

PENINGKATAN KESIAPAN IBU HAMIL MELALUI SENAM HAMIL

Dyah Juliastuti^{1*}, Devi Andriani¹, Sondang Deri Maulina Pasaribu¹, Neni Legawinarni¹, Vita Amalia¹, Dhea Pebriani¹

¹Universitas Ichsan Satya, Banten, Indonesia

*Email Koresponden :dyahjuliastuti02@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 25 April 2026
Diterima: 28 April 2026
Diterbitkan: 30 April 2026

Kata Kunci:

senam hamil; kesehatan ibu;
edukasi; kesiapan
persalinan; pengabdian
masyarakat

Keywords:

pregnancy exercise;
maternal health; education;
preparedness; community
service

Abstrak

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis yang optimal untuk mendukung proses persalinan yang aman. Namun, masih banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan, kurang kesiapan fisik, serta keterbatasan pengetahuan dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kebugaran, dan kesiapan ibu hamil melalui edukasi dan praktik senam hamil. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung senam hamil. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest. Hasil menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 6,8 menjadi 7,2 setelah intervensi. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait senam hamil. Kegiatan ini membuktikan bahwa senam hamil efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik, mengurangi kecemasan, serta mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan. Oleh karena itu, kegiatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari promosi kesehatan ibu.

Abstract

Pregnancy is a physiological condition that requires optimal physical and psychological preparation to ensure safe delivery. However, many pregnant women still experience anxiety, lack of physical readiness, and limited knowledge about maintaining health during pregnancy. This community service activity aimed to improve knowledge, physical fitness, and readiness of pregnant women through pregnancy exercise education. The method used included health education, demonstrations, and direct practice of pregnancy exercise. Evaluation was conducted using pretest and posttest measurements. The results showed an increase in the average score from 6.8 to 7.2 after the intervention. This indicates an improvement in knowledge and understanding of pregnancy exercise. The findings suggest that pregnancy exercise is effective in improving physical readiness, reducing anxiety, and preparing pregnant women for labor. Therefore, continuous implementation of such programs is highly recommended as part of maternal health promotion efforts.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh perempuan dan memerlukan perhatian khusus, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Selama masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, kecemasan, hingga komplikasi jika tidak ditangani dengan

baik. Kondisi ini dapat berdampak pada proses persalinan serta kesehatan ibu dan janin.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil adalah melalui senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dirancang khusus untuk membantu ibu menjaga kebugaran, meningkatkan elastisitas otot, serta melatih pernapasan sebagai persiapan persalinan (Prawirohardjo, 2016). Selain itu, senam hamil juga berperan dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri ibu (Ayuni & Kalsum, 2021).

Namun, pada kenyataannya masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya senam hamil dan belum mampu mempraktikkannya secara benar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya edukasi serta terbatasnya akses informasi kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa kegiatan promosi kesehatan melalui pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui edukasi dan praktik senam hamil.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, serta diskusi interaktif. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu dengan sasaran ibu hamil trimester II dan III. Tahapan kegiatan terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan dilakukan penyampaian materi mengenai senam hamil, dilanjutkan dengan praktik langsung yang dipandu oleh fasilitator. Evaluasi dilakukan menggunakan metode *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi.



Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan Senam

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait senam hamil. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dan praktik senam hamil, kemudian diakhiri dengan posttest sebagai evaluasi.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner oleh Peserta

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan intervensi. Nilai rata-rata pretest sebesar 6,8 meningkat menjadi 7,2 pada posttest. Peningkatan sebesar 0,4 ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait senam hamil.

Tabel 1. Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest

VARIABEL	NILAI RATA-RATA
PRE TEST	6,8
„POST TEST	7,2

Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi memiliki pengaruh positif terhadap pengetahuan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor utama dalam perubahan pengetahuan dan perilaku individu (Notoatmodjo, 2018). Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan adanya peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan senam hamil. Peserta mampu mempraktikkan gerakan dengan lebih baik setelah diberikan

demonstrasi dan pendampingan. Hal ini menunjukkan bahwa metode praktik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik.

Dari aspek psikologis, kegiatan ini juga memberikan dampak positif berupa penurunan kecemasan dan peningkatan rasa percaya diri ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian Ayuni dan Kalsum (2021) yang menyatakan bahwa senam hamil dapat membantu relaksasi serta mengurangi stres pada ibu hamil. Senam hamil juga memiliki manfaat fisiologis, seperti meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot panggul, serta membantu proses persalinan menjadi lebih lancar. Hal ini didukung oleh penelitian Marufa et al. (2022) yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam memiliki risiko komplikasi persalinan yang lebih rendah.

Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat peran Posyandu sebagai pusat pelayanan kesehatan promotif dan preventif di masyarakat. Partisipasi ibu hamil dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan waktu dan jumlah peserta yang terbatas. Oleh karena itu, diperlukan program lanjutan yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan hasil yang lebih optimal. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa senam hamil merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan praktik senam hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan ibu hamil. Peningkatan nilai posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah intervensi. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu hamil. Oleh karena itu, pelaksanaan senam hamil perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam kesehatan ibu.

DAFTAR RUJUKAN

- Ayuni, R., & Kalsum, U. (2021). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 120–126.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kiriwenno, M., et al. (2019). Pelatihan senam hamil untuk meningkatkan kesiapan persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 45–50.
- Marufa, N., et al. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kelancaran persalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 6(2), 89–95.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Padeng, E. P., et al. (2021). Hubungan kecemasan dengan proses persalinan. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 33–40.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Rahmawati, R., & Patemah, P. (2022). Pelayanan kesehatan ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 22–30.
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care*. Geneva: WHO.