

Senam Hamil: Mempersiapkan Ibu Dan Bayi Menuju Persalinan Yang Sehat di Tpmh Hj. Dince Safrina, SST., MKM"

Resda Pebriani*¹, Jumiati², Nova Yulita³

¹FMIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau
email: resdapebriani@umri.ac.id

Abstract

Pregnancy is a crucial period that requires physical and mental readiness of the mother as a whole. One way that has been proven effective to maintain body condition and support the delivery process is through pregnancy exercises that function as a health intervention to improve maternal readiness. To expand knowledge about the benefits and techniques of safe pregnancy exercises, this Community Service activity (PKM) was carried out using counseling methods, direct practice of pregnancy exercises, and evaluation through pretest and posttest to 24 pregnant women in the second and third trimesters. The results of the implementation showed a significant increase in understanding, where the average score of the participants rose from 60 to 85. This shows that pregnancy exercises can be an effective strategy in preparing for a healthy and safe delivery, while providing positive benefits for maternal and fetal health.

Keywords: Pregnancy, Pregnancy exercises, Labor readiness, Health counseling.

Abstrak

Kehamilan merupakan periode krusial yang memerlukan kesiapan fisik dan mental ibu secara menyeluruh. Salah satu cara yang terbukti efektif untuk menjaga kondisi tubuh serta mendukung proses persalinan adalah melalui senam hamil, yang berfungsi sebagai intervensi kesehatan guna meningkatkan kesiapan ibu. Untuk memperluas wawasan mengenai manfaat serta teknik senam hamil yang aman, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan, praktik langsung senam hamil, dan evaluasi melalui pretest serta posttest terhadap 24 ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, di mana rata-rata skor peserta naik dari 60 menjadi 85. Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil dapat menjadi strategi yang efektif dalam mempersiapkan persalinan yang sehat dan aman, sekaligus memberikan manfaat positif bagi kesehatan ibu dan janin.

Kata Kunci : Kehamilan, Senam hamil, Kesiapan persalinan, Penyuluhan Kesehatan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan tahap krusial dalam kehidupan seorang wanita yang tidak hanya membawa kebahagiaan, tetapi juga menuntut kesiapan fisik dan mental yang optimal. Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan menjadikan ibu hamil memerlukan perhatian khusus agar tetap sehat dan siap menjalani proses persalinan. Salah satu cara yang terbukti efektif dalam menjaga kondisi tubuh selama masa ini adalah dengan melakukan senam hamil, yaitu bentuk latihan fisik yang dirancang

husus untuk mendukung kesehatan ibu dan janin.

Senam hamil memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kelenturan otot, melancarkan peredaran darah, serta membantu mengurangi keluhan umum pada ibu hamil, seperti nyeri punggung, pembengkakan pada kaki, dan kelelahan. Selain manfaat tersebut, senam hamil juga berperan dalam menyiapkan tubuh ibu secara optimal untuk menghadapi proses persalinan. Sejumlah penelitian menyatakan bahwa ibu yang secara rutin mengikuti senam hamil cenderung memiliki pengalaman melahirkan

peserta, yaitu ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga.



Gambar 2. Foto Bersama Tim Pengabdian Masyarakat dengan Tim TPMB Hj. Dince Safrina, SST., MKM.

Sebelum sesi senam dimulai, dilakukan pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai manfaat dan teknik senam hamil. Selanjutnya, instruktur memberikan edukasi singkat tentang keuntungan senam hamil bagi ibu dan janin serta memperkenalkan teknik pernapasan yang dapat membantu selama proses persalinan.

Senam dilakukan selama 45 menit dengan tiga tahapan, yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Instruktur aktif mendampingi dan membimbing setiap gerakan guna memastikan keamanan dan ketepatan pelaksanaan oleh peserta. Setelah senam selesai, posttest dilaksanakan dengan menggunakan instrumen yang sama seperti pretest untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan pelaksanaan senam hamil yang dilaksanakan di TPMB Hj.Dince Safrina.

Hasil pretest memperlihatkan bahwa nilai rata-rata peserta berada pada angka 60, yang mengindikasikan tingkat pengetahuan awal mengenai senam hamil masih tergolong rendah. Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan dengan rata-rata skor posttest mencapai 85. Detail kenaikan skor tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 5.1 Data Pretest dan Posttest senam hamil: mempersiapkan ibu dan bayi menuju persalinan yang sehat

No	Responden	Skor Pretest	Skor Posttest	Peningkatan Skor	Persentase Peningkatan
1-18	18 Responden	60	>80	>20 Poin	75%
2-5	5 Responden	60	70-80	10-20 Poin	21%
3-1	1 Responden	60	<70	<10 Poin	4%
Total	24 Responden	60	85		

Berdasarkan hasil pretest, rata-rata skor responden sebesar 60 menunjukkan pemahaman yang masih rendah tentang senam hamil. Setelah intervensi berupa senam dan penyuluhan, rata-rata posttest meningkat menjadi 85, menandakan peningkatan pemahaman yang signifikan dan efektivitas intervensi.

Kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi senam hamil dan penyuluhan edukatif efektif meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Peningkatan signifikan pada skor posttest mencerminkan dampak positif intervensi ini terhadap kesiapan fisik dan mental ibu menjelang persalinan. Selain meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur, dan mengurangi ketegangan otot, senam hamil juga melatih teknik pernapasan yang berguna saat melahirkan.

Metode penyampaian yang interaktif dan disertai praktik langsung bersama instruktur turut memperkuat pemahaman peserta. Meski demikian, masih ditemui tantangan seperti kurangnya kepercayaan diri peserta yang belum terbiasa senam. Oleh karena itu, pelaksanaan rutin diperlukan agar manfaat senam lebih optimal. Secara keseluruhan, kegiatan di TPMB Hj. Dince Safrina, SST.,

MKM terbukti memberikan kontribusi positif dan layak dikembangkan secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dan senam hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu hamil, yang ditunjukkan melalui kenaikan signifikan skor posttest peserta setelah dilakukan edukasi dan praktik langsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian ini sepenuhnya mendapatkan dukungan pendanaan dari Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Riau. Kami juga menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada TPMB Hj. Dince Safrina, SST., MKM atas partisipasi dan dukungan penuh yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pemberdayaan ini. Keterlibatan dan antusiasme Ibu memberikan kontribusi besar terhadap kelancaran serta keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adnan. (2019). Manfaat Senam Hamil dalam Mempersiapkan Persalinan. Jakarta: Penerbit Medika.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan Kesehatan Ibu dan Anak di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- [3] Maharani, S. (2021). Dampak Positif Senam Hamil terhadap Kesehatan Ibu dan Janin. Yogyakarta: Pustaka Medis.
- [4] Rahmawati, N. (2020). Senam Hamil untuk Mengurangi Kecemasan dan Stres. Bandung: Medika Press.
- [5] Supriyadi, R. (2020). Psikologi Kehamilan dan Manfaat Senam Hamil. Surabaya: Pustaka Sehat.
- [6] Taufik, A. (2019). Senam Hamil dan Kesehatan Ibu Hamil. Jakarta: Bumi Medika.
- [7] Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing. (Tahun Tidak Disebutkan). Pengaruh Olahraga terhadap Kehamilan dan Persalinan.

- [8] Al Umamanir, F, I., & Kiki Megasari, K. M. (2023). Senam Hamil Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jubida*, 1(2), 93–100. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.182>
- [9] Juita, Laila, A., & Hevriani, R. (2017). Pengaruh Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala I dan Kala II di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 5(1), 1–8.
- [10] Qomariah, S., & Sartika, W. (2019). Hubungan Motivasi Terhadap Pelaksanaan Senam. *Journal of Midwifery Science*, 3(1), 36–39. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/661>