

Penerapan Senam Hamil dalam Penguatan Edukasi Kesehatan bagi Ibu Hamil

Yizri Novfrida* , Rangga Pusmaika, Eva Fitriana br. Sirait, Hesti Istyorini

Email: mrsnovfrida@gmail.com

Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Bina Husada Tangerang, Indonesia

Jl. Kutai Raya No. 1, Perumnas III, Bencong, Kelapa Dua, Kab. Tangerang

No.HP: 081315659464

Abstrak

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 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 Klinik Az-Zahra, Kota Tangerang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak dua kali pada Sabtu, 06 Juli 2024 dan Sabtu, 13 Juli 2024 bertempat di Klinik Az-Zahra, Kota Tangerang. 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 berjumlah 12 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.

DOI:

[10.37402/abdimaship.vol6.iss1.382](https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol6.iss1.382)

History artikel:

Diterima
2025-01-17
Direvisi
2025-02-12
Diterbitkan
2025-02-24

Yizri Novfrida*
Rangga Pusmaika
Eva Fitriana br. Sirait
Hesti Istyorini

Abstract

WHO recommends that pregnant women engage in moderate intensity physical activity for at least 150 minutes per week during pregnancy and during postpartum. One form of physical activity during pregnancy can be done through pregnancy exercises. The aim of this community service activity is to improve the quality of antenatal care which is carried out by providing information and teaching pregnancy exercises to third trimester pregnant women who take part in the pregnancy class at the Az-Zahra Clinic, Tangerang City. This community service activity was carried out twice on Saturday, July 6 2024 and Saturday, July 13 2024 at the Az-Zahra Clinic, Tangerang City. The method used is counseling regarding the importance of implementing pregnancy exercises during pregnancy using power point media and implementing pregnancy exercise exercises accompanied by midwives and midwifery students who have received previous pregnancy exercise training. The participants were 12 pregnant women in the second and third trimesters. Community service activities are divided into preparation stages, activity implementation, and activity evaluation. It is hoped that this activity of implementing pregnancy exercise will continue to be sustainable, and can be carried out independently by every pregnant woman at home with the assistance of a midwife. So, through the implementation of pregnancy exercises you can optimize the health of the mother and fetus, and prepare for a safe, normal delivery.

Keywords: *education; exercise; pregnant.*

1. Pendahuluan

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.⁽¹⁻³⁾

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. Senam hamil merupakan aktivitas fisik untuk ibu hamil yang berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, melenturkan dan menguatkan otot dan ligamentum panggul, yang semuanya mendukung masa kehamilan, persalinan dan pasca persalinan yang lancar dan mudah. Rekomendasi untuk melakukan aktivitas fisik berupa senam hamil harus bersifat praktis dan harus ditindaklanjuti secara terus-menerus

oleh tenaga kesehatan khususnya bidan. (1,4,5)

Senam hamil yang dilakukan secara teratur terbukti mengurangi keluhan-keluhan yang sering dialami kehamilan seperti sakit punggung, pembengkakan kaki, dan 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 Klinik Az-Zahra, Kota Tangerang.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak dua kali pada Sabtu, 06 Juli 2024 dan Sabtu, 13 Juli 2024 bertempat di Klinik Az-Zahra, Kota Tangerang. 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 mahasiswa kebidanan yang telah mendapatkan pelatihan senam hamil sebelumnya. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 12 orang ibu hamil trimester II dan III. Instrumen 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.

3. 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 06 Juli 2024, 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 penerjemah, 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. Deviation
Pre-Test	12	10	19	16.17	2.691
Post-Test	12	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 13 Juli 2024, 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.⁽⁶⁾ 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.⁽⁹⁾



Gambar 1. Praktik Senam Hamil



Gambar 2. Bersama Peserta Kegiatan

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.⁽¹⁰⁾

4. Kesimpulan

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 Klinik Az-Zahra 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.

5. Daftar Pustaka

- [1] WHO. WHO. 2024. Physical Activity.
- [2] Filipec M, Matijević R. Why We should Recommend Exercise in Pregnancy? Clin Exp Obstet Gynecol. 2022 Nov;49(11).
- [3] Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I. Physical Exercise in Pregnancy: Benefits, Risks and Prescription. J Perinat Med. 2022;50(1):4–17.

- [4] Birsner ML, Gyamfi-Bannerman C. Physical Activity and Exercise during Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstet Gynecol.* 2020;135(4):E178–88.
- [5] Susanti, Hassan HC, Aljaberi MA. Pregnancy Exercise Effectiveness on Anxiety Level among Pregnant Women. *J Public health Res.* 2024;13(2).
- [6] Oktavia LD, Lubis AYS. *Asuhan Kebidanan Kehamilan.* Yogyakarta: Deepublish Digital; 2024.
- [7] 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.
- [8] Susanti, Hassan HC, Aljaberi MA. Pregnancy exercise effectiveness on anxiety level among pregnant women. *J Public health Res.* 2024 Apr;13(2):22799036241246700.
- [9] 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).
- [10] Nikmah K, Susila I. Implementation of Pregnancy Exercises on Mothers' Readiness in Facing the Childbirth Process. 2024;13(2):165–9.