



Edukasi Senam Hamil sebagai Upaya Persiapan Persalinan yang Sehat dan Aman pada Ibu Hamil Trimester III

Prenatal Exercise Education to Prepare for Healthy and Safe Delivery among Third-Trimester Pregnant Women

Ita Novianti^{1*}, Asrianti Safitri Muchtar², Kiki Reski Rahmadani³

¹⁻³Program Studi DIII Kebidanan, Institut Batari Toja Bone, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ita.novianti91@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 10 April 2026;

Revisi: 15 Mei 2026;

Diterima: 18 Juni 2026;

Terbit: 30 Juni 2026

Keywords: *Community Service; Health Education; Maternal Health; Pregnancy Exercise; Pregnant Women.*

Abstract: *Limited knowledge of pregnancy exercise may reduce pregnant women's physical and psychological readiness for childbirth. This community service program aimed to improve the knowledge and practical skills of third-trimester pregnant women regarding pregnancy exercise as preparation for healthy and safe childbirth. The program applied a Participatory Action Approach through health education, demonstrations, supervised practice, interactive discussions, and evaluation using a one-group pretest-posttest design. Participants were third-trimester pregnant women from Ulo and Lanca Villages within the working area of Tellu Siattinge Community Health Center, Bone Regency, Indonesia. Knowledge and skills were assessed before and after the intervention to evaluate its effectiveness. The results showed a substantial improvement in participants' understanding of pregnancy exercise, with the proportion of women categorized as having good knowledge increasing from 21.4% before the intervention to 78.6% afterward. Furthermore, no participants remained in the poor knowledge category following the program. Participants also demonstrated improved practical skills in performing pregnancy exercise correctly under supervision. These findings indicate that integrating health education with demonstrations and hands-on practice is an effective strategy for enhancing pregnant women's knowledge and skills. This approach can strengthen maternal preparedness for childbirth and support efforts to promote healthy, safe, and positive pregnancy outcomes through community-based maternal health education programs.*

Abstrak

Keterbatasan pengetahuan tentang senam hamil dapat mengurangi kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III mengenai senam hamil sebagai persiapan menuju persalinan yang sehat dan aman. Program dilaksanakan menggunakan *Participatory Action Approach* melalui edukasi kesehatan, demonstrasi, praktik terbimbing, diskusi interaktif, serta evaluasi dengan desain *one-group pretest-posttest*. Peserta kegiatan adalah ibu hamil trimester III dari Desa Ulo dan Desa Lanca di wilayah kerja Puskesmas Tellu Siattinge, Kabupaten Bone, Indonesia. Pengetahuan dan keterampilan peserta dievaluasi sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai efektivitas program. Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan peserta, ditandai dengan meningkatnya proporsi ibu hamil yang memiliki kategori pengetahuan baik dari 21,4% sebelum intervensi menjadi 78,6% setelah intervensi. Selain itu, tidak terdapat lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang setelah kegiatan dilaksanakan. Peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam mempraktikkan gerakan senam hamil secara benar di bawah bimbingan fasilitator. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Pendekatan tersebut dapat memperkuat kesiapan ibu menghadapi persalinan serta mendukung upaya peningkatan kesehatan maternal melalui program edukasi berbasis masyarakat.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Ibu Hamil; Kesehatan Maternal; Pengabdian kepada Masyarakat; Senam Hamil.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan dinamis yang melibatkan berbagai perubahan anatomi, fisiologis, metabolik, hormonal, serta psikologis pada tubuh wanita. Perubahan tersebut merupakan bentuk adaptasi tubuh ibu untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin hingga proses persalinan. Meskipun kehamilan merupakan kondisi yang normal, berbagai perubahan yang terjadi sering kali menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester II dan III, ibu hamil umumnya mulai mengalami peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi tubuh, peningkatan kelengkungan tulang belakang (*lordosis*), edema pada ekstremitas bawah, nyeri punggung bawah, kram otot, gangguan tidur, mudah lelah, serta penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Selain perubahan fisik, perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan juga berkontribusi terhadap perubahan emosional, seperti meningkatnya kecemasan, stres, dan kekhawatiran dalam menghadapi proses persalinan maupun kondisi kesehatan janin (The American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020).

Perubahan fisiologis tersebut semakin nyata pada trimester kedua dan ketiga ketika pertumbuhan janin berlangsung lebih cepat. Peningkatan ukuran uterus menyebabkan tekanan pada organ-organ di sekitarnya sehingga ibu hamil lebih mudah mengalami nyeri punggung bawah, nyeri panggul, sesak napas ringan, serta gangguan keseimbangan tubuh. Kondisi tersebut sering diperburuk oleh menurunnya kekuatan otot abdomen dan meningkatnya relaksasi ligamen akibat pengaruh hormon relaksin. Perubahan ini tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga dapat membatasi mobilitas ibu sehingga berdampak terhadap penurunan aktivitas fisik selama kehamilan. Padahal, aktivitas fisik yang memadai merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan maternal dan mendukung proses persalinan yang optimal (Budler & Budler, 2022).

Di samping perubahan fisik, kehamilan juga memberikan tantangan psikologis yang cukup besar. Memasuki trimester akhir, sebagian besar ibu mulai memikirkan proses persalinan yang akan dihadapi, keselamatan diri dan janin, rasa nyeri saat melahirkan, hingga kesiapan menjadi seorang ibu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan cenderung meningkat menjelang persalinan dan berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan tidur, kelelahan, depresi antenatal, serta menurunnya kualitas hidup ibu hamil. Kondisi psikologis yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi keseimbangan hormonal, meningkatkan kadar hormon stres, bahkan berkontribusi terhadap terjadinya persalinan prematur maupun komplikasi obstetri lainnya (Liu et al., 2023).

Persalinan yang sehat dan aman tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi medis, tetapi juga ditentukan oleh kesiapan fisik dan psikologis ibu selama masa kehamilan. Oleh karena itu, berbagai organisasi kesehatan dunia menekankan pentingnya upaya promotif dan preventif sejak masa antenatal. Salah satu strategi yang direkomendasikan adalah meningkatkan aktivitas fisik secara teratur sesuai kondisi ibu hamil. Aktivitas fisik selama kehamilan telah terbukti memberikan manfaat yang luas terhadap kesehatan ibu maupun janin apabila dilakukan pada kehamilan normal dan tidak terdapat kontraindikasi medis. Aktivitas tersebut tidak hanya bertujuan mempertahankan kebugaran tubuh, tetapi juga membantu meningkatkan fungsi kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, serta mempersiapkan tubuh menghadapi proses persalinan (The American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melalui *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* merekomendasikan agar ibu hamil tanpa komplikasi melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama minimal 150 menit setiap minggu. Aktivitas fisik tersebut dapat berupa berjalan kaki, berenang, latihan peregangan, latihan penguatan otot, yoga prenatal, maupun senam hamil. Rekomendasi tersebut didasarkan pada berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan mampu meningkatkan kebugaran, memperbaiki metabolisme tubuh, mengurangi keluhan muskuloskeletal, meningkatkan kualitas tidur, serta menurunkan risiko penyakit metabolik selama kehamilan (World Health Organization, 2021).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling banyak direkomendasikan dalam pelayanan antenatal adalah senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dirancang secara khusus sesuai perubahan fisiologis selama kehamilan. Program senam hamil umumnya terdiri atas latihan pernapasan, peregangan, penguatan otot dasar panggul, latihan fleksibilitas, relaksasi, serta latihan posisi tubuh yang membantu proses persalinan. Selain memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, senam hamil juga membantu meningkatkan kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan melalui latihan relaksasi dan pengendalian pernapasan. Dengan demikian, senam hamil menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan maternal. Bukti ilmiah dalam lima tahun terakhir semakin memperkuat manfaat aktivitas fisik selama kehamilan. Sebuah *systematic review* yang dilakukan oleh Budler dan Budler (2022) menyimpulkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur selama kehamilan berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran ibu, penurunan keluhan nyeri punggung bawah, pengendalian kenaikan berat badan, serta penurunan risiko diabetes melitus gestasional dan hipertensi dalam

kehamilan. Selain itu, aktivitas fisik juga terbukti meningkatkan fungsi muskuloskeletal sehingga ibu lebih siap menjalani proses persalinan (Budler & Budler, 2022).

Hasil *meta-analysis* yang dilakukan oleh (Wang et al., 2022) menunjukkan bahwa olahraga selama kehamilan memberikan manfaat yang signifikan terhadap kesehatan maternal maupun neonatal. Ibu hamil yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki risiko lebih rendah mengalami diabetes gestasional, hipertensi kehamilan, persalinan seksio sesarea, serta makrosomia pada bayi dibandingkan ibu yang kurang aktif secara fisik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan hanya aman dilakukan, tetapi juga merupakan bagian penting dari upaya promotif dalam pelayanan antenatal.

Selain manfaat fisiologis, aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil. (Liu et al., 2023) melalui *systematic review and meta-analysis* melaporkan bahwa intervensi olahraga selama kehamilan efektif menurunkan gejala depresi antenatal serta meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Aktivitas fisik diketahui mampu merangsang pelepasan endorfin dan serotonin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati serta mengurangi kecemasan. Hal tersebut menjadi sangat penting mengingat kecemasan menjelang persalinan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami oleh ibu hamil trimester III.

Penelitian lain oleh (Sánchez-Polán et al., 2023) menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan berkorelasi positif dengan peningkatan kualitas hidup ibu hamil, baik pada aspek kesehatan fisik maupun psikologis. Ibu hamil yang aktif secara fisik memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, mampu beradaptasi lebih baik terhadap perubahan tubuh selama kehamilan, serta memiliki persepsi yang lebih positif terhadap proses persalinan. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat biologis, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.

Lebih lanjut, (Zhao et al., 2024) melaporkan bahwa berbagai bentuk latihan prenatal, termasuk aktivitas fisik berbasis air dan latihan peregangan, memberikan manfaat terhadap kesehatan ibu maupun janin. Aktivitas tersebut terbukti membantu memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi edema ekstremitas, meningkatkan kualitas tidur, serta menurunkan tingkat stres selama kehamilan. Temuan ini memperkuat rekomendasi bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur merupakan bagian penting dari pelayanan kesehatan ibu hamil berbasis bukti (*evidence-based practice*).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat senam hamil, implementasinya di masyarakat masih menghadapi berbagai kendala. Sebagian ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai manfaat dan teknik senam hamil. Tidak

sedikit pula ibu yang merasa takut melakukan aktivitas fisik karena khawatir dapat membahayakan janin atau memicu persalinan prematur. Kurangnya informasi yang benar serta masih berkembangnya berbagai mitos mengenai aktivitas fisik selama kehamilan menyebabkan partisipasi ibu hamil dalam program senam hamil relatif rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih menjadi kebutuhan penting dalam pelayanan antenatal. Edukasi kesehatan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Melalui penyampaian materi yang berbasis bukti ilmiah, demonstrasi gerakan senam hamil, serta praktik langsung, ibu hamil diharapkan mampu memahami manfaat, prinsip keamanan, dan teknik pelaksanaan senam hamil secara benar. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kepercayaan diri ibu untuk melakukan aktivitas fisik secara mandiri di rumah sesuai anjuran tenaga kesehatan

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Approach* (PAA) yang menekankan partisipasi aktif masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program. Pendekatan ini dipilih karena mampu meningkatkan keterlibatan sasaran sehingga kegiatan edukasi tidak hanya bersifat transfer pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran, keterampilan, dan kemandirian ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan.

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III yang ada di desa Ulo dan Desa Lanca Kecamatan Tellu Siattinge Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Sebanyak 14 orang ibu hamil mengikuti kegiatan secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan manfaat kegiatan. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive dengan kriteria ibu hamil III, kondisi kehamilan normal, tidak memiliki kontraindikasi untuk melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian.

Tahap awal kegiatan diawali dengan proses pengorganisasian komunitas melalui koordinasi antara tim pengabdian, kepala puskesmas, bidan koordinator, kepala desa dan kader kesehatan setempat. Koordinasi bertujuan mengidentifikasi kebutuhan masyarakat, menentukan jadwal pelaksanaan, menyiapkan tempat kegiatan, serta melakukan rekrutmen peserta. Dalam tahap ini, bidan dan kader kesehatan berperan sebagai mitra dalam memberikan informasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya mengikuti kegiatan edukasi dan praktik senam hamil. Keterlibatan tenaga kesehatan dan kader sejak tahap perencanaan diharapkan

dapat meningkatkan partisipasi masyarakat serta menjamin keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai.

Setelah proses koordinasi selesai, tim pengabdian bersama mitra melakukan identifikasi kebutuhan melalui diskusi kelompok kecil dan wawancara singkat kepada ibu hamil. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami manfaat senam hamil, teknik gerakan yang benar, waktu pelaksanaan yang aman selama kehamilan, serta manfaat latihan pernapasan dalam menghadapi proses persalinan. Selain itu, beberapa peserta masih memiliki persepsi bahwa aktivitas fisik selama kehamilan dapat meningkatkan risiko keguguran atau persalinan prematur. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, materi edukasi disusun dengan menyesuaikan kebutuhan peserta sehingga lebih aplikatif dan mudah dipahami.

Strategi pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan. Ceramah interaktif digunakan untuk menyampaikan materi mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, manfaat aktivitas fisik, prinsip keamanan senam hamil, tanda bahaya kehamilan yang memerlukan penghentian aktivitas, serta persiapan fisik dan psikologis menghadapi persalinan. Selanjutnya dilakukan sesi demonstrasi gerakan senam hamil oleh instruktur yang dilanjutkan dengan praktik langsung oleh seluruh peserta menggunakan media leaflet dan banner edukasi yang telah disiapkan. Selama praktik berlangsung, tim pengabdian dan bidan pendamping memberikan koreksi terhadap gerakan peserta agar dilakukan sesuai prinsip keamanan latihan pada ibu hamil.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan desain *pretest–posttest one group*. Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh peserta mengisi kuesioner *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai senam hamil dan persiapan persalinan. Setelah seluruh rangkaian edukasi dan praktik selesai dilaksanakan, peserta kembali mengisi kuesioner *posttest* dengan instrumen yang sama. Selain evaluasi pengetahuan, tim juga melakukan observasi keterampilan peserta dalam melakukan gerakan dasar senam hamil menggunakan lembar observasi yang telah disusun berdasarkan *Standar Operasional Prosedur* (SOP) senam hamil.

Tahapan kegiatan pengabdian terdiri atas lima tahap utama, yaitu: Tahap persiapan, meliputi tim pengabdian melakukan observasi lapangan, koordinasi dengan pemerintah desa, puskesmas, bidan desa dan kader kesehatan, penyusunan materi edukasi, serta menyiapkan media pembelajaran berupa leaflet, lembar observasi, kuesioner pengetahuan, dan *gym ball* dan matras sebagai media demonstrasi, penyusunan materi, penyediaan media edukasi, dan penentuan jadwal kegiatan. Tahap identifikasi kebutuhan, melalui wawancara dan diskusi dengan ibu hamil serta tenaga kesehatan. Tahap pelaksanaan, berupa pemberian *pretest*,

penyuluhan, demonstrasi, praktik senam hamil, dan sesi tanya jawab. Tahap evaluasi, yaitu pelaksanaan *posttest* dan observasi keterampilan peserta. Tahap tindak lanjut, berupa pemberian leaflet, edukasi untuk melakukan latihan secara mandiri di rumah, serta koordinasi dengan bidan agar senam hamil dapat menjadi kegiatan rutin pada kelas ibu hamil.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan skor pengetahuan antara hasil *pretest* dan *posttest* serta kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan dasar senam hamil secara benar dan aman. Seluruh data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, nilai rerata, dan peningkatan skor pengetahuan sebagai indikator efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 04 Februari 2026, pukul 08.30 WITA - Selesai di desa Ulo Kecamatan Tellu Siattinge dan diikuti 14 ibu hamil trimester III. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan edukasi yang meliputi penyuluhan senam hamil sebagai upaya persiapan persalinan yang sehat dan aman pada ibu hamil trimester

III, kuesioner *pretest* dibagikan sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang senam hamil. Setelah peserta mengisi lembar kuesioner *pretest*, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan, demonstrasi teknik serta praktik langsung dengan pendampingan.

Karakteristik peserta

Tabel 1. Karakteristik Responden.

	USIA	N	%
	25-30	10	71
	31-35	4	29
	Total	14	100
	Pendidikan Terakhir	N	%
	SMP	8	57
	SMA	5	36
	S1	1	7
	Total	14	100

Sumber: Data primer.

Berdasarkan Tabel 1, kegiatan pengabdian diikuti oleh 14 ibu hamil trimester III yang berasal dari 2 desa di Kecamatan Tellu Siattinge. Berdasarkan kelompok umur, sebagian besar peserta berada pada rentang usia 25–30 tahun, yaitu sebanyak 10 orang (71%), sedangkan 4 orang (29%) berusia 31–35 tahun. Tidak terdapat peserta yang berusia lebih dari 45 tahun. Distribusi usia tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berada pada usia 25-30 tahun.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar ibu hamil memiliki latar belakang pendidikan SMP/ sederajat, yaitu sebanyak 8 orang (57%). Sementara itu, 5 orang (36%) berpendidikan SMA, dan hanya 1 orang (7%) yang berpendidikan Sarjana.

Tingkat Pengetahuan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil sebagai upaya persiapan persalinan yang sehat dan aman pada ibu hamil trimester III. Penilaian menggunakan instrumen yang sama sebelum dan sesudah kegiatan, sedangkan keterampilan peserta dievaluasi melalui observasi saat melakukan redemonstrasi senam hamil. Adapun distribusi tingkat pengetahuan kader disajikan pada tabel berikut:

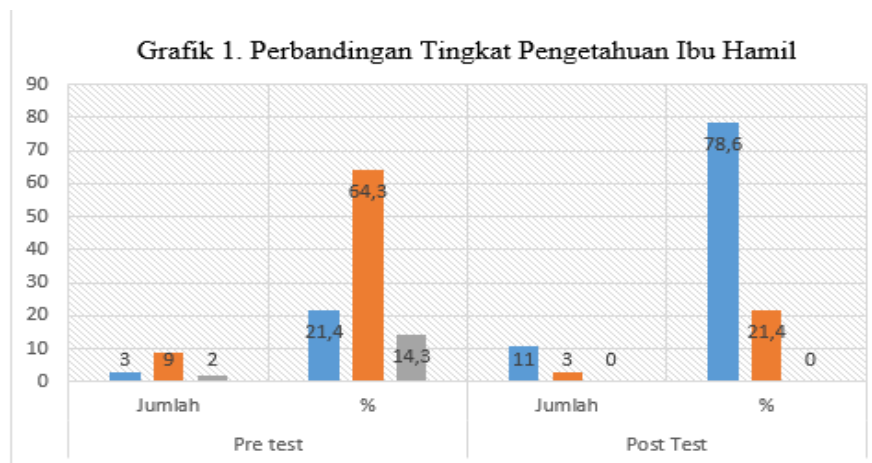
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan ibu hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi.

Pengetahuan	Pre test		Post Test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	3	21,4	11	78,6
Cukup	9	64,3	3	21,4
Kurang	2	14,3	0	0
Jumlah	14	100	14	100

Sumber: Data primer.

Berdasarkan tabel 2, terjadi peningkatan yang nyata pada tingkat pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 9 orang (64,3%), sedangkan hanya 3 orang (21,4%) yang memiliki pengetahuan baik. Selain itu, masih terdapat 2 orang (14,3%) dengan kategori pengetahuan kurang. Setelah pelaksanaan penyuluhan, demonstrasi, dan redemonstrasi, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 11 orang (78,6%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 3 orang (21,4%), dan tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan senam hamil secara sistematis sesuai urutan yang telah diajarkan. Peserta dapat mendemonstrasikan gerakan senam dengan baik. Keberhasilan praktik ini menunjukkan bahwa pendekatan demonstrasi dan redemonstrasi efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu hamil khususnya senam hamil sebagai upaya persiapan persalinan yang sehat dan aman.



Sumber: Data Primer PKM tahun 2026.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada ibu hamil trimester III dilaksanakan di Desa Ulo Kecamatan Tellu Siattinge Kabupaten Bone yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak puskesmas, bidan koordinator, kepala desa, dan kader kesehatan untuk menentukan jadwal, sasaran, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Sebanyak ibu hamil trimester III mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang meliputi pengisian kuesioner *pretest*, penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya senam hamil sebagai persiapan persalinan yang sehat dan aman, demonstrasi gerakan senam hamil, praktik secara langsung (redemonstrasi), sesi diskusi

interaktif, serta evaluasi melalui *posttest*. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan keaktifan dalam mengajukan pertanyaan, mengikuti setiap gerakan yang dicontohkan oleh instruktur, serta berdiskusi mengenai pengalaman dan keluhan yang dialami selama kehamilan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa edukasi senam hamil mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara nyata. Sebelum pemberian edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup (64,3%), sedangkan hanya 21,4% yang memiliki kategori pengetahuan baik. Setelah mengikuti penyuluhan, demonstrasi, dan redemonstrasi, proporsi ibu hamil dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 78,6%, sementara tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode pelatihan yang mengombinasikan penyampaian materi dengan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat, indikasi, kontraindikasi, prinsip keamanan, serta teknik senam hamil yang benar.

Peningkatan pengetahuan tersebut tidak terlepas dari penggunaan metode edukasi yang bersifat partisipatif. Penyampaian materi melalui ceramah interaktif yang dipadukan dengan media leaflet, banner edukasi, demonstrasi gerakan, serta praktik langsung memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan metode ceramah saja. Keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan pembelajaran memberikan kesempatan untuk bertanya, mengklarifikasi informasi, dan mempraktikkan gerakan secara langsung sehingga pemahaman yang diperoleh menjadi lebih baik. Pendekatan pembelajaran orang dewasa (*adult learning*) seperti ini terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan karena peserta belajar melalui pengalaman langsung, bukan hanya menerima informasi secara pasif.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat di Indonesia yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Program kelas ibu hamil yang disertai latihan senam hamil secara rutin diketahui dapat meningkatkan pemahaman mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, teknik relaksasi, pengaturan pernapasan, serta kesiapan menghadapi persalinan. Selain meningkatkan aspek kognitif, kegiatan tersebut juga meningkatkan motivasi ibu untuk menerapkan perilaku hidup sehat selama kehamilan dan mengikuti pemeriksaan antenatal secara teratur. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian (Budler & Budler, 2022) dan (Ferguson, 2024) yang menyimpulkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan memberikan manfaat yang luas terhadap kesehatan maternal apabila disertai edukasi yang tepat

mengenai keamanan dan teknik pelaksanaannya. Edukasi yang memadai dapat mengurangi kekhawatiran ibu hamil terhadap aktivitas fisik sehingga meningkatkan kepercayaan diri untuk melakukan latihan secara rutin. Penelitian tersebut menegaskan bahwa kurangnya informasi merupakan salah satu penyebab rendahnya partisipasi ibu hamil dalam aktivitas fisik selama masa kehamilan, sehingga intervensi edukasi memiliki peran penting dalam mengubah persepsi dan perilaku ibu hamil.

Hasil pengabdian ini juga diperkuat oleh penelitian (Saidi et al., 2023; Shen et al., 2025) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai aktivitas fisik selama pelayanan antenatal berhubungan dengan peningkatan partisipasi ibu hamil dalam melakukan olahraga selama kehamilan. Penelitian tersebut menemukan bahwa ibu yang memperoleh edukasi dari tenaga kesehatan memiliki peluang lebih besar untuk melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi dibandingkan ibu yang tidak mendapatkan edukasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam memberikan informasi berbasis bukti sehingga ibu hamil merasa aman dan percaya diri untuk melakukan senam hamil sebagai bagian dari persiapan persalinan.

Selain meningkatkan pengetahuan, pelaksanaan demonstrasi dan redemonstrasi dalam kegiatan ini juga membantu peserta memahami teknik gerakan senam hamil secara benar. Pembelajaran berbasis praktik memungkinkan peserta memperoleh umpan balik secara langsung dari instruktur sehingga kesalahan gerakan dapat segera diperbaiki. Pendekatan ini penting karena tujuan utama senam hamil bukan hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga melatih postur tubuh, memperkuat otot dasar panggul, meningkatkan fleksibilitas sendi, memperbaiki teknik pernapasan, serta melatih relaksasi yang sangat dibutuhkan selama proses persalinan. Oleh karena itu, praktik langsung menjadi komponen yang tidak dapat dipisahkan dari edukasi senam hamil. Bukti ilmiah terbaru juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan memberikan manfaat yang tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis ibu. Program latihan selama kehamilan secara signifikan mampu menurunkan gejala depresi antenatal dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil (Liu et al., 2023).

Ibu hamil yang aktif melakukan aktivitas fisik memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan ibu yang kurang aktif. Aktivitas fisik secara teratur membantu memperbaiki kualitas tidur, mengurangi nyeri punggung bawah, meningkatkan kebugaran, serta menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan. Temuan tersebut memperkuat pentingnya edukasi senam hamil sebagai salah satu intervensi promotif dalam pelayanan antenatal (Sánchez-Polán et al., 2023).

Penelitian (Roland et al., 2023) melalui uji acak terkontrol (*randomized controlled trial*) juga menunjukkan bahwa latihan fisik selama kehamilan berkontribusi terhadap pengendalian kenaikan berat badan selama kehamilan tanpa meningkatkan risiko komplikasi obstetri maupun neonatal. Hasil tersebut semakin memperkuat rekomendasi dari *World Health Organization (WHO)* dan *American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)* yang menganjurkan ibu hamil dengan kehamilan normal untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama sedikitnya 150 menit per minggu. Rekomendasi ini didasarkan pada bukti ilmiah bahwa aktivitas fisik selama kehamilan aman dilakukan apabila tidak terdapat kontraindikasi medis serta memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan risikonya (*The American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020; World Health Organization, 2021*).

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan yang sehat dan aman. Keterlibatan bidan, kader kesehatan, dan pemerintah desa sejak tahap perencanaan hingga evaluasi turut mendukung keberhasilan program karena menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perubahan perilaku. Ke depan, kegiatan senam hamil perlu diintegrasikan secara rutin dalam program kelas ibu hamil di puskesmas agar peningkatan pengetahuan yang telah dicapai dapat diikuti dengan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Dengan demikian, manfaat senam hamil tidak hanya dirasakan selama kegiatan pengabdian berlangsung, tetapi juga memberikan dampak jangka panjang terhadap peningkatan kesehatan ibu dan bayi serta mendukung pencapaian target penurunan angka kesakitan dan kematian ibu di Indonesia.



Gambar 2. Pemaparan Materi senam Hamil.



Gambar 3. Demonstrasi.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan praktik senam hamil pada ibu hamil trimester III terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat, prinsip keamanan, indikasi, kontraindikasi, serta teknik pelaksanaan senam hamil yang benar sebagai upaya persiapan persalinan yang sehat dan aman. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kategori pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti rangkaian kegiatan edukasi, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi peserta yang memiliki pengetahuan baik dari 21,4% sebelum intervensi menjadi 78,6% setelah intervensi, serta tidak ditemukannya lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang mengombinasikan ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung (redemonstrasi), dan diskusi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil.

Selain meningkatkan aspek pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan pengalaman belajar yang aplikatif sehingga peserta mampu mempraktikkan gerakan senam hamil secara mandiri dan benar. Keterlibatan aktif bidan, kader kesehatan, dan pemerintah desa sejak tahap perencanaan hingga evaluasi turut mendukung keberhasilan program melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat. Berdasarkan hasil tersebut, senam hamil dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal untuk meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil menghadapi persalinan.

Keberlanjutan program perlu didukung melalui integrasi kegiatan senam hamil ke dalam kelas ibu hamil di puskesmas serta pendampingan rutin oleh tenaga kesehatan. Dengan pelaksanaan yang berkesinambungan, diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh dapat

diikuti oleh perubahan perilaku, peningkatan aktivitas fisik selama kehamilan, serta memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesehatan ibu dan bayi, sekaligus mendukung upaya penurunan komplikasi kehamilan dan persalinan.

ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Kecamatan Tellu Siattinge, Kepala Puskesmas Kecamatan Tellu Siattinge beserta seluruh tenaga kesehatan, pemerintah Desa Lanca, pemerintah Desa Ulo, bidan koordinator dan bidan desa, seluruh kader kesehatan, serta semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan kepada institusi yang telah memberikan dukungan pendanaan, fasilitas, dan pendampingan sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Budler, L. C., & Budler, M. (2022). Physical activity during pregnancy: A systematic review for the assessment of current evidence with future recommendations. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, Article 133. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00524-z>
- Liu, L., Liu, C., Liu, X., & Yang, Y. (2023). Summary of the effect of an exercise intervention on antenatal depression and the optimal program: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, Article 293. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05629-y>
- Rodrigues-Denize, N., Zolnikov, B. T. R., & Furio, F. (2024). A systematic review on the physical, mental, and occupational effects of exercise on pregnant women. *Dialogues in Health*, 4, Article 100181. <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2024.100181>
- Roland, C. B., Knudsen, S. dP., Alomairah, S. A., Jessen, A. D., Jensen, I. K. B., Brændstrup, N., Molsted, S., Jensen, A. K., Stallknecht, B., Bendix, J. M., Clausen, T. D., & Løkkegaard, E. (2023). Effects of prenatal exercise on gestational weight gain, obstetric and neonatal outcomes: FitMum randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, Article 214. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05507-7>

- Saidi, L., Godbout, P. D., Morais-Savoie, C., Registe, P. P. W., & Bélanger, M. (2023). Association between physical activity education and prescription during prenatal care and maternal and fetal health outcomes: A quasi-experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, Article 496. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05808-x>
- Sánchez-Polán, M., Adamo, K., Silva-Jose, C., Zhang, D., Refoyo, I., & Barakat, R. (2023). Physical activity and self-perception of mental and physical quality of life during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 12(17), Article 5549. <https://doi.org/10.3390/jcm12175549>
- Shen, Y., Wang, Y., & Huang, P. (2025). Effects of exercise during pregnancy on maternal and newborn outcomes. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25, Article 1158. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-08285-6>
- Wang, Y., Wu, L., Wu, X., & Zhou, C. (2022). The association between physical exercise during pregnancy and maternal and neonatal health outcomes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Computational and Mathematical Methods in Medicine*, 2022, Article 3462392. <https://doi.org/10.1155/2022/3462392>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Zhao, K., Xu, J., Zhao, J., Chen, R., Wang, Y., Ye, X., & Zhou, F. (2024). Influence of prenatal aquatic activities on fetal outcomes and maternal physical and mental outcomes: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24, Article 701. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06870-9>