

**PENYULUHAN PELAKSANAAN SENAM IBU HAMIL DALAM  
MENJALANI KEHAMILAN YANG SEHAT DAN KESIAPAN  
PERSALINAN YANG NORMAL PADA IBU HAMIL**  
*Counseling on The Implementation of Gymnastics for Pregnant Women  
in Undergoing a Healthy Pregnancy and Readiness for Normal  
Childbirth For Pregnant Women*

**Mayang Citra Hariati<sup>1\*</sup>, Wilda Wahyuni Siregar<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [mayangcitrahariati11@gmail.com](mailto:mayangcitrahariati11@gmail.com)

DOI. 10.35451/jpk.v4i1.2166

**Abstrak**

*Kesehatan ibu hamil masih merupakan salah satu indikator bagaimana ketercapaian derajat kesehatan masyarakat di Indonesia. Ibu hamil yang menjalani kehamilan yang sehat dan juga nyaman tentu saja akan berdampak pada persalinan yang aman dan juga bayi yang di lahirkan akan lebih sehat, untuk mewujudkan hal tersebut dapat dilakukan senam hamil bagi ibu hamil karena dapat memberikan dampak kesehatan yang nyata di rasakan pada ibu selama hamil bahkan hingga masa persalinan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mengupayakan ibu hamil agar dapat menjalani kehamilan dengan tubuh yang sehat dan mempersiapkan tubuh ibu untuk bersalin secara aman dan lancar. tujuan lain senam hamil yaitu Mencapai rileksasi optimal selama hamil sampai persalinan baik fisik maupun psikologis, Mencapai keadekuatan kontraksi otot-otot dasar panggul saat menjelang, Mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil dan Mencapai persalinan yang fisiologi, alami, nyaman, dengan ibu serta bayinya. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di lakukan di Klinik Cahaya 2 Sekip, selama satu hari pada tanggal 23 Maret 2024 dengan jumlah responden 24 orang ibu hamil yang usia kehamilan dalam masa kehamilan trimester II dan trimester ke III. pada pelaksanaannya juga terdiri dari tahap pendataan ibu hamil, penetapan waktu kegiatan, pemeriksaan awal pada ibu hamil, kegiatan penyuluhan berupa edukasi tentang senam hamil dan tahap terakhir yaitu pelaksanaan kegiatan senam hamil. hasil dari kegiatan ini hampir seluruh ibu hamil melakukan senam hamil dengan baik, selain itu ibu hamil juga sangat antusias dan senang dengan kegiatan senam hamil tersebut karena responden dapat sharing dengan penyuluh dan peserta lainnya dan tentunya senam hamil memiliki banyak manfaat pada ibu selama kehamilan.*

**Kata kunci:** *Penyuluhan Kesehatan; Senam Hamil; Ibu Hamil; Kesiapan Persalinan.*

**Abstract**

*The health of pregnant women is still one of the indicators of how to achieve the degree of public health in Indonesia. Pregnant women who have a healthy and comfortable pregnancy will of course have an impact on safe childbirth and also the baby born will be healthier, to realize this, pregnant gymnastics can be done for pregnant women because it can have a real health impact felt on the mother during pregnancy and even until childbirth. The purpose of this community service is to strive for pregnant women to be able to have a healthy pregnancy and prepare the mother's*

Received: 31 May 2024 :: Accepted: 29 June 2024 :: Published: 30 June 2024

*body to give birth safely and smoothly. Other goals of pregnancy gymnastics are Achieving optimal relaxation during pregnancy until childbirth both physically and psychologically, Achieving the adequacy of the pelvic floor muscles when straining, Preparing the pregnant woman mentally and physically and Achieving physiological, natural, comfortable childbirth, with the mother and her baby. The implementation of this community service activity was carried out at the Cahaya 2 Sekip Clinic, for one day on March 23, 2024 with a total of 24 respondents of pregnant women whose gestational age is in the second trimester and third trimester of pregnancy. The implementation also consists of the stage of collecting data on pregnant women, determining the time of activities, initial examination of pregnant women, counseling activities in the form of education about pregnancy gymnastics and the last stage, namely the implementation of pregnancy gymnastics activities. As a result of this activity, almost all pregnant women do pregnancy gymnastics well, besides that pregnant women are also very enthusiastic and happy with the pregnancy gymnastics activity because respondents can share with extension workers and other participants and especially pregnant gymnastics has many benefits for mothers during pregnancy.*

**Keywords:** Health Counseling; Pregnancy Gymnastics; Pregnant Women; Maternity Readiness.

## 1. Pendahuluan

Dengan meningkatkan kesehatan yang optimal bagi ibu dan bayi merupakan salah satu upaya dalam penurunan AKI dan AKB yang sampai saat ini masih dalam kategori tinggi. Memastikan kesehatan ibu hamil selalu dalam kondisi yang sehat juga merupakan salah satu upaya dalam mencapai point ke tiga pada target capaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu menjamim kehidupan yang sehat dan sejahtera (SDGs, 2017).

Peningkatan Kesehatan ibu dan bayi dapat dilakukan di fasilitas kesehatan pertama yaitu Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat), BPM (Bidan Praktik Mandiri), maupun klinik bersalin. Fasilitas pelayanan kesehatan ini juga sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi karena lebih mengutamakan upaya promotif dan preventif khususnya pada ibu hamil. di puskesmas juga terdapat kelas ibu hamil yang dapat di manfaatkan oleh ibu untuk mendapatkan pelayanan kesehatan termasuk Senam hamil. kegiatan senam hamil yang di adakan oleh puskesmas, Praktik bidan mandiri dan juga klinik juga lebih baik terstruktur dan terencana dengan baik. Upaya-upaya merupakan upaya yang dapat

mencegah makin meningkatnya AKI dan AKB (Resmawati, 2021).

Berbagai upaya dapat di lakukan dalam mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan ibu selama masa kehamilan ada dengan melakukan senam hamil yang banyak memiliki banyak manfaat yaitu Senam hamil membantu mempertahankan atau meningkatkan kebugaran fisik ibu hamil. Dalam melaksanakan senam hamil, juga boleh dipadukan dengan teknik massage yang dimana teknik tersebut meningkatkan oksigen dalam darah melalui kerja hormon endokrin. (Zamziri Z, 2023)

Senam hamil secara rutin selama kehamilan dapat mengurangi ketidaknyamanan pada punggung dengan merangsang pengeluaran dari B-endorfin, sehingga membuat otot dari abdomen menjadi lebih kat sehingga mmeberikan dampak yang sangat baik bagi ibu dengan keadaan hamil dengan keluhan nyeri pada bagian belakang (Anissa, et al, 2023).

Senam Hamil dapat membantu mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan, seperti diabetes gestasional, tekanan darah tinggi, dan kelebihan berat badan, mendukung adanya persalinan dengan proses yang normal dan alamiah dengan keadaan janin yang sehat selama kehamilan, membantu

rasa yang sering dialami oleh ibu hamil seperti adanya nyeri pada punggung, kram kaki, dan pembengkakan, Melalui olahraga ringan dan teknik relaksasi, senam hamil dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil, membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, yang seringkali terganggu selama kehamilan karena berbagai faktor fisik dan emosional, Ibu yang aktif secara fisik selama kehamilan cenderung memiliki pemulihan yang lebih cepat setelah melahirkan. Senam hamil dapat membantu memperkuat otot-otot inti dan mendukung pemulihan tubuh secara keseluruhan (Hidayati, 2019).

Latihan fisik dengan menggunakan metode senam hamil dengan rutin pada ibu selama masa kehamilna juga dapat melatih ibu dalam pernapasan panjang. Selain itu peningkatan hormon endorphine pada saat melakukan senam hamil juga meminimalisir nyeri pada saat persalinan sehingga ibu dapat bersalin dengan aman dan nyaman (Malka, 2023).

## 2. Metode

Pelaksanaan kegiatan senam hamil dilakukan oleh ibu hamil trimester II dan Trimester III. Kegiatan ini dilakukan pada hari rabu, tanggal 13 Maret 2024 di klinik Cahaya 2 sejumlah 24 orang.

Metode dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan mendata jumlah ibu hamil di klinik Cahaya 2 Desa Sekip. Setelah pendataan ibu hamil, dilakukan penetapan waktu pelaksanaan senam hamil. pada hari pelaksanaan kegiatan senam hamil, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, setelah itu dilakukan edukasi atau penyuluhan tentang senam hamil, manfaat senam hamil, dan juga bagaimana tata cara dalam melakukan senam hamil. selain itu juga diberikan leaflet tentang senam ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan juga dilakukan dengan sesekali melakukan diskusi interaktif kepada ibu hamil.

Peralatan yang digunakan dalam melakukan senam hamil adalah matras/ambal/alas, speaker, mikrofon

dan juga musik. Cara dan tahapan melakukan senam hamil yaitu:

- a. Gerakan awal ini Berguna untuk membuat posisi janin dalam rahim dalam keadaan baik dengan melakukan gerakan duduk bersila sambil kaki dilipat dengan nyaman.
- b. Selanjutnya melakukan beberapa gerakan seperti, membungkuk kemudian gerakan berlutut, kemudian melakukan gerakan dengan posisi merangkak dengan keadaan punggung lurus dengan tidak memindahkan lutut dan siku ibu, angkat sedikit punggung dan mengencangkan otot perut dengan menahan beberapa detik (usakan punggung tidak terlalu melengkung) dan kendurkan atau kembali ke posisi awal, gerakan dapat diulangi hingga 10 kali.
- c. Gerakan selanjutnya menyamakan bagian punggung. Duduk bersandar dan sangga punggung dengan bantal, kaki diluruskan kemudian ujung kaki di tarik bergantian. Hal ini membuat tulang dari panggul bergerak. Gerakan ini dapat dilakukan 10 kali.
- d. Gerakan selanjutnya, duduk dengan bersandar pada beberapa bantal, kemudian tekuk lutut kemudian rapatkan telapak kaki ke lantai, kemudian kedua kaki dijatuhkan kesamping untuk gerakan membuka dan kemudian di rapatkan. Gerakan ini dapat dilakukan 10 kali.
- e. Gerakan selanjutnya berdiri dengan kedua kaki di renggangkan dan memegang sandaran dari kursi, luruskan punggung kemudian turunkan pinggul secara perlahan dan menekuk kedua lutut dan berdiri kembali. Gerakan ini berfungsi memperkuat dasar dari otot panggul. Gerakan ini dapat dilakukan 10 kali.
- f. Selanjutnya kembali berdiri tegak dengan kaki diregangkan dan masih berpegang pada sandaran kursi, kaki menapak pada lantai dan tegapkan dan kendurkan badan dan gerakan juga dasar dari panggul selama latihan. Gerakan ini baik untuk tulang belakang dan dapat dilakukan 10 kali.
- g. Gerakan selanjutnya ibu dapat duduk dengan menghadap pada sandaran

- kursi dengan bantalan disandaran kursi. Kedua kaki dibuka, dan kedua tangan di naikan di punggung kursi. Pada posisi ini kedua bahu di angkat sehinggakan tekanan pada tulang rusuk menjadi berkurang. Lakukan gerakan 10 kali.
- h. Gerakan selanjutnya letaka kuris di depan ibu, kemudian tangan dilatkan di dudukan kursi dengan psisi ibu berlutu di lantai, gerakan pinggul memutar ke kiri dan ke kanan dapat juga dilakukan gerakan maju mundur. Gerakan ini membuat nyeri punggung berkurang dan tekanan pada rongga perut lebih sedikit.lakukan sebanyak 10x
- i. Gerakan selanjutnya ibu posisi merangkak, kemudian luruskan punggung dan tahan lima detik. Kemudian lepaskan lagi. Lakukan 10 menit
- j. Gerakan selanjutnya jaga keseimbangan tubuh dengan sikap berdiri dengan kedua tangan di pinggul, lakukan posisi berjinjit dengan bertumpu pada tumit. Lakukan gerakan 10 kali. (Fauziah, 2017).

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilakukan satu hari dengan melakukan kegiatan penyuluhan berupa edukasi mengenai senam hamil dan juga pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan Trimester III dan juga disertai dengan diskusi interaktif antara bidan dan juga responden. Respon para responden terlihat sangat senang dan juga antusias dengan kegiatan senam hamil.

Berikut tabel hasil dan pembahasan kegiatan penyuluhan pelaksanaan kegiatan senam hamil di klinik cahaya 2:

Usia Kehamilan	F	%
Trimester 2	10	41,7
Trimester 3	14	58,3
Total	24	100.0

Berdasarkan tabel 1 menggambarkan usia kehamilan

responden yang mengikuti senam hamil paling banyak usia kehamilan trimester II sejumlah 14 (58,3%) dan paling sedikit usia kehamilan Trimester 2 sejumlah 10 (41,7%).

Usia Ibu	F	%
<20 tahun	4	16,7
20-35 tahun	11	45,8
>35 tahun	9	37,5
Total	24	100.0

Berdasarkan tabel 2 menggambarkan usia ibu hamil yang mengikuti senam hamil paling banyak usia 20-35 tahun sejumlah 11 (45,8%), kemudian ibu hamil berusia >30 tahun sebanyak 9 orang (37,5%) dan paling sedikit usia ibu hamil <20 tahun sejumlah 4 (16,7%).

Keterampilan Senam Hamil	F	%
Kurang	0	0
Cukup	4	16,7
Baik	20	83,3
Total	24	100.0

Berdasarkan tabel 3 menggambarkan keterampilan responden yang mengikuti senam hamil dalam kategori baik sejumlah 20 (83,3%) dan keterampilan responden yang mengikuti senam hamil dalam kategori cukup sejumlah 4 (16,7%).

Dalam pelaksanaan kegiatan senam hamil, sebagian besar ibu hamil sangat senang dan antusias dalam melakukan senam hamil karena merasa lebih rileks dan gerakan-gerakan yang dilakukan juga cukup mudah untuk dilakukan dan dipelajari.

Senam ibu hamil merupakan olah raga ringan yang banyak memberikan manfaat bagi ibu melalui gerakan-gerakan yang dapat memberikan efek relaksasi dan juga baik untuk mengurangi nyeri pada punggung serta baik untuk kenyamanan dan keamanan posisi bayi selama dalam kandungan dan juga mengurangi resiko komplikasi selama kehamilan (Ermawati, 2022).

Received: 31 May 2024 :: Accepted: 29 June 2024 :: Published: 30 June 2024

Latihan senam hamil secara rutin selama kehamilan sangat memberikan dampak yang sangat baik bagi ibu selama hamil maupun saat menjelang persalinan, saat melakukan senam hamil, yoga dalam selama kehamilan juga dapat mempersiapkan kesiapan ibu baik secara mental dan juga fisik untuk menjani persalinan yang normal. Pada senam hamil juga terdapat tehnik pernapasan dalam yang dimana hal tersebut juga dapat membuat ibu lebih terbiasa untuk mengatur laju pernapasa sehingga pada saat bersalin dapat mengurangi nyeri pada saat persalinan. (Kurnia, 2018).



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Senam Hamil

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagian besar ibu hamil memiliki keterampilan dengan kategori baik dalam melakukan senam hamil sejumlah 20 orang (83,3%) dan sebagian kecil melakukan keterampilan dengan kategori cukup sejumlah 4 orang (16,7%) dan ibu hamil sangat senang dan antusias dengan kegiatan penyuluhan pelaksanaan senam dan hamil.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada LPPM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Klinik Cahaya 2 dan juga keterlibatan peserta yaitu masyarakat di desa Sekip.

#### 6. Daftar Pustaka

Anissa, S,A, et., al., (2023). "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas

Bumi Baru" *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 12(2), pp. 199–204.

Ermawati Destri Nurlitawati, Y. A. 2022. Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi . *JABJ*, Vol. 11, No. 2, September 2022, 237-242, 237-242.

Fauziah, S., & Sutejo. 2017. Buku ajar-Keperawatan maternitas: Kehamilan (Vol. 1). Jakarta: Kencana.

Hidayati, U., Direct, S., & Persalinan, P. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan A Systematic Review: Pregnancy Exercise for Pregnancy Moment and. *Systematic*, 7(2), 8–15.

Kurnia Widya Wati, N. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1), 39.

Malka, St & Musni, & Mutmainnah, & Irawati,. (2023). Senam Hamil Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Dan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*. 3. 205-211.

Manuaba, I A C, dkk. (2015). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta : EGC.

Resmawati, N. N. 2021. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Solo Sulawesi Selatan 2019. Volume 2, No. 2 juni, 2021, 1-7.

Sustainable Development Goals (SDGs), 2017. Sustainable Development Goals (SDGs)Target tahun 2030.

Zamziri Z, U Maktum, 2023. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Primigravida Trimester Kedua. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*: 15 (1),70-80.