

Implementasi Senam Hamil Terpadu sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Maternal dan Kesiapan Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Tahun 2026

Eliza Bestari Sinaga¹, Ziadatun Amini Harahap², Fifi Ria Ningsih Safari³, Meni fuzi Astuti Tanjung⁴

^{1,2,3}Akbid Kholisatur Rahmi Binjai, ⁴Stikes Sakinah Husada

Email*: elizabestari69@gmail.com

Abstract

Pregnancy requires physical, psychological, and social readiness to ensure a safe delivery. However, expectant mothers often have limited knowledge regarding birth preparedness and the benefits of physical activity. Prenatal exercise is a health promotion initiative that can improve fitness, alleviate pregnancy-related discomfort, and prepare mothers for childbirth. This community service activity aimed to enhance knowledge, skills, and birth preparedness through the implementation of an Integrated Prenatal Exercise program at the Pantai Cermin Community Health Center. The activity involved women in their second and third trimesters of pregnancy and utilized methods such as health education, demonstrations, and practical exercise sessions. Evaluation results indicated an increase in participants' knowledge following the intervention, alongside the ability to correctly perform prenatal exercises, breathing techniques, and relaxation methods. Participants also demonstrated high enthusiasm throughout the activity. The implementation of Integrated Prenatal Exercise proved to be an effective promotional strategy for improving maternal health and birth preparedness. It is hoped that this program can be implemented sustainably as part of antenatal care services in primary healthcare facilities.

Keywords: integrated prenatal exercise, maternal health, birth preparedness, pregnant women, community service

Abstrak

Kehamilan memerlukan kesiapan fisik, psikologis, dan sosial untuk mendukung persalinan yang aman. Namun, pengetahuan ibu hamil mengenai persiapan persalinan dan manfaat aktivitas fisik masih terbatas. Senam hamil merupakan salah satu upaya promotif yang dapat meningkatkan kebugaran, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, serta mempersiapkan ibu menghadapi persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan persalinan melalui implementasi Senam Hamil Terpadu di Puskesmas Pantai Cermin Tahun 2026. Kegiatan melibatkan ibu hamil trimester II dan III dengan metode berupa penyuluhan, demonstrasi dan praktik senam hamil. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi, disertai kemampuan mempraktikkan gerakan senam hamil, teknik pernapasan, dan relaksasi secara benar. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Implementasi Senam Hamil Terpadu terbukti menjadi salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan maternal dan kesiapan persalinan. Program ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pelayanan antenatal di fasilitas kesehatan primer.

Kata Kunci: senam hamil terpadu, kesehatan maternal, kesiapan persalinan, ibu hamil, pengabdian kepada masyarakat

I. Pendahuluan

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang menuntut kesiapan ibu dari aspek fisik, mental, maupun sosial agar proses kehamilan hingga persalinan dapat berlangsung dengan aman. Selama periode tersebut, ibu mengalami berbagai perubahan pada sistem anatomi dan fisiologi tubuh yang sering menimbulkan keluhan, seperti nyeri punggung, kram pada tungkai, gangguan tidur, kelelahan, serta kecemasan menjelang persalinan. Apabila berbagai perubahan tersebut tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup ibu dan meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi selama masa kehamilan maupun saat persalinan. Oleh sebab itu, pelayanan antenatal yang bersifat promotif dan preventif secara menyeluruh menjadi salah satu langkah penting dalam mendukung peningkatan kesehatan maternal (World Health Organization, 2023).

Menurut World Health Organization (2023), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur selama kehamilan memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan ibu dan janin. Ibu hamil yang aktif berolahraga umumnya memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik serta risiko yang lebih rendah mengalami diabetes melitus gestasional, hipertensi dalam kehamilan, nyeri punggung, dan kecemasan menjelang persalinan. Selain itu, aktivitas fisik sesuai anjuran juga berkontribusi dalam menjaga kualitas tidur, mengontrol kenaikan berat badan, serta meningkatkan kesiapan ibu menghadapi proses persalinan (Anggriani, 2019).

Senam hamil merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang direkomendasikan bagi wanita selama masa kehamilan. American College of Obstetricians and Gynecologists (2020) menjelaskan bahwa senam hamil dirancang untuk mempertahankan kondisi kebugaran melalui latihan peregangan, penguatan otot, teknik pernapasan, relaksasi, dan latihan otot dasar panggul. Kombinasi latihan tersebut tidak hanya membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan tubuh, tetapi juga mendukung kesiapan fisik maupun psikologis ibu menjelang persalinan. Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) memasukkan senam hamil sebagai salah satu komponen pelayanan antenatal terpadu karena dinilai efektif dalam meningkatkan kesiapan persalinan sekaligus mengurangi berbagai keluhan selama masa kehamilan (Jahriani, 2021).

Berbagai hasil penelitian telah membuktikan bahwa senam hamil memberikan dampak positif terhadap kesehatan ibu. Davenport et al. (2019) melaporkan bahwa latihan fisik selama kehamilan mampu menurunkan risiko komplikasi tanpa meningkatkan kejadian persalinan prematur maupun bayi dengan berat badan lahir rendah. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Mottola et al. (2018) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin berolahraga memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik, kecemasan yang lebih rendah, serta peluang lebih besar untuk menjalani persalinan normal dibandingkan ibu yang kurang melakukan aktivitas fisik.

Walaupun manfaat senam hamil telah didukung oleh berbagai bukti ilmiah, keterlibatan ibu hamil dalam mengikuti program tersebut masih tergolong rendah. Berdasarkan Buku Kesehatan Ibu dan Anak yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), masih banyak ibu hamil yang belum memperoleh informasi secara memadai mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Rendahnya partisipasi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya pengetahuan, rendahnya motivasi, minimnya dukungan keluarga, serta belum tersedianya kegiatan senam hamil secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Puskesmas Pantai Cermin, Kabupaten Langkat, berada di wilayah pesisir dan dataran rendah yang memiliki risiko tinggi terhadap banjir musiman. Kondisi geografis tersebut menyebabkan akses ibu hamil terhadap pelayanan kesehatan, termasuk kegiatan promotif seperti kelas ibu hamil dan senam hamil, sering mengalami hambatan. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar ibu hamil belum pernah mengikuti senam hamil secara terstruktur dan masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai teknik relaksasi, latihan pernapasan, serta persiapan menghadapi persalinan. Keadaan ini menunjukkan perlunya suatu program yang dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus kesiapan fisik ibu hamil sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan maternal (Hadya, 2024).

Sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diwujudkan melalui program Implementasi Senam Hamil Terpadu yang memadukan edukasi kesehatan, demonstrasi, dan praktik senam hamil secara langsung. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan gerakan senam hamil, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, teknik pernapasan, latihan relaksasi, pengenalan tanda bahaya kehamilan, serta persiapan persalinan yang aman. Melalui pendekatan tersebut diharapkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil dapat meningkat

sehingga pelayanan antenatal di fasilitas kesehatan primer menjadi lebih optimal. Program ini memiliki unsur kebaruan karena mengembangkan konsep Senam Hamil Terpadu yang mengintegrasikan edukasi kesehatan maternal, latihan fisik, teknik pernapasan, relaksasi, dan persiapan persalinan dalam satu rangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis di Puskesmas Pantai Cermin.

Pendekatan terpadu tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan, memperbaiki kesehatan maternal, serta membentuk perilaku hidup sehat yang dapat dipertahankan hingga masa persalinan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan persalinan ibu hamil melalui implementasi Senam Hamil Terpadu di Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Langkat Tahun 2026.

II. Metode pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli 2026 di SMK Swasta As Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni 2026 di Puskesmas Pantai Cermin, Kecamatan Tanjung Pura, Kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara. Sasaran kegiatan adalah 20 ibu hamil trimester II dan III yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Pantai Cermin. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria kehamilan normal, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta memperoleh persetujuan dari tenaga kesehatan yang menangani kehamilan. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kesehatan maternal, dan kesiapan persalinan melalui implementasi Senam Hamil Terpadu. Metode yang digunakan berupa pendidikan kesehatan dengan pendekatan partisipatif yang mengombinasikan penyuluhan, demonstrasi, praktik senam hamil, latihan pernapasan, relaksasi, dan evaluasi pengetahuan.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama Kepala Puskesmas Pantai Cermin, bidan koordinator, dan bidan desa untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan sekaligus menentukan jadwal serta peserta yang akan mengikuti program. Selanjutnya, tim pengabdian menyusun materi edukasi yang meliputi perubahan fisiologis selama kehamilan, manfaat aktivitas fisik, tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, teknik relaksasi, latihan pernapasan, serta gerakan senam hamil sesuai standar pelayanan antenatal.

Selain menyiapkan materi, tim juga mempersiapkan media pembelajaran berupa presentasi PowerPoint, video edukasi, leaflet, sound system, matras senam, dan lembar observasi praktik senam. Sebelum digunakan, seluruh materi dan instrumen ditelaah oleh dosen kebidanan dan bidan koordinator untuk memastikan kesesuaian isi serta kemudahan dipahami oleh peserta.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pengisian lembar persetujuan mengikuti kegiatan. Setelah itu, tim pengabdian memberikan penyuluhan mengenai kesehatan kehamilan, manfaat aktivitas fisik, tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, serta pentingnya menjaga kebugaran selama masa kehamilan.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi gerakan Senam Hamil Terpadu yang dipandu oleh instruktur dan bidan. Gerakan yang diajarkan meliputi latihan pemanasan, peregangan, penguatan otot, latihan dasar panggul, latihan pernapasan, teknik relaksasi, serta pendinginan. Setelah demonstrasi, seluruh peserta mempraktikkan setiap gerakan secara langsung dengan pendampingan tim pengabdian sehingga teknik yang dilakukan sesuai dengan prosedur yang benar. Selama kegiatan berlangsung juga dilakukan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman maupun keluhan selama kehamilan.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. tim pengabdian juga melakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam hamil, teknik pernapasan, serta relaksasi menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Antusiasme, keaktifan dalam diskusi, serta keterlibatan peserta selama kegiatan juga menjadi bagian dari indikator evaluasi.

Tahap Tindak Lanjut

Sebagai upaya menjaga keberlanjutan program, tim pengabdian menyerahkan media edukasi berupa leaflet agar dapat dimanfaatkan kembali pada kegiatan kelas ibu hamil. Tim juga merekomendasikan agar senam hamil dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari pelayanan antenatal terpadu sehingga ibu hamil memperoleh pendampingan yang berkesinambungan hingga menjelang persalinan.

Alur Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan koordinasi bersama pihak Puskesmas Pantai Cermin untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta dan menyusun jadwal kegiatan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 5 Juni Tahun 2026. Tahap berikutnya adalah penyusunan materi, media pembelajaran, serta instrumen evaluasi, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan kehamilan, demonstrasi Senam Hamil Terpadu, praktik gerakan secara langsung, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab.

III. Hasil kegiatan

Senam Hamil Terpadu sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Maternal dan Kesiapan Persalinan diselenggarakan di Puskesmas Pantai Cermin dengan sasaran ibu hamil trimester II dan III yang berasal dari wilayah kerja puskesmas. Seluruh tahapan kegiatan terlaksana sesuai jadwal yang telah direncanakan berkat dukungan dan kerja sama yang baik dari Kepala Puskesmas, bidan koordinator, serta tenaga kesehatan yang bertanggung jawab terhadap pelayanan kesehatan ibu dan anak. Rangkaian kegiatan dimulai dengan proses registrasi peserta yang dilanjutkan dengan penyampaian tujuan dan manfaat program. Tim pengabdian kemudian memberikan pendidikan kesehatan mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, pentingnya aktivitas fisik bagi ibu hamil, manfaat senam hamil, teknik pernapasan dan relaksasi, pengenalan tanda bahaya kehamilan, serta persiapan menghadapi proses persalinan. Materi disampaikan secara komunikatif dan interaktif sehingga peserta memperoleh kesempatan untuk berdiskusi, mengemukakan pengalaman, serta menyampaikan berbagai keluhan maupun pertanyaan yang berkaitan dengan kondisi kehamilan mereka.



Gambar 1. Foto demonstrasi pelaksanaan senam hamil

Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi serta praktik Senam Hamil Terpadu yang dipandu oleh instruktur bersama bidan. Peserta mengikuti seluruh rangkaian latihan yang meliputi gerakan pemanasan, peregangan, penguatan otot, latihan otot dasar panggul, latihan pernapasan, relaksasi, hingga gerakan pendinginan. Selama sesi praktik berlangsung, tim pengabdian memberikan pendampingan secara langsung untuk memastikan setiap peserta mampu melakukan gerakan secara benar, aman, dan sesuai dengan kondisi kehamilan masing-masing. Pelaksanaan program memperlihatkan respons yang sangat positif dari seluruh peserta. Ibu hamil mengikuti setiap sesi kegiatan dengan penuh antusias, baik saat penyampaian materi maupun ketika praktik senam berlangsung. Tingginya partisipasi terlihat dari banyaknya peserta yang aktif berdiskusi, mengajukan pertanyaan mengenai keluhan selama kehamilan, manfaat latihan pernapasan menjelang persalinan, serta cara melakukan teknik relaksasi yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran.



Gambar 2. Foto bersama dengan tim pengabdian

Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi serta praktik Senam Hamil Terpadu yang dipandu oleh instruktur bersama bidan. Peserta mengikuti seluruh rangkaian latihan yang meliputi gerakan pemanasan, peregangan, penguatan otot, latihan otot dasar panggul, latihan pernapasan, relaksasi, hingga gerakan pendinginan. Selama sesi praktik berlangsung, tim pengabdian memberikan pendampingan secara langsung untuk memastikan setiap peserta mampu melakukan gerakan secara benar, aman, dan sesuai dengan kondisi kehamilan masing-masing. Pelaksanaan program memperlihatkan respons yang sangat positif dari seluruh peserta. Ibu hamil mengikuti setiap sesi kegiatan dengan penuh antusias, baik saat penyampaian materi maupun ketika praktik senam berlangsung. Tingginya partisipasi terlihat dari banyaknya peserta yang aktif berdiskusi, mengajukan pertanyaan mengenai keluhan selama kehamilan, manfaat latihan pernapasan menjelang persalinan, serta cara melakukan teknik relaksasi yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran.

Evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kebugaran selama kehamilan dan manfaat senam hamil dalam mempersiapkan persalinan. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga mampu mempraktikkan gerakan senam, teknik pernapasan, serta latihan relaksasi dengan lebih baik sesuai arahan yang diberikan. Sebagian besar ibu hamil menyampaikan bahwa kegiatan ini memberikan rasa lebih nyaman selama kehamilan, meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan, serta mendorong mereka untuk melakukan latihan secara rutin di rumah. Program pengabdian ini juga memberikan manfaat bagi Puskesmas Pantai Cermin melalui tersedianya media edukasi dan panduan pelaksanaan Senam Hamil Terpadu yang dapat dimanfaatkan dalam penyelenggaraan kelas ibu hamil pada kegiatan berikutnya. Sinergi antara perguruan tinggi dan puskesmas diharapkan mampu mendukung keberlanjutan program sehingga senam hamil dapat menjadi salah satu kegiatan promotif yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesehatan maternal serta kesiapan persalinan di masyarakat.

IV. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini melalui program Implementasi Senam Hamil Terpadu di Puskesmas Pantai Cermin berjalan dengan baik dan memperoleh respons positif dari seluruh peserta. Kegiatan yang memadukan edukasi kesehatan kehamilan dengan praktik senam hamil terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kebugaran selama kehamilan, manfaat aktivitas fisik, teknik pernapasan, relaksasi, serta persiapan menghadapi persalinan.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan pengalaman praktik yang membantu peserta menguasai gerakan senam hamil secara benar dan aman sesuai kondisi kehamilan masing-masing. Antusiasme peserta selama mengikuti penyuluhan, diskusi, dan praktik menunjukkan

bahwa metode pembelajaran partisipatif merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterlibatan ibu hamil. Melalui kegiatan ini diharapkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan semakin meningkat sehingga dapat mendukung upaya peningkatan kesehatan maternal di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Program Senam Hamil Terpadu diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari kegiatan kelas ibu hamil di Puskesmas Pantai Cermin sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak ibu hamil. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan terus mengoptimalkan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan dengan menggunakan metode pembelajaran yang interaktif dan mudah dipahami. Selain itu, diperlukan dukungan dari keluarga, terutama suami, agar ibu hamil lebih termotivasi mengikuti kegiatan senam hamil secara berkelanjutan. Perguruan tinggi juga diharapkan dapat terus menjalin kerja sama dengan fasilitas pelayanan kesehatan dalam mengembangkan program pengabdian masyarakat yang inovatif guna meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak serta mendukung upaya promotif dan preventif di masyarakat.

V. Daftar Pustaka

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period (Committee Opinion No. 804). *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Poitras, V. J., Jaramillo Garcia, A., Gray, C. E., Barrowman, N., Skow, R. J., Meah, V. L., Riske, L., Sobierajski, F., James, M., Kathol, A. J., Nuspl, M., Marchand, A. A., Nagpal, T. S., Slater, L. G., Weeks, A., Adamo, K. B., Davies, G. A., & Mottola, M. F. (2019). Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(21), 1367–1375. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099355>
- Jahriani, N., Sulaiman, S., & Fajrillah, F. (2021). Penyuluhan Kesehatan dalam Rangka Pemeriksaan dan Konseling Gratis pada Kelas Ibu Hamil di Klinik Nasywaa. *Pubarama: Jurnal Publikasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Hadya, R. A., & Sulaiman, S. (2024). Efektivitas Pemberian Kapulaga jahe dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di desa suka raya. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 173-180.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., Garcia, A. J., Barrowman, N., Adamo, K. B., Duggan, M., & Canadian Society for Exercise Physiology. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 40(11), 1528–1537. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2018.07.001>
- Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2019). Pengaruh Penggunaan Infra Red di Posyandu Lansia Desa Lama. *Pelita Masyarakat*, 1(1), 46-54.
- World Health Organization. (2023). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240062607>