbukti membantu memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur, serta mempercepat proses pemulihan setelah melahirkan.

Meskipun manfaat senam hamil telah banyak dibuktikan, pelaksanaannya di masyarakat masih menghadapi berbagai kendala. Sebagian ibu hamil belum memahami manfaat senam hamil, masih memiliki kekhawatiran bahwa aktivitas fisik dapat membahayakan kehamilan, atau belum memperoleh informasi yang benar mengenai latihan yang aman selama masa kehamilan. Di sisi lain, tidak semua fasilitas pelayanan kesehatan secara rutin menyelenggarakan kelas senam hamil sebagai bagian dari pelayanan antenatal. Kondisi tersebut menyebabkan masih rendahnya partisipasi ibu hamil dalam melakukan aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil. Melalui pendekatan edukatif yang dipadukan dengan praktik langsung, ibu hamil tidak hanya memperoleh informasi mengenai manfaat senam hamil, tetapi juga mampu mempraktikkan gerakan yang benar, memahami teknik pernapasan, melakukan relaksasi, serta meningkatkan kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan.

Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan mampu memperkuat peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kesehatan maternal sekaligus meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk intervensi promotif yang mendukung peningkatan kualitas pelayanan antenatal, menurunkan kecemasan ibu hamil, meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan, serta berkontribusi terhadap upaya peningkatan kesehatan ibu dan bayi di Indonesia.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kesiapan fisik, dan kesiapan mental ibu hamil melalui edukasi dan praktik senam hamil sehingga peserta lebih siap menghadapi proses persalinan secara aman, nyaman, dan percaya diri.

II. METODE PELAKSANAAN

1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama di Indonesia pada bulan September 2026. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan tingginya jumlah kunjungan ibu hamil pada pelayanan antenatal serta adanya kebutuhan peningkatan edukasi mengenai aktivitas fisik yang aman selama kehamilan.

Sasaran kegiatan adalah 30 ibu hamil trimester II dan trimester III yang mengikuti pelayanan antenatal dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Peserta dipilih karena pada usia kehamilan tersebut ibu telah dapat melakukan latihan fisik ringan hingga sedang sesuai kondisi kesehatannya dan mulai mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan.

2. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama kepala puskesmas, bidan koordinator, serta tenaga kesehatan yang bertanggung jawab terhadap pelayanan kesehatan ibu dan anak. Koordinasi bertujuan menentukan jadwal kegiatan, jumlah peserta, lokasi pelaksanaan, serta kesiapan sarana dan prasarana yang diperlukan.

Tim pengabdian kemudian melakukan identifikasi kebutuhan peserta melalui wawancara singkat dan observasi selama pelayanan antenatal. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami manfaat senam hamil, teknik pernapasan saat persalinan, serta latihan relaksasi untuk mengurangi kecemasan.

Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi, media pembelajaran, leaflet, video demonstrasi, serta instrumen evaluasi berupa pre-test, post-test, lembar observasi praktik, dan kuesioner kepuasan peserta.

Materi yang diberikan meliputi:

- 1) Perubahan fisiologis selama kehamilan.
- 2) Manfaat aktivitas fisik bagi ibu hamil.
- 3) Pengertian dan tujuan senam hamil.
- 4) Indikasi dan kontraindikasi senam hamil.
- 5) Teknik pemanasan dan peregangan.
- 6) Latihan penguatan otot panggul, punggung, dan tungkai.
- 7) Teknik pernapasan selama persalinan.
- 8) Latihan relaksasi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- 9) Posisi tubuh yang nyaman menjelang persalinan.
- 10) Pentingnya menjaga aktivitas fisik secara aman selama kehamilan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai senam hamil dan persiapan persalinan.

Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui ceramah interaktif menggunakan media presentasi, leaflet, dan video edukasi. Peserta diberikan kesempatan berdiskusi mengenai berbagai keluhan selama kehamilan serta berbagi pengalaman yang berkaitan dengan persiapan persalinan.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik senam hamil yang dipandu oleh instruktur bersama tenaga kesehatan. Seluruh gerakan dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan, latihan inti, hingga pendinginan dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan peserta.

Praktik senam hamil meliputi:

- 1) Latihan peregangan otot leher, bahu, lengan, dan punggung.
- 2) Latihan penguatan otot panggul (*pelvic exercise*).
- 3) Latihan penguatan otot dasar panggul (*pelvic floor exercise*).
- 4) Latihan fleksibilitas panggul.
- 5) Latihan posisi tubuh yang nyaman menjelang persalinan.
- 6) Teknik pernapasan dalam (*deep breathing exercise*).
- 7) Latihan relaksasi otot.
- 8) Latihan keseimbangan tubuh.
- 9) Pendinginan dan peregangan ringan.

Selain praktik bersama, peserta juga memperoleh pendampingan secara individual untuk memastikan setiap gerakan dilakukan dengan benar sesuai usia kehamilan dan kondisi kesehatan masing-masing.

Di akhir kegiatan dilakukan sesi tanya jawab dan konsultasi mengenai aktivitas fisik selama kehamilan, tanda bahaya kehamilan yang memerlukan penghentian latihan, serta cara melakukan senam hamil secara mandiri di rumah.

c. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan fisik dan mental ibu hamil.

Evaluasi meliputi:

- 1) Pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan mengenai manfaat senam hamil, perubahan fisiologis selama kehamilan, teknik pernapasan, dan persiapan persalinan.
- 2) Observasi keterampilan peserta saat mempraktikkan gerakan senam hamil menggunakan lembar penilaian yang telah disiapkan.

- 3) Penilaian kesiapan fisik, meliputi kemampuan mengikuti gerakan, koordinasi tubuh, keseimbangan, teknik pernapasan, dan fleksibilitas.
- 4) Penilaian kesiapan mental, meliputi tingkat kepercayaan diri, kemampuan relaksasi, pemahaman menghadapi persalinan, serta motivasi melakukan latihan secara rutin.
- 5) Evaluasi kepuasan peserta terhadap materi, metode penyampaian, praktik senam, dan manfaat kegiatan menggunakan kuesioner skala Likert.

d. Analisis Data

Data hasil pre-test, post-test, observasi keterampilan, penilaian kesiapan fisik dan mental, serta kepuasan peserta dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, dan perubahan skor sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif untuk menggambarkan efektivitas edukasi serta praktik senam hamil dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai Edukasi Senam Hamil dalam Meningkatkan Kesiapan Fisik dan Mental Menghadapi Persalinan diikuti oleh 30 ibu hamil yang terdiri atas ibu hamil trimester II dan trimester III. Seluruh peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari registrasi, pre-test, penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik senam hamil, diskusi interaktif, konsultasi individu, hingga post-test dan evaluasi akhir. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, aktif berdiskusi, serta mengikuti setiap gerakan senam hamil dengan baik sesuai arahan instruktur.

a. Karakteristik Peserta

Karakteristik peserta berdasarkan usia, usia kehamilan, pendidikan, dan status kehamilan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta (n = 30)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
<20 tahun	3	10,0
20–35 tahun	22	73,3
>35 tahun	5	16,7
Usia Kehamilan		
Trimester II	13	43,3
Trimester III	17	56,7
Pendidikan		
SMP	4	13,3
SMA	18	60,0
Perguruan Tinggi	8	26,7
Status Kehamilan		

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Primigravida	14	46,7
Multigravida	16	53,3

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berusia 20–35 tahun (73,3%), berada pada trimester III (56,7%), berpendidikan SMA (60,0%), dan merupakan multigravida (53,3%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kelompok usia reproduksi sehat dengan usia kehamilan yang telah memasuki masa persiapan persalinan.

b. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan

Pengetahuan peserta mengenai manfaat senam hamil, perubahan fisiologis selama kehamilan, teknik pernapasan, relaksasi, dan persiapan persalinan diukur menggunakan pre-test dan post-test.

Tabel 2. Perubahan Nilai Pengetahuan Peserta

Variabel	Sebelum	Sesudah
Nilai rata-rata	66,8	90,7
Nilai terendah	50	80
Nilai tertinggi	82	100
Peningkatan rata-rata	23,9 poin	

Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 23,9 poin setelah peserta mengikuti edukasi dan praktik senam hamil. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat aktivitas fisik selama kehamilan.

c. Peningkatan Kesiapan Fisik Menghadapi Persalinan

Kesiapan fisik dinilai melalui observasi kemampuan peserta dalam melakukan gerakan senam hamil dan teknik pendukung persalinan.

Tabel 3. Peningkatan Kesiapan Fisik Peserta

Aspek Penilaian	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Memahami manfaat senam hamil	60,0	96,7
Melakukan peregangan dengan benar	46,7	93,3
Teknik pernapasan	43,3	96,7
Latihan penguatan otot panggul	40,0	90,0
Latihan relaksasi	36,7	93,3
Posisi tubuh menjelang persalinan	50,0	96,7
Keseimbangan tubuh	56,7	93,3

Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh aspek kesiapan fisik. Kemampuan melakukan teknik pernapasan dan memahami posisi tubuh yang benar selama persalinan mengalami peningkatan paling tinggi setelah peserta mengikuti praktik senam hamil.

d. Peningkatan Kesiapan Mental Menghadapi Persalinan

Kesiapan mental dinilai melalui kuesioner sederhana mengenai kepercayaan diri, kecemasan, motivasi, dan kesiapan menghadapi persalinan.

Tabel 4. Peningkatan Kesiapan Mental Peserta

Aspek Penilaian	Sebelum (%)	Sesudah (%)
-----------------	-------------	-------------

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Percaya diri menghadapi persalinan	46,7	93,3
Memahami proses persalinan	56,7	96,7
Mampu mengontrol kecemasan	40,0	90,0
Memahami teknik relaksasi	43,3	96,7
Termotivasi melakukan senam rutin	53,3	100

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang bermakna pada seluruh aspek kesiapan mental. Setelah mengikuti kegiatan, seluruh peserta menyatakan termotivasi untuk melakukan senam hamil secara rutin sebagai bagian dari persiapan menghadapi persalinan.

e. Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan

Kepuasan peserta dinilai melalui kuesioner mengenai materi, metode penyampaian, praktik, dan manfaat kegiatan.

Tabel 5. Tingkat Kepuasan Peserta

Komponen Penilaian	Puas (%)	Sangat Puas (%)
Materi edukasi	23,3	76,7
Penyampaian narasumber	20,0	80,0
Demonstrasi senam	16,7	83,3
Praktik bersama	13,3	86,7
Manfaat kegiatan	10,0	90,0
Kepuasan keseluruhan	13,3	86,7

Mayoritas peserta menyatakan sangat puas terhadap pelaksanaan kegiatan. Praktik senam hamil secara langsung dinilai sebagai sesi yang paling menarik karena memberikan pengalaman belajar yang mudah dipahami dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapat respons yang sangat positif dari seluruh peserta. Sejak awal kegiatan, ibu hamil menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti penyuluhan maupun sesi praktik. Berbagai pertanyaan yang diajukan peserta sebagian besar berkaitan dengan keamanan aktivitas fisik selama kehamilan, teknik mengurangi nyeri persalinan, cara mengatasi keluhan nyeri punggung, serta latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

b. Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai ****Edukasi Senam Hamil dalam Meningkatkan Kesiapan Fisik dan Mental Menghadapi Persalinan**** menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 66,8 sebelum kegiatan menjadi 90,7 setelah kegiatan. Peningkatan kemampuan melakukan gerakan senam hamil, latihan pernapasan, serta meningkatnya rasa percaya diri peserta menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung merupakan metode yang efektif. Temuan ini menegaskan bahwa program promotif dan preventif merupakan bagian penting dari pelayanan antenatal yang komprehensif.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menimbulkan berbagai perubahan pada sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, respirasi, dan hormonal yang sering disertai keluhan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, kram otot, edema, kelelahan, gangguan tidur, hingga kecemasan menjelang persalinan. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan aktivitas fisik yang aman dan terstruktur untuk membantu tubuh beradaptasi terhadap perubahan tersebut. Senam hamil menjadi salah satu bentuk latihan yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot panggul, punggung, perut, dan tungkai, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan keseimbangan, serta mempersiapkan tubuh menghadapi proses persalinan.

Selain memberikan manfaat fisik, senam hamil juga berperan dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dalam mengendalikan kecemasan melalui latihan pernapasan dan relaksasi yang diajarkan selama kegiatan. Teknik tersebut membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan suplai oksigen bagi ibu dan janin, serta menurunkan respons stres yang dapat memengaruhi proses persalinan. Mengingat kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan persepsi nyeri dan memperpanjang proses persalinan, intervensi nonfarmakologis seperti senam hamil menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan mental ibu hamil.

Kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan latihan penguatan otot dasar panggul, peregangan, dan latihan keseimbangan tubuh. Penguatan otot dasar panggul membantu menopang organ reproduksi, meningkatkan elastisitas jaringan, memperbaiki kontrol otot saat persalinan, serta mengurangi risiko inkontinensia urine setelah melahirkan. Sementara itu, latihan peregangan dan penguatan otot punggung berkontribusi dalam mengurangi keluhan nyeri punggung akibat perubahan postur selama kehamilan. Pendampingan selama praktik memastikan setiap peserta mampu melakukan gerakan dengan teknik yang benar dan aman sesuai kondisi kehamilannya.

Keberhasilan program didukung oleh penggunaan metode pembelajaran partisipatif melalui penyuluhan, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung yang memungkinkan peserta memahami materi sekaligus mempraktikkannya secara benar. Komunikasi yang baik antara tenaga kesehatan dan peserta menciptakan suasana belajar yang kondusif sehingga ibu hamil lebih terbuka dalam menyampaikan keluhan dan memperoleh solusi sesuai kebutuhannya. Hal ini menegaskan pentingnya peran bidan, perawat, dan tenaga kesehatan lainnya sebagai edukator dan fasilitator dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil melalui edukasi yang berkesinambungan.

Meskipun kegiatan ini memberikan hasil yang menggembirakan, evaluasi masih dilakukan segera setelah pelaksanaan sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang, dan jumlah peserta yang terbatas menyebabkan hasilnya belum dapat digeneralisasikan. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pelaksanaan kelas ibu hamil secara rutin, pendampingan berkelanjutan, serta evaluasi berkala untuk menilai konsistensi pelaksanaan senam hamil dan dampaknya terhadap proses persalinan. Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi dan praktik senam hamil merupakan intervensi promotif yang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil serta mendukung terwujudnya persalinan yang aman, nyaman, dan berkualitas..

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang ****Edukasi Senam Hamil dalam Meningkatkan Kesiapan Fisik dan Mental Menghadapi Persalinan**** telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi ibu hamil. Edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan diskusi interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, manfaat senam hamil, teknik pernapasan, latihan relaksasi, serta persiapan menghadapi persalinan. Hasil evaluasi juga menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam hamil secara benar, sehingga metode pembelajaran berbasis praktik dinilai lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara teoritis.

Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap kesiapan mental ibu hamil. Peserta merasa lebih tenang, percaya diri, dan siap menghadapi persalinan serta termotivasi untuk melakukan latihan secara rutin. Keberhasilan kegiatan didukung oleh kolaborasi yang baik antara tim pengabdian, tenaga kesehatan, dan peserta melalui pendekatan pembelajaran yang komunikatif dan partisipatif. Dengan demikian, edukasi dan praktik senam hamil dapat menjadi salah satu strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil serta mendukung pelayanan antenatal yang komprehensif guna mewujudkan persalinan yang aman, nyaman, dan berkualitas..

2. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya puskesmas dan klinik, diharapkan dapat menyelenggarakan kelas senam hamil secara rutin sebagai bagian dari pelayanan antenatal terpadu sehingga seluruh ibu hamil memperoleh kesempatan mengikuti edukasi dan latihan fisik yang aman.
- b. Tenaga kesehatan, terutama bidan dan perawat, diharapkan terus memberikan edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik selama kehamilan serta mendorong ibu hamil untuk melakukan senam hamil secara teratur sesuai usia kehamilan dan kondisi kesehatannya.
- c. Ibu hamil diharapkan menerapkan latihan senam hamil secara rutin di rumah dengan tetap memperhatikan petunjuk tenaga kesehatan, sehingga manfaat latihan dapat dirasakan secara optimal dalam mempersiapkan proses persalinan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- d. Keluarga, terutama suami, diharapkan memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada ibu hamil untuk mengikuti kelas senam hamil, menerapkan pola hidup sehat, memenuhi kebutuhan nutrisi, serta melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur.
- e. Institusi pendidikan dan organisasi profesi diharapkan terus mengembangkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan maternal melalui berbagai program edukasi berbasis masyarakat agar cakupan pelayanan promotif dan preventif semakin luas.
- f. Kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, waktu pendampingan yang lebih panjang, serta melakukan evaluasi hingga pascapersalinan sehingga manfaat senam hamil terhadap luaran persalinan dapat dinilai secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan Edukasi Senam Hamil dalam Meningkatkan Kesiapan Fisik dan Mental Menghadapi Persalinan dapat terlaksana dengan baik, lancar, dan memberikan manfaat bagi peserta. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas beserta seluruh jajaran tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, fasilitas, serta membantu koordinasi selama pelaksanaan kegiatan sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan sesuai rencana.

Penghargaan juga diberikan kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif sebagai peserta, serta kepada narasumber, fasilitator, mahasiswa, dan seluruh anggota tim pengabdian yang telah mempersiapkan materi, media edukasi, instrumen evaluasi, dan mendampingi peserta selama kegiatan berlangsung. Partisipasi aktif peserta dan kolaborasi seluruh pihak menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan.

Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada institusi pendidikan, organisasi profesi, kader kesehatan, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun teknis. Tim pengabdian berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil serta mendukung peningkatan kualitas pelayanan antenatal melalui edukasi dan praktik senam hamil sebagai bagian dari upaya mewujudkan persalinan yang sehat, aman, dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 804. Obstet Gynecol. 2020;135(4):e178–88.
2. Artal R, O'Toole M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. Br J Sports Med. 2003;37(1):6–12.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3. Bachri, S., Palembai, A., Limbong, K., Sima, Y., Treasa, A. D., & Pannyiwi, R. (2025). Implementation Of Nursing Care In Improving Productivity And Quality Of Nursing Services Towards Nurses Performance Which Must Be Completed At A Certain Time. *International Journal of Health Sciences*, 3(2), 173–179. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i2.640>
4. Barakat R, Pelaez M, Lopez C, Lucia A, Ruiz JR. Exercise during pregnancy and gestational diabetes-related adverse effects: a randomized controlled trial. *Br J Sports Med*. 2013;47(10):630–6.
5. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown WJ, Davies GAL, Dooley M, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2020 evidence summary. *Br J Sports Med*. 2020;54(21):1252–62.
6. Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Dashe JS, Hoffman BL, Casey BM, Spong CY. *Williams Obstetrics*. 26th ed. New York: McGraw-Hill; 2022.
7. Dipietro L, Evenson KR, Bloodgood B, Sprow K, Troiano RP, Piercy KL, et al. Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(6):1292–302.
8. Gabbe SG, Niebyl JR, Simpson JL, Landon MB, Galan HL, Jauniaux ERM, et al. *Obstetrics: Normal and Problem Pregnancies*. 8th ed. Philadelphia: Elsevier; 2021.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Edisi Ketiga. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
11. Masdarwati, M., Kadir, E., Serli, S., Ruben, S. D., Pannyiwi, R., & Rante, A. (2023). Penyuluhan Tentang Makanan Pendamping Asi Dengan Status Gizi Balita. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 58–60. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.28>
12. Noyumala ; Cici Yusnayani ; Eka Sarofah Ningsih ; Zumrotul Ula, dkk. (2024). *Midwifery Practice (Optimal Services for Women's Health)*. No. ISBN: 978-623-09-8576-8. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2024/02/05/midwifery-practice-optimal-services-for-womens-health/>
13. Prawirohardjo S. *Ilmu Kebidanan*. Ed ke-5. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2020.
14. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
15. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
16. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. *Exercise in Pregnancy*. London: RCOG; 2021.
17. Saryono, Anggraeni MD. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2020.
18. Varney H, Kriebs JM, Geger CL. *Varney's Midwifery*. 6th ed. Burlington: Jones & Bartlett Learning; 2022.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.4 September 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

19. World Health Organization. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: World Health Organization; 2016.
20. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
21. World Health Organization. Trends in maternal mortality 2000–2023. Geneva: World Health Organization; 2025.
22. World Physiotherapy. Physical activity and exercise during pregnancy: Clinical practice recommendations. London: World Physiotherapy; 2023.