

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelatihan Senam Ibu Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Janin

Adisty Dwi Treasa^{1*}, Cakrawati R², Hilmiah³, Susanti⁴, Uswatun Insani⁵

¹Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra Adiguna Palembang

²Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

³Program Studi Kebidanan, STIKes Gunung Sari

⁴Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis St Fatimah Mamuju

⁵Program Studi Keperawatan, Universitas Bhamada Slawi

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process that requires the mother's physical and psychological readiness. Lack of physical activity during pregnancy can increase the risk of pregnancy-related complaints, labor complications, and maternal and fetal health problems. Prenatal exercise is a safe and beneficial form of physical activity that improves maternal fitness and supports fetal growth and development. This Community Service activity aims to increase the knowledge and skills of pregnant women regarding prenatal exercise as an effort to maintain maternal and fetal health. Implementation methods include counseling, demonstrations, practical training in prenatal exercise, and activity evaluation. The results of the activity indicate an increase in pregnant women's knowledge about the benefits of prenatal exercise, improved skills in performing correct exercise movements, and a decrease in physical complaints during pregnancy. This activity is expected to serve as a promotive and preventive effort to improve maternal and fetal health.

Keywords: Prenatal Exercise, Maternal Health, Fetal Health, Pregnancy, Community Service



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.1 Desember 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis ibu. Kurangnya aktivitas fisik selama kehamilan dapat meningkatkan risiko keluhan kehamilan, komplikasi persalinan, serta gangguan kesehatan ibu dan janin. Senam ibu hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran ibu serta mendukung tumbuh kembang janin. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai senam ibu hamil sebagai upaya menjaga kesehatan ibu dan janin. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi, pelatihan praktik senam ibu hamil, serta evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam kehamilan, peningkatan keterampilan dalam melakukan gerakan senam yang benar, serta penurunan keluhan fisik selama kehamilan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Kata Kunci: Senam Ibu Hamil, Kesehatan Ibu, Kesehatan Janin, Kehamilan, Pengabdian Masyarakat

*Corresponden Author: Adisty Dwi Treasa

*email: adistydwitreasa@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang penting dalam siklus kehidupan perempuan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan keluhan seperti nyeri punggung, kram kaki, sesak napas, mudah lelah, serta kecemasan menjelang persalinan. Apabila tidak ditangani dengan baik, keluhan tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan berdampak pada kesehatan janin.

Aktivitas fisik yang teratur dan aman selama kehamilan memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran ibu hamil. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan adalah senam ibu hamil. Senam ibu hamil dirancang khusus untuk menyesuaikan dengan kondisi kehamilan, dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, serta melatih pernapasan dan relaksasi.

Masih banyak ibu hamil yang belum memahami manfaat dan teknik senam ibu hamil yang benar. Kurangnya informasi dan keterampilan menyebabkan ibu hamil enggan melakukan aktivitas fisik karena khawatir membahayakan janin. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi dan pelatihan senam ibu hamil sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

➤ Tujuan Kegiatan

- 1) Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam kehamilan.
- 2) Meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam melakukan senam dengan benar dan aman.
- 3) Mengurangi keluhan fisik selama kehamilan.
- 4) Mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental menghadapi persalinan.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan fokus pada peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan fisik ibu hamil melalui pelatihan senam ibu hamil. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta agar mampu menerapkan senam secara mandiri dan berkelanjutan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan puskesmas dan bidan setempat untuk menentukan lokasi dan sasaran kegiatan. Dilakukan pendataan ibu hamil berdasarkan usia kehamilan (trimester II dan III) serta kondisi kesehatan umum. Tim pengabdian menyusun modul edukasi senam ibu hamil yang mencakup teori manfaat, prinsip keamanan, dan teknik gerakan senam.

Selain itu, dilakukan persiapan sarana dan prasarana berupa matras, pengeras suara, media leaflet, serta lembar evaluasi pre-test dan post-test.

2) Tahap Pelaksanaan Edukasi

Pelaksanaan diawali dengan penyuluhan kesehatan ibu hamil yang mencakup:

- Perubahan fisiologis selama kehamilan
- Manfaat aktivitas fisik dan senam ibu hamil
- Indikasi dan kontraindikasi senam kehamilan
- Prinsip keamanan dalam melakukan senam

Penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Pre-test diberikan sebelum penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta.

3) Tahap Pelatihan dan Praktik Senam Ibu Hamil

Pelatihan senam dilakukan secara bertahap dan terstruktur dengan pendampingan instruktur. Materi praktik meliputi:

- Latihan pemanasan
- Gerakan inti (penguatan otot punggung, panggul, dan pernapasan)
- Latihan relaksasi dan pendinginan

Peserta mempraktikkan gerakan secara langsung dengan koreksi dari instruktur untuk memastikan keamanan dan ketepatan gerakan. Kegiatan dilakukan secara berkelompok untuk meningkatkan motivasi dan kenyamanan peserta.

4) Tahap Pendampingan

Pendampingan dilakukan untuk memastikan ibu hamil mampu melakukan senam secara mandiri. Peserta diberikan panduan tertulis dan dianjurkan melakukan senam secara

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

rutin di rumah. Bidan dan kader kesehatan dilibatkan untuk memantau keberlanjutan praktik senam.

5) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui:

- Post-test pengetahuan setelah pelatihan
- Observasi keterampilan melakukan gerakan senam
- Wawancara terkait keluhan fisik dan kenyamanan ibu hamil

Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

1) Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat senam kehamilan, keamanan gerakan, serta dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil

Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
Manfaat senam ibu hamil	50	88	+38
Prinsip keamanan senam	48	85	+37
Pengaruh senam pada persalinan	52	90	+38
Perawatan kehamilan sehat	55	92	+37

2) Peningkatan Keterampilan Senam Ibu Hamil

Observasi keterampilan menunjukkan peningkatan kemampuan ibu hamil dalam melakukan gerakan senam dengan benar dan aman.

Tabel 2. Peningkatan Keterampilan Praktik Senam

Aspek Keterampilan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Ketepatan gerakan	45	82
Pengaturan pernapasan	48	85
Keseimbangan tubuh	50	88

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Aspek Keterampilan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Relaksasi	52	90

3) Dampak terhadap Keluhan Fisik dan Kesiapan Persalinan

Sebagian besar peserta melaporkan penurunan keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kelelahan, serta meningkatnya rasa rileks dan percaya diri dalam menghadapi persalinan.

Tabel 3. Perubahan Kondisi Fisik dan Psikologis

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Keluhan nyeri punggung	65	30
Mudah lelah	60	28
Kecemasan persalinan	58	25
Kesiapan menghadapi persalinan	50	90

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan senam ibu hamil efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Praktik senam yang dilakukan secara rutin membantu memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas, serta mengurangi keluhan fisik selama kehamilan.

Selain manfaat fisik, senam ibu hamil juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu, seperti menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan. Edukasi dan pendampingan langsung meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik dengan aman sesuai anjuran tenaga kesehatan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa pelatihan senam ibu hamil telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan ibu dan janin. Pelatihan yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan, khususnya senam ibu hamil sebagai bentuk latihan yang aman dan bermanfaat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan ibu hamil dalam melakukan gerakan senam yang benar dan sesuai dengan prinsip keamanan kehamilan. Selain itu, pelaksanaan senam ibu hamil secara teratur berkontribusi dalam mengurangi keluhan fisik yang umum dialami selama kehamilan, seperti nyeri punggung, kelelahan, dan ketegangan otot. Dampak positif juga terlihat pada aspek psikologis, di mana ibu hamil menjadi lebih rileks, percaya diri, dan siap menghadapi proses persalinan.

Secara keseluruhan, pelatihan senam ibu hamil merupakan upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kualitas kehamilan. Kegiatan ini tidak hanya berperan dalam menjaga kebugaran fisik ibu, tetapi juga mendukung kesehatan janin serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental untuk menghadapi persalinan yang aman dan nyaman.

b. Saran

1) Keberlanjutan Program

Pelatihan senam ibu hamil sebaiknya dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan sebagai bagian dari kegiatan kelas ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh lebih banyak ibu hamil.

2) Integrasi dengan Pelayanan Antenatal

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, diharapkan dapat mengintegrasikan senam ibu hamil ke dalam pelayanan antenatal sebagai upaya promotif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

3) Peningkatan Peran Kader Kesehatan

Kader kesehatan perlu dilibatkan secara aktif sebagai pendamping ibu hamil dalam melakukan senam secara mandiri di rumah, sehingga kepatuhan dan keberlanjutan praktik senam dapat terjaga.

4) Pengembangan Media Edukasi

Diperlukan pengembangan media edukasi yang lebih variatif, seperti video tutorial atau panduan digital senam ibu hamil, agar ibu hamil dapat dengan mudah mempraktikkan senam secara mandiri dan aman.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5) Pengembangan Penelitian dan PKM Lanjutan

Kegiatan PKM selanjutnya disarankan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang senam ibu hamil terhadap proses persalinan dan luaran kesehatan ibu serta bayi, sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 6–12.
2. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
4. Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2012). *Maternity nursing*. St. Louis: Mosby.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI.
6. May, L. E., & Glaros, A. (2018). Exercise during pregnancy: Benefits and recommendations. *Journal of Pregnancy*, 2018, 1–7.
7. Moyer, C. A., Compton, S. D., Kaselitz, E., & Muzik, M. (2013). Pregnancy-related anxiety and yoga. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 42(2), 1–12.
8. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
10. 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>
11. Sari, D. P., & Handayani, S. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 75–82.
12. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
13. Suriani, N., & Fitriani, A. (2019). Senam ibu hamil dan kesiapan persalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 13(1), 45–52.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

14. Uswatun Insani., Saputri, N. A. S., (2025). Penyuluhan Bahaya Penggunaan Obat Tradisional Tanpa Resep Selama Kehamilan Terhadap Risiko Abortus. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 581–590. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i4.755>
15. WHO. (2016). *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO.
16. WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.
17. Yanti, D., & Rahayu, S. (2018). Aktivitas fisik ibu hamil dan kesehatan janin. *Jurnal Keperawatan*, 10(3), 210–217.
18. Yoga, P., & Lestari, R. (2021). Senam hamil sebagai upaya promotif kesehatan ibu. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(2), 89–96.
19. Zavorsky, G. S., & Longo, L. D. (2011). Exercise guidelines in pregnancy. *Sports Medicine*, 41(5), 345–360.