



Pendampingan Ibu Hamil dalam Melaksanakan Senam Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu di Desa Oelnasi Kabupaten Kupang Tahun 2023

Maria Florentina Nining Kosad¹, Matje Meriaty Huru^{2*}, Agustina Abuk Seran³, Kamilus Mamoh⁴

¹⁻⁴Program Studi D-III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kupang

e-mail: 10ningkosad11@gmail.com¹, atiaureliapaul@gmail.com^{2}, agustinaseran07@gmail.com³, kamilusmamoh60@gmail.com⁴

DOI : 10.62354/healthcare.v3i2.124

Received : May 18th 2025 Revised : May 22th 2025 Accepted : June 15th 2025

Abstrak

Kesehatan ibu hamil merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat, karena berhubungan langsung dengan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Salah satu pendekatan promotif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan ibu selama masa kehamilan adalah melalui senam hamil, yang merupakan bentuk latihan fisik ringan yang bertujuan untuk memperkuat otot, memperlancar pernapasan, serta mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan. Ibu hamil yang mengikuti senam secara rutin mengalami peningkatan kondisi fisik, pengurangan stres, dan lebih siap secara mental menghadapi persalinan dibandingkan yang tidak melakukannya. Tujuan kegiatan ini adalah pendampingan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesehatan ibu. Metode yang digunakan melalui penyuluhan. Mitra dalam kegiatan ini yaitu semua ibu hamil yang berada di Desa Oelnasi sebanyak 10 orang. Evaluasi pengetahuan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Hasil penilaian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor *pre-test* adalah 69,3 (SD=6,98) dan rata-rata skor *post-test* adalah 89,6 (SD=6,79). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan setelah pemberian materi edukasi tentang senam hamil ($p = 0,000$; $\alpha < 0,05$).

Kata kunci: pendampingan ibu hamil, senam hamil, kesehatan ibu

Abstract

The health of pregnant women is one of the important indicators in determining the degree of public health, because it is directly related to maternal mortality rates (AKI) and infant mortality rates (AKB). One of the promotive approaches that can be done to improve maternal health during pregnancy is through pregnancy exercises, which is a form of light physical exercise that aims to strengthen muscles, facilitate breathing, and prepare mothers for the delivery process. Pregnant women who regularly participate in gymnastics experience improved physical condition, reduced stress, and are more mentally prepared to face childbirth than those who do not. The purpose of this activity is to help pregnant women engage in pregnancy exercises as a means to increase their knowledge and promote maternal health. The method used is through counseling. The partners in this activity are all pregnant women in Oelnasi Village, totaling 10 people. Evaluation of knowledge using pre-test and post-test questionnaires. The results of the assessment showed that the average pre-test score was 69.3 (SD=6.98) and the average post-test score was 89.6 (SD=6.79). The results of the statistical test showed that there was a significant increase in the knowledge of pregnant women after the provision of educational materials about pregnancy exercises ($p = 0.000$; $\alpha < 0.05$).

Keywords: pregnant women's assistance, pregnancy gymnastics, maternal health

A. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat, karena berhubungan langsung dengan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) [1]. Menurut Profil Kesehatan Indonesia, meskipun terjadi penurunan AKI secara nasional, namun pada wilayah-wilayah tertentu seperti Kabupaten Kupang, tantangan kesehatan maternal masih menjadi perhatian utama [2].

Salah satu pendekatan promotif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan ibu selama masa kehamilan adalah melalui senam hamil, yang merupakan bentuk latihan fisik ringan yang bertujuan untuk memperkuat otot, memperlancar pernapasan, serta mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan [3]. Senam hamil telah terbukti dapat meningkatkan kebugaran, menurunkan risiko nyeri punggung, serta mempercepat proses persalinan dan pemulihan pasca melahirkan [4]. Namun, dalam praktiknya, pelaksanaan senam hamil di daerah pedesaan seperti Desa Oelnasi masih menghadapi berbagai hambatan, seperti kurangnya informasi, terbatasnya tenaga pendamping, serta rendahnya partisipasi ibu hamil akibat faktor budaya dan kepercayaan lokal [5]. Padahal, studi menunjukkan bahwa pendampingan langsung oleh petugas kesehatan atau kader terlatih dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil secara rutin [6].

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima orang ibu hamil peserta kegiatan, seluruhnya mengungkapkan bahwa mereka belum pernah melakukan senam hamil sebelumnya, baik secara mandiri maupun dalam kelompok, dengan alasan utama karena kurangnya informasi dan anggapan bahwa senam hamil tidak terlalu penting selama kehamilan berlangsung normal. Menurut penelitian, ibu hamil yang mengikuti senam secara rutin mengalami peningkatan kondisi fisik, pengurangan stres, dan lebih siap secara mental menghadapi persalinan dibandingkan yang tidak melakukannya [7]. Intervensi berbasis komunitas seperti pendampingan senam hamil dinilai efektif terutama di wilayah dengan akses pelayanan kesehatan terbatas [8].

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ada maka kami merasa pentingnya melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk melakukan pendampingan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesehatan ibu, khususnya di wilayah Desa Oelnasi Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang, yang secara geografis dan sosial masih memiliki tantangan dalam penyediaan layanan kesehatan ibu hamil.

B. METODE

a. Pra-Kegiatan

Pada tahap ini dilakukan beberapa persiapan penting untuk menjamin kelancaran dan efektivitas pelaksanaan kegiatan, yaitu:

- 1) Tim pengabdian melakukan kunjungan awal ke Desa Oelnasi untuk melakukan identifikasi jumlah ibu hamil, kebutuhan, serta hambatan dalam pelaksanaan senam hamil.
- 2) Melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas setempat, bidan desa, dan pemerintah desa untuk mendapatkan dukungan serta menentukan lokasi dan waktu kegiatan.
- 3) Tim menyusun modul edukasi, video demonstrasi senam hamil, serta menyiapkan alat bantu senam seperti matras, bola senam, dan alat penunjang lainnya.
- 4) Melalui kerja sama dengan bidan desa dan kader posyandu, dilakukan rekrutmen ibu hamil yang bersedia mengikuti pendampingan dan senam hamil secara rutin.

b. Kegiatan

Kegiatan inti dilaksanakan selama beberapa kali pertemuan yang terjadwal secara berkala. Rangkaian kegiatan meliputi:

- 1) Kegiatan PKM diawali dengan sambutan dan pembukaan secara resmi oleh pihak desa di Desa Oelnasi Kabupaten Kupang.
- 2) Materi penyuluhan meliputi pentingnya senam hamil, manfaatnya bagi ibu dan janin, serta aspek keamanan dan kesiapan fisik dalam melaksanakan senam hamil.
- 3) Ibu hamil dilatih secara langsung oleh tenaga kesehatan terlatih mengenai gerakan senam hamil yang benar dan aman. Setiap sesi dilakukan secara praktikal dan interaktif.
- 4) Dilakukan pemantauan secara langsung setiap minggu oleh tim pengabdian dan kader, untuk melihat perkembangan dan kendala yang dialami ibu hamil dalam pelaksanaan senam mandiri di rumah.
- 5) Setiap peserta menerima buku panduan berisi materi edukasi, ilustrasi gerakan, dan catatan harian senam hamil sebagai media belajar dan evaluasi diri.

c. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur pencapaian kegiatan dan sebagai dasar perbaikan di masa mendatang. Kegiatan ini mencakup:

- 1) Setiap pelaksanaan senam hamil didokumentasikan dan dievaluasi keterlibatan serta konsistensi ibu hamil dalam mengikuti kegiatan.
- 2) Penilaian dilakukan dengan pretest dan posttest terkait pengetahuan ibu tentang senam hamil dan manfaatnya. Juga dilakukan observasi keterampilan gerakan senam.
- 3) Evaluasi Kepuasan Peserta menggunakan kuesioner sederhana, peserta diminta memberikan umpan balik tentang manfaat, kendala, dan saran terhadap kegiatan pendampingan ini.
- 4) Tim pengabdian menyusun laporan akhir dan hasil kegiatan disampaikan kepada pihak desa, puskesmas, dan institusi pendidikan sebagai bentuk pertanggungjawaban serta peluang kolaborasi lanjutan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Oelnasi Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesehatan ibu hamil di Desa Oelnasi Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang.

a. Pra Kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan tim pengabdian melakukan kunjungan awal ke Desa Oelnasi untuk melakukan identifikasi jumlah ibu hamil, kebutuhan, serta hambatan dalam pelaksanaan senam hamil, melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas setempat, bidan desa, dan pemerintah desa untuk mendapatkan dukungan serta menentukan lokasi dan waktu kegiatan. Selanjutnya tim menyusun modul edukasi, video demonstrasi senam hamil, serta menyiapkan alat bantu senam seperti matras, bola senam, dan alat penunjang lainnya.

b. Tahap Kegiatan

Kegiatan PKM Dosen Prodi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang dibuka secara resmi oleh Kepala Desa Oelnasi Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang. Kegiatan ini dihadiri oleh Ibu hamil, bidan desa, perawat, ahli gizi, tokoh masyarakat, masyarakat

Desa Oelnasi dan team pengabdian masyarakat dosen Program Studi DIII Kebidanan Kemenkes Poltekkes Kupang bertempat di Kantor Desa Oelnasi. Seperti terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan PKM

Berdasarkan hasil survei awal, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil belum pernah mengikuti senam hamil dan memiliki pengetahuan yang terbatas tentang manfaat serta teknik senam hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil masih rendah, terutama di wilayah pedesaan[6].

Kegiatan dimulai dengan pre-test dan penyuluhan mengenai manfaat senam hamil, teknik pelaksanaan, serta pengaruhnya terhadap kehamilan dan persalinan. Setelah sesi edukasi dan praktik senam hamil, dilakukan post-test yang menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta, dengan rata-rata skor meningkat dari 69,3 menjadi 89,6. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas metode edukasi partisipatif. Menurut Safitri et al. (2020), edukasi berbasis praktik langsung dan disertai visualisasi gerakan lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil dibanding ceramah saja[9].

Selama 4 minggu pelaksanaan senam hamil secara rutin (2x per minggu), didampingi oleh Tim PKM, bidan desa dan kader kesehatan, peserta mulai menunjukkan peningkatan keterampilan dalam melakukan gerakan senam yang benar, terutama pada teknik pernapasan, relaksasi, dan peregangan. Beberapa ibu hamil melaporkan penurunan keluhan nyeri punggung, susah tidur, dan kecemasan menjelang persalinan. Ini didukung oleh hasil penelitian Wahyuni et al. (2022) yang menyebutkan bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan menurunkan stres menjelang persalinan[7].

Dari 10 peserta, sebanyak 4 orang mengikuti kegiatan hingga selesai dengan konsistensi yang baik, sedangkan 6 orang tidak mengikuti seluruh sesi karena alasan kesehatan atau kesibukan keluarga. Faktor motivasi, dukungan keluarga, dan kenyamanan tempat pelaksanaan menjadi faktor penentu keberhasilan. Menurut penelitian Dewi et al. (2023), dukungan pasangan dan lingkungan sangat memengaruhi keberlanjutan praktik kesehatan selama kehamilan, termasuk senam hamil[10].

Peserta merasa sangat puas dengan kegiatan ini dan menyatakan ingin melanjutkan senam hamil secara mandiri di rumah. Para peserta juga menyampaikan harapan agar kegiatan ini dijadikan program rutin desa karena manfaatnya yang nyata. Hal ini menguatkan pernyataan dari Putri & Amalia (2021), bahwa kegiatan intervensi berbasis komunitas seperti senam hamil secara langsung berdampak pada peningkatan perilaku kesehatan ibu hamil dan memperkuat kesadaran akan pentingnya persiapan menghadapi persalinan[11]. Seperti terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan PKM

c. Monitoring dan Evaluasi

Pengetahuan ibu hamil di evaluasi menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor *pre-test* adalah 69,3 (SD=6,98) dan rata-rata skor *post-test* adalah 89,6 (SD=6,79). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan setelah pemberian materi edukasi tentang senam hamil ($p = 0,000$; $\alpha < 0,05$). Mereka juga menyatakan bahwa setelah mengikuti pendampingan dan praktik langsung selama kegiatan ini, mereka merasa senam hamil memberikan manfaat nyata seperti tubuh terasa lebih ringan, tidur lebih nyenyak, dan mengurangi rasa cemas menjelang persalinan seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengukuran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Desa Oelnasi Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang (N=10)

Pengetahuan Remaja Putri	Rata-Rata	Standar Deviasi	Nilai Minimum-Nilai Maksimum	<i>p-value</i>
<i>Pre-test</i>	69,3	6,98	55,00-75,00	0,000*
<i>Post-test</i>	89,6	6,79	75,00-100,00	

*Bermakna pada $\alpha < 0,05$

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa edukasi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesehatan ibu. Adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi edukasi, menunjukkan bahwa melalui pemberian edukasi mampu meningkatkan pengetahuan peserta [12]. Ibu hamil menyatakan bahwa setelah mengikuti pendampingan dan praktik langsung selama kegiatan ini, mereka merasa senam hamil memberikan manfaat nyata

seperti tubuh terasa lebih ringan, tidur lebih nyenyak, dan mengurangi rasa cemas menjelang persalinan. Dokumentasi kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk foto kegiatan dan laporan kegiatan yang akan diserahkan kepada pihak Desa Oelnasi, Puskesmas Tarus dan institusi Poltekkes Kemenkes Kupang sebagai bukti dari pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan dan dijadikan bahan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan.

d. Kendala yang Dihadapi dan Masalah Lain yang Terekam

Tidak ada kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar.

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar. Hasil penilaian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor *pre-test* adalah 69,3 (SD=6,98) dan rata-rata skor *post-test* adalah 89,6 (SD=6,79). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan setelah pemberian materi edukasi tentang senam hamil ($p = 0,000$; $\alpha < 0,05$). Ibu hamil menyatakan bahwa setelah mengikuti pendampingan dan praktik langsung selama kegiatan ini, mereka merasa senam hamil memberikan manfaat nyata seperti tubuh terasa lebih ringan, tidur lebih nyenyak, dan mengurangi rasa cemas menjelang persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Oelnasi yang telah memberikan ijin kepada kami tim PKM untuk menjadikan wilayah Desa Oelnasi Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang sebagai lokasi kegiatan Pengabdian Masyarakat. Terimakasih juga kami ucapkan kepada semua ibu hamil yang telah bersedia sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan RI., *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI, 2022.
- [2] Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Timur., *Profil Kesehatan Provinsi NTT Tahun 2022*. Kupang: Dinkes NTT, 2022.
- [3] M. A. Permatasari, L., Rahmah, A., & Putri, "Pengaruh senam hamil terhadap kesiapan persalinan pada ibu hamil trimester III.," 11(1), 45-52., *J. Kebidanan*, vol. 11, no. 1, pp. 45-52, 2021.
- [4] S. Wulandari, N., Rahayu, T., & Hartini, "Manfaat senam hamil terhadap proses persalinan," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 8, no. 2, pp. 89-96, 2020.
- [5] Y. P. Nugroho, H. S., & Sari, "Faktor yang memengaruhi partisipasi ibu hamil dalam senam hamil," *J. Ilmu Kesehatan. Masy.*, vol. 11, no. 1, pp. 67-73, 2020.
- [6] N. Indriani, D., & Rahayu, "Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Wilayah Pedesaan.," *J. Kebidanan dan Kesehat. Tradis.*, vol. 5, no. 2, pp. 33-40, 2021.
- [7] I. Wahyuni, A. R., Syahrul, M., & Hasanah, "Manfaat Senam Hamil terhadap Kesehatan Fisik dan Psikis Ibu Hamil Trimester Tiga.," *J. Kesehat. Ibu dan Anak*, vol. 9, no. 2, pp. 88-95, 2022.
- [8] R. P. Susanti, A., & Dewi, "Efektivitas intervensi komunitas dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik senam hamil," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 7, no. 2, pp. 59-66, 2021.

- [9] D. E. Safitri, N., Nuraini, N., & Andayani, "Perbandingan Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil," *J. Ilmu Kebidanan*, vol. 12, no. 1, pp. 25–31, 2020.
- [10] N. R. Dewi, I. M., Lestari, P. W., & Saputri, "Pengaruh Dukungan Suami terhadap Kepatuhan Ibu Hamil dalam Melaksanakan Senam Hamil," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 11, no. 1, pp. 45–52, 2023.
- [11] D. Putri, M. L., & Amalia, "Efektivitas Program Edukasi Kesehatan Ibu Hamil Berbasis Komunitas," *J. Pengabd. Masy. Kesehat.*, vol. 3, no. 1, pp. 70–76, 2021.
- [12] M. Tapung, M. Regus, M. Payong, and S. T. Rahmat, "Bantuan sosial dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat pesisir yang terdampak sosial-ekonomi selama patogenesis Covid-19 di Manggarai," <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/transformasi/article/view/2067>, vol. 6, no. 1, pp. 12–26, 2020.