



## Senam Hamil Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Dan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan

St. Malka<sup>1\*</sup>, Musni<sup>2</sup>, Mutmainnah<sup>3</sup>, Irawati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>IAkademi Kebidanan Batari Toja, Bone

<sup>4</sup>Akademi Keperawatan Batari Toja, Bone

Email: [musni.m2019@gmail.com](mailto:musni.m2019@gmail.com)

### Abstrak

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan cepat, aman dan spontan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan kesiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil di Kelurahan Bajoe. Metode yang digunakan adalah penyuluhan secara langsung kepada ibu hamil dan praktik senam hamil. Hasil dari kegiatan ini diharapkan ibu hamil mengerti tentang manfaat senam hamil dan mau melaksanakan secara rutin dirumah sehingga kesehatan pada masa kehamilan tetap terjaga dan siap menghadapi persalinan sehingga persalinan menjadi lancar, ibu dan bayi sehat.

**Kata Kunci:** Ibu hamil, Persalinan, Senam hamil

### Abstract

*Pregnancy exercise is physical exercise in the form of certain movements that are carried out specifically to improve the health of pregnant women. Pregnancy exercise is a movement therapy therapy given to pregnant women to prepare themselves, both physically and mentally to face and prepare for fast, safe and spontaneous delivery. This community service activity is to improve the health of pregnant women and readiness for childbirth in pregnant women in the Bajoe Village. The method used is direct counseling to pregnant women and the practice of pregnancy exercise. The results of this activity are expected that pregnant women understand the benefits of pregnancy exercise and are willing to carry it out routinely at home so that their health during pregnancy is maintained and ready for delivery so that delivery goes smoothly, mother and baby are healthy.*

**Keywords:** *Pregnant women, Childbirth, Pregnancy exercise*

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana terjadi perubahan kesehatan fisik dan psikis ibu hamil. Semakin bertambahnya usia kehamilan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil berkaitan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Sehingga ibu hamil butuh mempersiapkan diri dan menjaga kesehatan fisik dan mentalnya untuk menghadapi persalinan (Hidayati 2019). Salah satu upaya yang

*Received Desember 30, 2023; Revised April 30, 2023; Accepted Agustus 3, 2023*

\*Corresponding author, e-mail address

dapat di lakukan untuk menjaga kesehatan ibu hamil dengan melakukan jenis terapi komplementer yakni Senam ibu hamil.

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan yang diberikan selama kehamilan atau perawatan pra-kelahiran yang bertujuan untuk membantu ibu hamil agar terus bugar dan mempermudah proses persalinan (Kusumawati and Jayanti 2018). Senam hamil merupakan terapi komplementer yang diberikan pada masa kehamilan untuk mempersiapkan ibu baik secara fisik maupun mental untuk menjaga kesehatan ibu selama hamil hingga membantu mempersiapkan persalinan secara normal (Rosa et al. 2020).

Senam hamil menurut (Mohammad, 2014) merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil, yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata. Melainkan memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan napas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Disamping itu rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Rosa et al. 2020).

Menurut hasil pengabdian masyarakat yang di lakukan pada ibu hamil menunjukkan adanya pengaruh senam hamil untuk meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan normal (Sri Wahyuni Adriani, Alfianti L.S 2022). Menurut hasil penelitian, senam hamil yoga mempengaruhi peningkatan kadar endorphine dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III (Yanti 2022). Berdasarkan hasil pengabdian dan penelitian yang di lakukan terdahulu dapat di lihat terdapat pengaruh senam hamil terhadap kesehatan ibu hamil baik secara fisik maupun psikis. Sehingga pengabdian senam ibu hamil sangat di perlukan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan mempersiapkan diri ibu hamil menjelang persalinan.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali penyuluhan tentang manfaat senam ibu hamil untuk memperlancar persalinan dengan metode ceramah dan diskusi dengan tim pengabdian. Setelah penyuluhan dilanjutkan dengan senam ibu hamil. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bajoe. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Bajoe yang merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Bajoe. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa, bidan desa, ibu hamil dan tim pengabdian.

Pada tahap pelaksanaan PKM diawali dengan pengenalan dan menyampaikan tujuan PKM. Sebelum pemberian materi penyuluhan terlebih dahulu ibu hamil (peserta PKM) mengisi daftar hadir, kemudian pemberian materi tentang manfaat senam ibu hamil untuk memperlancar persalinan. Setelah pemberian materi dilakukan diskusi dengan ibu hamil agar dapat bertanya tentang hal-hal yang kurang dimengerti sehingga dapat memperjelas tentang hal yang belum dipahami. Setelah pemberian materi dilanjutkan senam ibu hamil yang didampingi oleh tim pengabdian dan mahasiswa. Kegiatan senam ibu hamil berjalan lancar dan disambut antusias sama ibu hamil sebagai peserta kegiatan PKM.

## HASIL

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dan enam ibu hamil yang dilakukan yaitu Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada ibu hamil di Kelurahan Bajoe Kecamatan Tanete Riattang Timur pada tanggal 03 Juni 2023. Kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan dan senam hamil yang dapat mengurangi keluhan selama hamil dan meningkatkan kesiapan ibu hamil baik secara fisik maupun psikis dalam menghadapi proses persalinan.

**Tabel. 1 Karakteristik Responden**

No	Karakteristik Responden	n	%
1	Umur (Tahun)		
	15-35	20	80
	>35	5	20
2	Tingkat Pendidikan		
	SD	12	48
	SMP	4	16
	SMA	7	28
	PT	2	8
3	Pekerjaan		
	IRT	24	96
	Pedagang	1	4
Total		25	100

Sumber: data primer 2023

Berdasarkan data pada tabel 1 karakteristik reponden yaitu tingkat pendidikan ibu hamil paling banyak pada tingkat pendidikan SD sebanyak 12 ibu hamil (48%) dan yang terendah Perguruan Tinggi (PT) yaitu 2 ibu hamil (8%). Pekerjaan ibu hamil sebagian besar sebagai IRT 24 ibu hamil (96%).



Gambar 1. Penyuluhan tentang manfaat senam hamil





Gambar 2. Senam Ibu hamil

Penyuluhan pada ibu hamil yang diberikan sebelum kegiatan senam hamil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan pada masa kehamilan dan manfaat senam hamil, sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi ibu hamil dalam mengikuti tiap gerakan pada pelaksanaan senam hamil. Pada pelaksanaan penyuluhan dan senam hamil peserta sangat antusias untuk mengikuti semua kegiatan sampai selesai. Setelah mengikuti senam ibu hamil merasa bugar dan mau mengulangi kegiatan senam dirumah.

## DISKUSI

Senam hamil merupakan intervensi berupa latihan fisik yang di peruntukkan bagi ibu hamil. Tujuan senam hamil menjaga kelenturan otot-otot serta persendian pada masa kehamilan. Mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu pada masa kehamilan, meningkatkan rasa percaya diri ibu dan mempersiapkan persalinanya (Fahrhani, Astini, and Oktarina 2020). Senam hamil memberikan banyak dampak positif bagi ibu hamil salah satu diantaranya menurut (Aprianti dan Irmayani, 2018) Senam hamil dapat mempermudah proses persalinan dan menjaga ibu dan bayi tetap sehat saat hamil maupun setelah melahirkan (Sari and Sutarto 2023).

Hasil kegiatan senam hamil yang dilakukan di Kelurahan Bajoe yaitu peserta merasa lebih rileks dan bugar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wahyuni dkk tahun 2022 yaitu ibu hamil yang ikut senam memiliki proporsi kecemasan ringan 100% dan ibu yang tidak ikut senam tingkat kecemasan ringan 36% dan sedang 64%. Terdapat perbedaan skor cemas pada ibu yang mengikuti senam dibandingkan

yang tidak mengikuti senam ( $p < 0,05$ ).

Kegiatan senam hamil diharapkan dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Kegiatan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Adriani dkk pada tahun 2022 dengan hasil penelitian yaitu Berdasarkan hasil uji statistic wilcoxon signed ranks test didapatkan nilai signifikan p Value 0,000 pada kelompok intervensi yang bermakna bahwa terdapat pengaruh senam hamil dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan normal.

Senam ibu hamil termasuk salah satu terapi komplementer yang bertujuan memberi rasa nyaman dan menyenangkan selama proses kehamilan dan persalinan. Asuhan komplementer yang di berikan pada ibu hamil sebagai upaya menghindari efek samping dari penggunaan obat-obatan kimiawi. Sehingga Asuhan komplementer pada kebidanan sudah menjadi bagian penting dari asuhan kebidanan yang perlu diimplementasikan untuk mewujudkan kesehatan ibu dan janin yang di kandungnya (Purba and Sembiring 2021).

## **KESIMPULAN**

Senam ibu hamil yang dilakukan merupakan salah satu rangkaian kegiatan dari kelas ibu hamil. Dengan dilaksanakannya kegiatan Penyuluhan dan Praktek Senam Hamil, Peserta ibu hamil termotivasi untuk melakukan senam hamil agar tetap sehat dan bugar selama hamil dan dapat meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Maka dengan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yangterkait dalam menyukseskan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat :

1. Direktur Akademi kebidanan Batari Toja
2. Kepala Puskesmas Bajoe
3. Bidan Puskesmas Bajoe
4. Mahasiswi Akademi Kebidanan Batari Toja

## **DAFTAR REFERENSI**

- Fahriani, Metha, Rini Yuli Astini, and Mika Oktarina. 2020. "Hubungan Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Kala I Dan Ii Pada Primigravida Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo." *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6, no. 2. <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2679>.
- Hidayati, Ulfah. 2019. "Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan." *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*

7, no. 2: 8. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>.

Kusumawati, Widya, and Yunda Dwi Jayanti. 2018. "Efek Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 7, no. 1: 267.

Purba, Agnes, and Rinawati Sembiring. 2021. "Implementasi Pelayanan Terapi Relaksasi Dalam Asuhan Kehamilan." *In Media* 2, no. September: 114.

Rosa, Lia, Veronika Sinaga, Ronni Naudur Siregar, Seri Asnawati Munthe, Jalan Malinda, and Kota Serdang Bedagai. 2020. "Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019 Implementation Of Pregnant Gymnastic As An Effort To Prepare Physical And Psychological." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 6, no. 1: 95–100. [file:///C:/Users/user/Downloads/jurnal senam hamil 1.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/jurnal%20senam%20hamil%201.pdf).

Sari, Ratna Dewi Puspita, and et al. Sutarto. 2023. "Rutinitas Senam Hamil Dengan Melahirkan Spontan." *Jurnal Ilmu Medis Indonesia* 2, no. 2: 85–93. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1376>.

Sri Wahyuni Adriani, Alfianti L.S, et al. 2022. "Senam Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan Normal." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Manage* 3, no. 2: 93–98. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/view/15446>.

Yanti, Lilis Candra. 2022. "Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorfin Plasma Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11, no. 1: 75–81. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704>.