

## **Pemberdayaan Keluarga Tentang Pelaksanaan Senam Hamil Dalam Rangka Persiapan Persalinan**

**Ika Yuni Susanti<sup>1</sup> Farida Yuliani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Majapahit

Email: [ikayunisusanti@gmail.com](mailto:ikayunisusanti@gmail.com)

Diterima : 26 Januari 2026

Direvisi: 10 Februari 2026

Disetujui: 4 Februari 2026

Tersedia online: 28 Februari 2026

### **ABSTRAK**

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mensyaratkan Standar Pelayanan Minimum yang berisi 14 Langkah Menuju Perlindungan Ibu secara Terpadu dan Paripurna. Maka dari itu, pada saat ANC (Antenatal Care) memberikan Antenatal Edukasi yang memasukkan senam hamil sebagai salah satu edukasi bagi ibu sebagai bentuk Sayang Ibu dan bagian dari 14 langkah menuju perlindungan ibu secara terpadu dan paripurna. Adapun pemberdayaan keluarga dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil sebagai upaya dalam mempersiapkan persalinan yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan dilakukan oleh dosen Program Studi Profesi Bidan STIKES Majapahit di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Kegiatan menggunakan metode ceramah, simulasi dan praktik serta melakukan senam pada ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September sampai November 2025. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 12 peserta ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 28-40 minggu. Hasil kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan yang signifikan sebesar 67% pada ibu hamil yang telah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam ibu hamil. Peserta mengatakan telah memahami materi yang disampaikan dan dapat mengulang kembali gerakan senam yang telah dipraktikkan oleh petugas kesehatan. Adanya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang senam ibu hamil dalam upaya persiapan persalinan bagi para ibu sehingga dapat memperlancar persalinan serta mencegah terjadinya komplikasi dan kegawatdaruratan selama proses persalinan berlangsung.

**Kata Kunci :** Pemberdayaan Keluarga, Senam Hamil, Persiapan Persalinan

### **ABSTRACT**

*Prenatal exercise is one of the activities in health services during pregnancy. The Indonesian Ministry of Health requires Minimum Service Standards containing 14 Steps Towards Integrated and Comprehensive Maternal Protection. Therefore, during ANC (Antenatal Care), Antenatal Education is provided, including prenatal exercise as part of the education for mothers as a form of "Love for Mothers" and*

*part of the 14 steps towards integrated and comprehensive maternal protection. Family empowerment can be achieved by providing health education on prenatal exercise as an effort to prepare for childbirth, implemented as a community service activity. The activity was conducted by lecturers from the Midwifery Professional Study Program at Majapahit Health College in Gayaman Village, Mojoanyar District, Mojokerto Regency. The activity used lectures, simulations, and practical methods, including exercise for pregnant women. The activity was held from September to November 2025. The results of this community service activity were attended by 12 participants, pregnant women in their third trimester, with gestational ages of 28-40 weeks. The activity resulted in a significant 67% increase in knowledge and skills among pregnant women who received health education on prenatal exercise. Participants reported understanding the material and were able to repeat the exercise movements demonstrated by health workers. This activity is expected to increase family knowledge about prenatal exercise as a preparation for childbirth for mothers, thereby facilitating a smooth delivery and preventing complications and emergencies during labor.*

**Keywords:** Family Empowerment, Prenatal Exercise, Childbirth Preparation

## 1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3, triwulan pertama dimulai dari hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Fitriani 2018).

Menurut data WHO jumlah ibu hamil di dunia setiap tahunnya sekitar 210 juta ibu hamil. Data di Indonesia pada tahun 2020 tercatat sekitar 271.066.000 ibu hamil. Sedangkan di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2020 tercatat 759.241 ibu hamil (Hakiki and Widiyastuti 2023).

Ibu hamil mengalami berbagai perubahan sebagai bentuk proses adaptasi. Perubahan yang dialami ibu hamil diantaranya kadar hormon progesteron dan estrogen, uterus yang membesar, sistem sirkulasi, peningkatan frekuensi berkemih, nyeri dan payudara membesar, kelelahan, dan kepanasan. Volume darah meningkat dan respon dilatasi otot mengakibatkan adaptasi lainnya berupa konstipasi, varises atau hemoroid, penurunan motilitas usus. Perubahan psikologis yang dialami selama kehamilan berupa stres, peningkatan kecemasan, penurunan harga diri, citra tubuh, konsep diri, dan motivasi. Ibu hamil yang tidak mampu beradaptasi terhadap kehamilannya akan memicu gangguan lebih berat atau komplikasi kehamilan (Alita 2020).

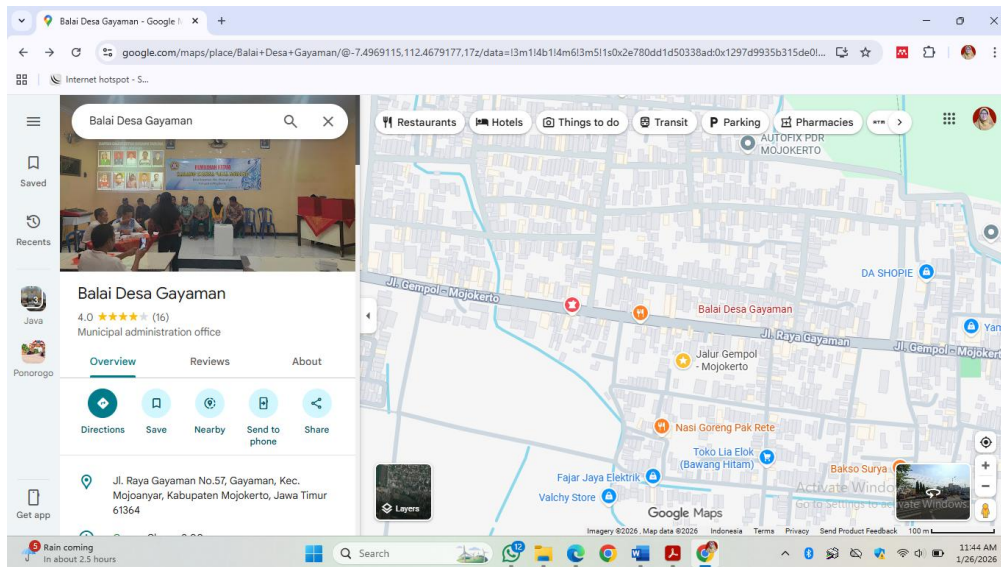
Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mensyaratkan Standar Pelayanan Minimum yang berisi 14 Langkah Menuju Perlindungan Ibu secara Terpadu dan Paripurna. Maka dari itu, pada saat ANC (*Antenatal Care*) memberikan Antenatal Edukasi yang memasukkan senam hamil sebagai salah

satu edukasi bagi ibu sebagai bentuk Sayang Ibu dan bagian dari 14 langkah menuju perlindungan ibu secara terpadu dan paripurna (Nurfazriah and Fitriani 2021).

Senam hamil bermanfaat jika dilakukan secara rutin selama masa kehamilan, yaitu dapat melatih pernafasan, dan membuat ibu hamil merasa santai sehingga bisa beradaptasi terhadap perubahan tubuh selama masa kehamilannya. Senam hamil yaitu suatu latihan yang telah dilaksanakan oleh ibu hamil untuk memperkuat serta membantu untuk menjaga elastisitas dinding perut, ligamen serta otot dasar panggul nantinya akan berkaitan pada prosedur persalinan. Senam hamil yaitu terapi yang berupa gerakan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan diri untuk proses persalinan, persiapan jasmani dan rohani dalam menghadapi persalinan yang spontan aman dan cepat. Perlunya dilakukan penyuluhan tentang senam hamil, karena ada beberapa ibu hamil yang kurang memahami pentingnya senam hamil selama masa kehamilannya. Dengan penyuluhan maka diharapkan ibu hamil akan menyadari tentang pentingnya senam hamil secara teratur, ibu hamil harus meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil untuk menjaga kondisi fisik dan psikologis sehingga selalu merasa nyaman, memberikan sebuah dukungan penuh kepada ibu hamil supaya ibu bisa menjaga kesehatan ibu dan bayi sampai hingga persalinan sehingga dengan ibu dalam kondisi yang sehat maka akan bisa mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak (Hakiki and Widiyastuti 2023).

Kursus persiapan persalinan melalui senam hamil sebenarnya mengandung dua tujuan yaitu menyiapkan kondisi fisik dan psikis ibu hamil terutama dalam menumbuhkan sikap percaya diri dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil harus mendapat pengertian mengenai proses kehamilan dan persalinan sehingga dapat menghadapi secara realistis dalam artinya hilangnya rasa takut dan cemas. Ibu hamil perlu diberikan pelatihan teknik relaksasi dan pernafasan untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar persalinan. Rasa nyeri akan menyebabkan ibu bersalin menjadi stress sehingga akan meningkatkan pengeluaran adrenalin yang mengganggu sekresi hormon oxytocin pada lobus posterior hipofise sehingga akan menurunkan aktivitas uterus yang memperpanjang waktu persalinan. Setiap ibu hamil hendaknya mengikuti senam hamil yang bermanfaat bagi ibu dan janin yang dikandungnya. Keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil menyangkut perilaku kesehatan ibu hamil (Septiana 2020).

Adapun tujuan dari pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian ibu hamil dalam melakukan latihan fisik teratur, guna menjaga kebugaran, mengurangi keluhan kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan mental menuju persalinan yang aman, lancar, dan nyaman.



**Gambar 1. Map Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto, 2025**

## 2. ANALISIS SITUASI

### a. Letak Geografis

Desa Gayaman merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Mojoanyar, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. Desa Gayaman memiliki 3 Dusun, yaitu Gayaman. Secara geografis berada di dataran rendah yang didominasi lahan persawahan. Berbatasan langsung dengan desa-desa lainnya, sebagai berikut.

- 1) Utara : Desa Jabon (Kecamatan Mojoanyar)
- 2) Timur : Desa Temon (Kecamatan Mojoanyar)
- 3) Selatan : Desa Medali (Kecamatan Puri)
- 4) Barat : Desa Kintelan (Kecamatan Puri)

### b. Kondisi Kesehatan

Fasilitas kesehatan di Desa Gayaman terdapat UPTD Puskesmas Gayaman sebagai pusat layanan kesehatan dasar di wilayah tersebut dan terdapat juga tenaga kesehatan yaitu satu Bidan desa dan 3 Posyandu.

Pemeriksaan ibu hamil biasa dilaksanakan bersama pelayanan pemantauan tumbuh kembang balita di posyandu setiap satu bulan sekali. 3 posyandu yang beroperasi berada di Dusun Gayaman, Dusun Kedungrejo dan Perumahan Graha Majapahit.

Pelayanan antenatal care (ANC) di Posyandu, yang sering disebut sebagai Posyandu Ibu Hamil atau terintegrasi dalam Layanan Primer (ILP), merupakan bagian dari pemeriksaan kehamilan terpadu untuk memastikan kesehatan ibu dan janin. Pelayanan ini dilakukan oleh kader

posyandu dan bidan desa dengan mengacu pada standar 10T, meliputi:

- 1) Pengukuran Timbang Berat Badan dan Tinggi Badan (T1): Untuk memantau penambahan berat badan dan mendeteksi risiko Kurang Energi Kronis (KEK).
- 2) Pengukuran Tekanan Darah (T2): Untuk deteksi dini hipertensi atau preeklampsia (tekanan darah tinggi).
- 3) Pengukuran Lingkar Lengan Atas/LiLA (T3): Untuk mendeteksi risiko KEK (Kurang Energi Kronis) pada ibu hamil.
- 4) Pengukuran Tinggi Fundus Uteri/Puncak Rahim (T4): Untuk memantau pertumbuhan janin.
- 5) Penentuan Presentasi Janin dan Denyut Jantung Janin/DJJ (T5): Memastikan posisi janin dan kesehatannya.
- 6) Skrining Status Imunisasi Tetanus Toksoid/TT (T6): Memastikan ibu mendapatkan imunisasi Tetanus.
- 7) Pemberian Tablet Tambah Darah/TTD (T7): Minimal 90 tablet selama kehamilan.
- 8) Pemeriksaan Laboratorium (T8): Umumnya meliputi cek Hemoglobin (Hb) untuk anemia, cek golongan darah, dan tes urine/darah untuk sifilis, HIV, serta hepatitis B (skrining Triple Eliminasi).
- 9) Tata Laksana Kasus (T9): Penanganan khusus jika ditemukan kelainan pada ibu.
- 10) Konseling/Edukasi (T10): Konseling mengenai kesehatan kehamilan, tanda bahaya, dan perencanaan persalinan.

#### Kegiatan Pendukung di Posyandu:

- 1) Pemberian Makanan Tambahan (PMT): Diberikan terutama bagi ibu hamil yang mengalami KEK.
- 2) Pencatatan Buku KIA: Hasil pemeriksaan dicatat dalam Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA).
- 3) Kelas Ibu Hamil: Penyuluhan mengenai gizi, senam hamil, persiapan persalinan, dan ASI eksklusif.
- 4) Rujukan: Jika ditemukan risiko tinggi atau komplikasi, bidan akan merujuk ibu hamil ke Puskesmas.

Ibu hamil disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan di Posyandu minimal 6 kali selama masa kehamilan.

### 3. TAHAPAN

#### a. Metode

Ibu hamil yang datang mengikuti kegiatan Pengabdian masyarakat di Balai Desa berjumlah sekitar 12 orang. Kegiatan dilaksanakan di Desa Gayaman berada di Jalan Raya Gayaman KM. 05 Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto yang dibina oleh 2 orang bidan. Adapun latar belakang mata pencaharian atau pekerjaan masyarakat di desa ini mayoritas sebagai buruh tani dan wiraswasta. Berdasarkan data penduduk sebagian besar ibu tidak bekerja (ibu rumah tangga) sehingga untuk mendapatkan akses meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan masih tergolong cukup baik. Waktu kegiatan dimulai pada bulan September-November 2025. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemberdayaan keluarga tentang senam hamil dalam rangka persiapan persalinan pada ibu hamil di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.

#### b. Metode dan Proses Jalannya Pembadian Masyarakat

Pengabdian masyarakat dikemas dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan pada ibu hamil yang meliputi senam hamil dan persiapan persalinan, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, sekaligus memperbaiki sikap ibu hamil terhadap program pencegahan dan penanganan stunting yang sekarang sedang digalakkan oleh pemerintah. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan informasi kesehatan dan keterampilan melalui metode ceramah tanya jawab dan praktik kepada ibu hamil. Metode praktik yaitu cara pembelajaran di mana peserta didik menerapkan teori secara langsung melalui aktivitas fisik, latihan, atau percobaan untuk meningkatkan keterampilan dan ketangkasan motorik. Metode ini menjembatani teori dan kondisi nyata, memungkinkan siswa menguji pemahaman dan mengembangkan kompetensi praktis. Metode praktik dipilih karena metode pembelajaran praktik (*hands-on learning*) unggul dalam meningkatkan pemahaman mendalam, retensi memori, dan keterampilan teknis siswa melalui pengalaman langsung. Metode ini mendorong berpikir kritis, kreativitas, pemecahan masalah dunia nyata, serta meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif, sekaligus mempersiapkan siswa dengan keterampilan praktis yang relevan. Sebelum dan sesudah kegiatan, ibu hamil diminta untuk mengerjakan *pre test* dan *post test*. Hasil pengukuran pengetahuan dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: baik (76%-100%), cukup (56%-75%), dan kurang ( $\leq 55\%$ ) (Arikunto, 2013). Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa leaflet, power point presentasi, serta video senam hamil.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Gayaman yang terletak di jalan raya besar dan ramai yang merupakan jalan provinsi Jawa Timur yang dilalui ratusan kendaraan kecil dan besar, terutama truk dan bis jurusan Mojokerto-Pasuruan. Semua peserta ibu hamil yang terlibat adalah ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan antara 28 sampai 40 minggu.

Tabel 1. Karakteristik umum peserta sebagian besar ibu adalah berusia reproduksi sehat (20-35 tahun), mempunyai pendidikan SMP dan sebagai ibu rumah tangga dengan paritas primigravida.

**Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Peserta Pengabdian Masyarakat**

Karakteristik Ibu Hamil		n	f (%)	Rerata
Umur	<20 dan >35 tahun	2	17	26 tahun
	20-35 tahun	10	83	
Pendidikan	SD - SMP	7	58	SMP
	SMA - PT	5	42	
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	11	75	IRT
	Bekerja	3	25	
Paritas	Primigravida	8	67	Primigravida
	Multigravida	4	33	

Tabel 2. Hasil *pre test* dan *post test* dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan pengabdian masyarakat, pengetahuan ibu dengan proporsi terbanyak berada dalam kategori kurang ( $\leq 55\%$ ) sebanyak 8 ibu (67%) dan hanya 1 ibu (8%) dalam kategori pengetahuan baik (76-100%). Sebaliknya, sesudah diberikan pengetahuan deteksi dini tumbuh kembang dengan metode ceramah tanya jawab dan praktik, proporsi terbanyak pengetahuan berada dalam kategori baik 35 ibu (66%) dan cukup 10 ibu (19%).

**Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Pengetahuan melalui Metode Ceramah Tanya Jawab dan Praktik**

Peningkatan Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	f (%)	n	f (%)
Baik	1	8	10	83
Cukup	3	25	2	17
Kurang	8	67	0	0

Tabel 3 Proporsi terbanyak peningkatan pengetahuan yaitu pada rentang 50-60 dan 70-80 (peningkatan pengetahuan yang sangat

signifikan) yaitu terdapat 4 ibu (33%) dan pada rentang 10-20 dan 30-40 (sedikit peningkatan) hanya terdapat 2 ibu (17%) yang mengalami peningkatan pengetahuan (selisih pretest dan posttest).

**Tabel 3. Peningkatan Pengetahuan Peserta Pengabdian Masyarakat Ibu Hamil tentang Senam Hamil**

Peningkatan Pengetahuan	n	f (%)
10 - 20	2	17
30 - 40	2	17
50 - 60	4	33
70 - 80	4	33
90 - 100	0	0
Total	12	100

#### b. Pembahasan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini mendapatkan hasil bahwa peserta paham dan tahu bagaimana teknik dan cara melakukan senam hamil sehingga harapannya ibu hamil dapat melakukan gerakan-gerakan ringan senam hamil di rumah. Keberhasilan pemberian edukasi diukur dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada ibu hamil dan menganjurkan peserta untuk mempraktikkan gerakan senam hamil tersebut. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan telah berhasil meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk melakukan senam hamil sebagai salah satu persiapan menjelang persalinan yang akan dihadapi nantinya. Hal ini dapat dilihat dari pemantauan baik evaluasi secara verbal, evaluasi tertulis, dan juga keterampilan. Ibu hamil dapat menjawab beberapa pertanyaan dari fasilitator terkait dengan materi yang diberikan serta dapat menjelaskan secara runtut dan komprehensif tentang senam hamil. Beberapa ibu juga dapat mendemonstrasikan kembali gerakan-gerakan senam hamil dengan benar, serta persiapan persalinan yang diperlukan telah dipersiapkan oleh ibu maupun keluarga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi regresi variabel layanan persiapan persalinan (edukasi dan senam hamil) terhadap persiapan persalinan ibu hamil sebesar 0,001 atau lebih kecil dari 0,05. Hipotesis yang menyatakan bahwa layanan persiapan persalinan (edukasi dan senam hamil) berpengaruh terhadap persiapan persalinan ibu hamil dapat diterima di Puskesmas Alas Barat (Setianingsih, Atmasari, and Taryono 2021).

Penelitian lain juga menyebutkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai  $p\ value=0,000$  ( $<0,05$ ) dengan simpulan ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. Disarankan bagi ibu untuk mengikuti senam hamil secara teratur apabila tidak ditemukan masalah atau komplikasi pada kehamilannya (Semmagga and Fausyah, 2021).

Kesehatan ibu dan anak sangat menentukan keadaan kesehatan suatu negara, berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) Angka Kematian Ibu (AKI) menunjukkan angka 220/100.000 kelahiran hidup, sedangkan di Indonesia AKI sebesar 210/100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Bayi (AKB) menunjukkan angka 40/1.000 kelahiran hidup, sedangkan di Indonesia sebesar 27/1.000 kelahiran hidup. Berdasarkan data menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), angka kematian ibu (AKI) berhubungan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas, sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) menunjukkan AKI sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan negara ASEAN rata-rata 40-60 per 100.000 kelahiran hidup (Fitriani et al. 2023).

Angka Kematian Ibu (AKI) saat ini masih jauh dari target tujuan Pembangunan berkelanjutan/Sustainable Development Goals (SDGs) yakni 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Meskipun telah banyak upaya yang dilakukan oleh pemerintah, AKI belum turun secara signifikan. Hingga 22% kematian ibu dapat dicegah dengan melakukan *antenatal care* yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil. Perbaikan kondisi fisik sangat penting dilakukan oleh wanita untuk mempertahankan atau bila ia ingin kehamilan yang terbaik dan untuk menghadapi stress yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin (Afrida Pohan, Saleha Siregar, and Sakinah Husada Tanjungbalai 2022).

Aktivitas fisik selama kehamilan mempunyai peran yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik maupun mental ibu. Pada masa kehamilan, kondisi kesehatan ibu sangat menentukan kesejahteraan dirinya serta pertumbuhan dan perkembangan janin. Periode kehamilan juga menjadi waktu yang ideal bagi ibu untuk mulai melakukan aktivitas fisik secara teratur, karena dapat menjadi titik awal dalam membangun gaya hidup sehat dan meningkatkan kepatuhan terhadap kunjungan antenatal. Kunjungan tersebut berperan dalam pemantauan aktivitas fisik dan status kesehatan ibu secara menyeluruh. Namun, saat ini terdapat kecenderungan meningkatnya jumlah ibu hamil yang menjalani gaya hidup sedentari atau minim aktivitas fisik, dengan prevalensi mencapai 57,1% hingga 78%. Gaya hidup yang kurang aktif ini berdampak buruk terhadap kesehatan ibu selama kehamilan hingga masa nifas, antara lain berupa peningkatan berat badan berlebih, risiko diabetes gestasional, hipertensi gestasional, komplikasi dalam proses persalinan, serta gangguan kesehatan mental (Fatimah and Rohmah 2025).

Senam hamil merupakan latihan fisik yang berupa gerakan-gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil merupakan bagian dari salah satu kegiatan dalam kelas antenatal yang dikemas dalam bentuk latihan fisik untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan. Senam hamil diberikan pada ibu hamil mulai dari usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal (Fasiha 2022).

Senam hamil yang dilakukan secara teratur selama masa tiga bulan (trimester ketiga) terakhir dapat mengurangi resiko partus lama. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar hormon endorphin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit. Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan kegiatan senam hamil (Azis et al. 2020).

Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks, akan tetapi seringkali menjadi sumber kecemasan bagi ibu hamil. Banyak faktor yang mempengaruhi kesiapan ibu hamil, termasuk kondisi fisik, pengetahuan tentang proses persalinan, dan dukungan psikologis. Di Desa Cengkong, Kecamatan Purwasari, masih banyak ibu hamil yang kurang mempersiapkan persalinan dari kesiapan mental dan fisik serta masih rendahnya pemahaman ibu hamil tentang pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan, atau terbatasnya akses terhadap persiapan persalinan yang terstruktur. Kurangnya persiapan ini dapat mempengaruhi pada pengalaman persalinan yang kurang optimal, bahkan dapat meningkatkan risiko kecemasan menjelang persalinan (Fitriani et al. 2025).

Trend terhadap masalah kejadian melahirkan dengan tindakan operasi cesar mengalami peningkatan. Tindakan operasi cesar tidak lagi kepada masyarakat dengan ekonomi menengah keatas dan dengan jenjang pendidikan yang cukup tinggi, tetapi sudah menjadi trend bagi seluruh masyarakat yang ekonomi yang rendah dan pendidikan yang rendah. Oleh karena itu perlu dilakukan pendekatan individual tetapi lebih efektif bila menggunakan Pendekatan kepada komunitas melalui social/masyarakat dimana menanamkan pentingnya melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) dimana kunjungan dilakukan minimal 4x selama kehamilan untuk mengoptimalkan kesehatan mental dan fisik dari ibu hamil, serta mempersiapkan ibu untuk masa nifas dan pemberian ASI Eksklusif (Rosa et al. 2020).

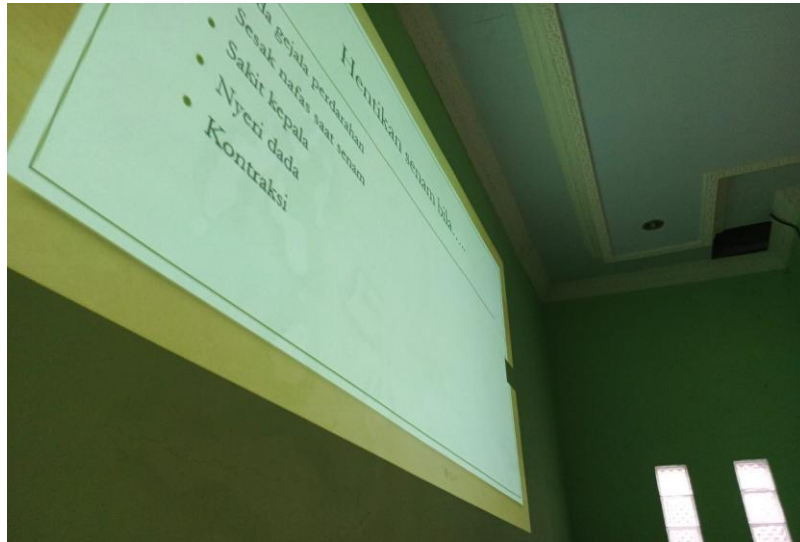
Edukasi persiapan persalinan merupakan upaya *promotif* dan *prefentif* terhadap kejadian kematian ibu, penyampaian informasi kepada ibu hamil agar lebih terbuka tentang kesehatannya khususnya keluhan-keluhan yang dirasakan selama kehamilan. Edukasi ini dapat menjadi

alternatif bagi ibu hamil untuk mengetahui sejauh mana perkembangan ibu dan janin, meningkatkan kemandirian ibu serta melatih manajemen coping pada stresor ibu. Pendekatan edukasi merupakan pendekatan yang paling cocok terhadap upaya pemecahan masalah kesehatan masyarakat melalui faktor perilaku dibandingkan dengan pendekatan tekanan (*Coercion*). Perubahan yang dihasilkan oleh edukasi didasarkan kepada pengetahuan dan kesadarannya melalui proses pembelajaran sehingga perilaku tersebut diharapkan akan berlangsung lama (*Long Lasting*) dan menetap (Setianingsih and Atmasari 2021).

Varney (2010) menjelaskan bahwa senam hamil akan menghasilkan *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Manfaat senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan meconium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi *section caesar*, serta memperbaiki skor apgar dan psikomotor janin. Inti dari senam hamil itu sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan. Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan ibu tetapi sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah baik pada ibu maupun pada bayi. Latihan senam hamil akan optimal bila dilakukan secara teratur minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif ibu akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Semmagga and Fausyah 2021).

Upaya untuk menurunkan gangguan kesehatan psikologi yang dihadapi ibu hamil adalah dengan program kelas ibu hamil. Kelas Ibu Hamil merupakan program pelatihan untuk menghadapi kelahiran di bawah pengawasan dan bimbingan dokter kandungan atau bidan yang sudah berpengalaman. Tujuan mengikuti kelas ini adalah mempersiapkan diri ibu hamil secara fisik dan mental. Selain itu, ibu hamil juga dapat bertemu dengan ibu hamil yang lain dengan kondisi yang sama sehingga bisa saling bertukar informasi dan memberi dukungan (Putri, Amalia, and Kusmawati 2022). Program kelas ibu hamil sangat membawa dampak nyata karena selain Latihan fisik juga ilmu dan pengalaman yang dibutuhkan oleh ibu sejak kehamilan, persalinan, perawatan bayi baru lahir sampai masa nifas juga diberikan oleh tenaga Kesehatan dalam hal ini bidan yang sudah terlatih serta kontinu dalam melakukan pendampingan dengan harapan ibu hamil akan menjalani kehamilannya dengan sehat dan tenang

**c. Foto Kegiatan Penbadian Masyarakat**



**Gambar 2. Pemberian Materi Senam Hamil, 2025**



**Gambar 3. Praktik Bersama Senam Hamil, 2025**



**Gambar 4. Peserta kelas Senam Hamil, 2025**

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang tema Pemberdayaan Keluarga tentang Pelaksanaan Senam Hamil dalam Rangka Persiapan Persalinan di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta dalam memahami materi dan mempraktekan Gerakan-gerakan senam hamil dengan baik serta bersedia secara aktif datang rutin mengikuti kegiatan Kelas Ibu Hamil serta mengetahui jadwal dilaksanakannya pemeriksaan antenatal care. Sehingga perlu digalakkan kembali promosi kesehatan secara menyeluruh kepada masyarakat yang disesuaikan dengan sosial budaya yang dianut masyarakat setempat serta pentingnya edukasi pada keluarga diperhatikan untuk memperlancar proses persalinan. Aamiin

## **6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam terlaksananya kegiatan Pengabdian Masyarakat ini. Terutama kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto, Kepala UPTD Puskesmas Gayaman Kabupaten Mojokerto, serta Kepala Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan izin dan fasilitas. Kami juga menghaturkan terima kasih kepada Ketua Tim Penggerak PKK Desa Gayaman, Ketua Ranting Institusi Ikatan Bidan Indonesia Kabupaten Mojokerto, serta Bidan Desa Gayaman yang telah berperan aktif dalam kegiatan ini. Tidak lupa, kami sampaikan apresiasi kepada seluruh Kader Kesehatan Desa Gayaman yang telah berkolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terakhir, terima

kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1).
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Pertiwi, A. Y. D., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala Ii Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 70-74..
- Fatimah, S., & Rohmah, S. (2025). Penerapan Senam Hamil sebagai Upaya Persiapan Fisik dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(2), 421-426.
- Fitriani, D. R., Anggraeni, R. D., Atikah, E., Rahayu, Y. S., Ginting, A. K., Kedaton, A. S., & Restu, R. (2025). Peningkatan Kesiapan Fisik dan Mental Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Melalui Program Senam Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(9), 4323-4333..
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80..
- Fitriani, N., Suswati, S., Nasution, E. M., & Lestari, D. K. (2023). Senam Hamil Untuk Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 122-130.
- Hakiki, M., & Widiyastuti, N. E. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 20-25..
- Nurfazriah, I., & Fitriani, A. (2021, December). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 1531-1535).
- Pohan, R. A., & Siregar, M. S. (2022). Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjungbalai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1), 15-19..
- Putri, N. R., Amalia, R., & Kusmawati, I. I. (2022). Kelas ibu hamil terhadap kesehatan psikologis ibu hamil dan persiapan persalinan: Systematic review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1), 29-38..
- Sastri, N. (2024). Penyuluhan Senam Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan, Durasi tidur, Nyeri Punggung Ibu Hamil di Posyandu UKL dan TBB 1. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 5(1), 1-5.
- Semangga, N., & Fausyah, A. N. (2021). Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. *Jurnal sistem*

*kesehatan*, 6(1).

Septiana, M. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil pada kelas ibu hamil. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 5(1), 24-31.

Setianingsih, F., & Atmasari, A. (2021). Inovasi layanan persiapan persalinan (edukasi dan senam hamil) pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Alas Barat Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Tambora*, 5(2), 31-36.

Sinaga, L. R. V., Siregar, R. N., & Munthe, S. A. (2020). Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 95-100.

Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2007). Buku ajar asuhan kebidanan. *Jakarta: Egc*, 10.