



Upaya Pencegahan Preeklampsia Melalui Senam Hamil pada Kelompok Ibu Hamil Pada Kelompok Ibu Hamil di Pinggiran Sungai Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2026

Januarsih^{1#}, Megawati², Suhrawardi³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

*e-mail: januarsih.januarsih@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v4i3.215

Received : Agustus, 8th 2026 Accepted : September, 15th 2026 Published : September, 17th 2026

Abstrak

Preeklampsia merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil melalui senam hamil sebagai upaya pencegahan preeklampsia di wilayah pinggiran sungai Puskesmas Karang Intan 2. Metode yang digunakan berupa penyuluhan, demonstrasi, praktik senam hamil, pendampingan oleh bidan dan kader kesehatan, serta pemberian leaflet sebagai media edukasi. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan dan lembar observasi untuk menilai keterampilan peserta. Kegiatan melibatkan 20 ibu hamil, 3 kader kesehatan, dan 2 bidan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan senam hamil setelah mengikuti kegiatan. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mampu mempraktikkan gerakan senam hamil secara lebih tepat sesuai prosedur. Keterlibatan kader kesehatan dan media edukasi mendukung keberlanjutan pelaksanaan senam hamil di masyarakat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu hamil sebagai upaya promotif dan preventif pencegahan preeklampsia serta berpotensi untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin Kelas Ibu Hamil di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: pinggiran sungai, preeklampsi, senam ibu hamil

Abstract

Pre-eclampsia is one of the leading causes of maternal morbidity and mortality; therefore, promotive and preventative measures are required to improve the knowledge and skills of pregnant women. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of pregnant women through antenatal exercise as a means of preventing pre-eclampsia in the riverside area served by the Karang Intan 2 Community Health Centre. The methods used included health education sessions, demonstrations, antenatal exercise practice, support from midwives and community health workers, and the distribution of leaflets as an educational tool. An evaluation was carried out using pre- and post-tests to measure changes in knowledge and an observation sheet to assess participants' skills. The activity involved 20 pregnant women, 3 community health workers and 2 midwives. The results showed an increase in the knowledge and skills of pregnant women in performing antenatal exercise following the activity. Participants also demonstrated high enthusiasm and were able to practise the antenatal exercise movements more accurately in accordance with the procedures. The involvement of community health workers and educational materials supported the sustainability of antenatal exercise programmes within the community. This initiative demonstrates that education combined with hands-on practice is an effective strategy for enhancing the capacity of pregnant women as a promotive and preventive measure against pre-eclampsia, and has the potential to be integrated into the routine activities of antenatal classes at primary healthcare facilities.

Keywords: riverbank, preeclampsy, pregnant women

A. PENDAHULUAN

Preeklampsia merupakan salah satu komplikasi kehamilan fatal yang menjadi penyebab utama angka kesakitan dan kematian ibu (AKI) serta bayi di Indonesia [1]. Gangguan multisistem yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah (hipertensi) dan proteinuria setelah usia kehamilan 20 minggu ini berisiko berkembang menjadi eklampsia apabila tidak ditangani secara cepat dan tepat [2]. Data rujukan di wilayah Kalimantan Selatan menunjukkan tingginya prevalensi kasus preeklampsia; studi di RSUD Ratu Zalecha Martapura mencatat bahwa 36,7% ibu hamil mengalami preeklampsia, dengan 63,3% di antaranya merupakan kasus preeklampsia berat [3]. Mayoritas kejadian ini dialami oleh kelompok usia produktif (20–35 tahun) dengan faktor risiko dominan berupa primigravida, hipertensi kronik, dan obesitas [3,4]. Temuan ini sejalan dengan penelitian di RSD Idaman Kota Banjarbaru yang mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara usia, status gizi, dan riwayat hipertensi terhadap kejadian preeklampsia [5,6,7,8].

Kondisi tersebut semakin krusial pada wilayah dengan karakteristik geografis khusus, seperti kawasan pinggiran sungai di wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan [9,10,11,12]. Wilayah ini ditandai dengan keterbatasan akses transportasi darat, jarak tempuh ke fasilitas kesehatan lanjutan yang relatif jauh, serta kondisi sosio-ekonomi masyarakat yang menantang [10]. Berdasarkan profil kesehatan wilayah, terdaftar rata-rata 120–150 ibu hamil setiap tahunnya, di mana sekitar 20% hingga 25% di antaranya teridentifikasi memiliki faktor risiko kehamilan berisiko tinggi [11].

Profil dan gambaran kuantitatif khalayak sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Awang Bangkal Barat menunjukkan bahwa dari total 20 ibu hamil peserta, sebanyak 30% ($n = 6$) berada pada rentang usia berisiko (<20 tahun dan >35 tahun), sedangkan 70% ($n = 14$) berada pada usia 20–35 tahun [2]. Dari segi latar belakang pendidikan, mayoritas sasaran memiliki tingkat pendidikan dasar (SD/SMP) yaitu sebesar 50% ($n = 10$), pendidikan menengah (SMA) sebesar 40% ($n = 8$), dan pendidikan tinggi sebesar 10% ($n = 2$) [13]. Mayoritas sasaran berstatus tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 90% ($n = 18$), dan 10% bekerja di sektor swasta [13]. Data awal menunjukkan tingkat pengetahuan awal (*pre-test*) ibu hamil mengenai preeklampsia dan pencegahannya masih tergolong rendah, di mana hanya 40% yang memiliki pengetahuan baik, 40% cukup, dan 30% kurang [13]. Dari segi keterampilan aktivitas fisik pencegahan, sebanyak 50% ibu hamil berada pada kategori kurang, 30% cukup, dan hanya 20% yang tergolong baik [13]. Keikutsertaan ibu hamil dalam kegiatan program kelas ibu hamil di daerah pinggiran sungai ini sebelumnya tergolong rendah (sekitar 30–40%) akibat keterbatasan moda transportasi dan minimnya pemahaman terkait pentingnya aktivitas fisik terstruktur [11].

Secara teoritis dan empiris, aktivitas fisik berupa senam hamil merupakan bentuk intervensi non-farmakologis promotif dan preventif yang terbukti efektif menurunkan risiko preeklampsia [10]. Secara fisiologis, latihan fisik terstruktur selama kehamilan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, merangsang pelepasan *endorfin*, memicu vasodilatasi pembuluh darah, serta meningkatkan sirkulasi darah

uteroplasenta sehingga mampu mengontrol dan menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik [10]. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa senam prenatal secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik pada ibu hamil [10]. Hasil ini diperkuat oleh studi pendukung yang melaporkan bahwa kombinasi latihan fisik teratur dan teknik relaksasi efektif menekan insidensi preeklampsia [10,11]. Selain itu, bukti empiris hilirisasi penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa intervensi latihan fisik terstruktur pada masa kehamilan dan nifas terbukti secara klinis menurunkan biomarker stres oksidatif seperti *8-hydroxydeoxyguanosine* (8-OHdG) [10] dan *Malondialdehyde* (MDA) [11], meningkatkan kadar enzim antioksidan *catalase* [1], serta mempercepat proses penyembuhan luka [11]. Upaya berbasis aktivitas fisik dan edukasi terstruktur ini juga terbukti efektif sebagai tindakan preventif terhadap gangguan psikologis seperti *baby blues* [11] serta terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan senam pada bidan dan masyarakat setempat [10].

Meskipun senam hamil telah menjadi bagian dari program integratif Puskesmas, pelaksanaannya di wilayah pinggiran sungai belum berjalan secara kontinu [10]. Hasil identifikasi masalah bersama mitra menunjukkan tiga perumusan masalah konkret:

1. Rendahnya pemahaman dan partisipasi aktif ibu hamil mengenai tanda bahaya preeklampsia dan pentingnya senam hamil pencegahan.
2. Belum optimalnya kapasitas dan kemandirian kader posyandu serta bidan desa dalam memfasilitasi dan mendampingi pelaksanaan senam hamil secara berkala di tingkat masyarakat
3. Belum tersedianya media edukasi dan panduan praktis (seperti modul dan leaflet terstruktur) yang aplikatif dan mudah diakses secara mandiri oleh ibu hamil di kawasan dengan keterbatasan jaringan/geografis.

Upaya-upaya yang pernah dilakukan pihak lain sebelumnya cenderung berfokus pada penyuluhan teoritis tanpa disertai pendampingan praktik yang terstruktur dan penyediaan media panduan mandiri. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai preeklampsia, faktor risiko, serta langkah pencegahannya.
2. Meningkatkan keterampilan psikomotorik ibu hamil dan kader posyandu dalam melakukan teknik senam hamil yang aman, tepat, dan efektif.
3. Mengoptimalkan kapasitas kader posyandu dan bidan desa sebagai fasilitator pendampingan keberlanjutan program di tingkat desa.
4. Mewujudkan penurunan tekanan darah serta menekan risiko kejadian preeklampsia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kawasan pinggiran Sungai.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pemberdayaan masyarakat (community empowerment) yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai senam hamil sebagai upaya pencegahan preeklampsia melalui keterlibatan aktif kader kesehatan dan bidan. Kegiatan dilaksanakan di Aula Puskesmas Pembantu

Awang Bangkal Barat, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, pada bulan Mei–Juni 2026, dengan sasaran sebanyak 20 ibu hamil, 3 kader kesehatan, dan 2 bidan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan : Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak puskesmas dan bidan wilayah untuk menentukan sasaran kegiatan, jadwal pelaksanaan, serta kebutuhan sarana dan prasarana. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai preeklampsia, manfaat senam hamil, teknik pelaksanaan senam hamil, serta penyusunan leaflet sebagai media pembelajaran yang dapat digunakan peserta secara mandiri di rumah. Selain itu, tim menyiapkan instrumen pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta serta lembar observasi untuk menilai keterampilan praktik senam hamil.
2. Tahap Pelaksanaan : Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai preeklampsia dan senam hamil. Selanjutnya diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok mengenai faktor risiko, tanda bahaya preeklampsia, manfaat aktivitas fisik selama kehamilan, serta prinsip-prinsip pelaksanaan senam hamil yang aman. Setelah penyampaian materi, peserta memperoleh demonstrasi gerakan senam hamil yang dipandu oleh instruktur, kemudian melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan bidan dan kader kesehatan. Pada akhir kegiatan setiap peserta memperoleh leaflet sebagai media edukasi untuk mendukung praktik senam hamil secara mandiri di rumah. Pertemuan kedua difokuskan pada penguatan materi melalui penyuluhan ulang, demonstrasi, praktik senam bersama, diskusi mengenai kendala yang dihadapi selama latihan di rumah, serta pendampingan kader dalam memfasilitasi pelaksanaan senam hamil di masyarakat.
3. Tahap Evaluasi : Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan melalui posttest dan observasi praktik senam hamil. Pengetahuan peserta diukur menggunakan kuesioner yang sama pada saat pretest dan posttest, sedangkan keterampilan dinilai menggunakan lembar observasi berdasarkan ketepatan peserta dalam melakukan setiap tahapan gerakan senam hamil sesuai prosedur. Selain itu, dilakukan evaluasi proses melalui observasi partisipasi peserta selama penyuluhan, diskusi, dan praktik senam serta pengumpulan umpan balik mengenai pelaksanaan kegiatan.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Kuesioner pengetahuan, digunakan untuk mengukur pemahaman peserta mengenai preeklampsia dan senam hamil sebelum dan sesudah intervensi.
2. Lembar observasi keterampilan, digunakan untuk menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam hamil sesuai prosedur.
3. Lembar observasi partisipasi, digunakan untuk menilai keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan perubahan tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Pengetahuan dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang, sedangkan keterampilan diklasifikasikan menjadi baik, cukup, dan kurang berdasarkan skor hasil observasi. Keberhasilan program juga dievaluasi secara deskriptif melalui peningkatan partisipasi peserta selama kegiatan, kemampuan ibu hamil melakukan senam secara mandiri, serta keterlibatan kader dalam mendampingi pelaksanaan senam hamil setelah kegiatan selesai.

Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan pengabdian. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan untuk menggambarkan tingkat ketercapaian tujuan kegiatan sesuai indikator yang telah ditetapkan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Umum Peserta

Karakteristik Ibu	n	%
Umur		
< 20 dan > 35 tahun	6	30
20-35 tahun	14	70
Total	20	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	18	90
Swasta	2	5
Total	20	100
Pendidikan		
Dasar (SD dan SMP)	10	50
Menengah (SMA)	8	40
Tinggi (Perguruan Tinggi)	2	10
Total	20	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (70%), sedangkan peserta yang berusia <20 tahun dan >35 tahun sebanyak 6 orang (30%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada rentang usia reproduksi sehat, meskipun masih terdapat ibu hamil yang termasuk dalam kelompok usia berisiko yang memerlukan perhatian lebih dalam upaya pencegahan komplikasi kehamilan, termasuk preeklampsia.

Berdasarkan pekerjaan, mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 18 orang (90%), sedangkan peserta yang bekerja di sektor swasta berjumlah 2 orang (10%). Dominasi ibu rumah tangga memberikan peluang yang baik untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan praktik senam hamil karena memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk berpartisipasi dalam program.

Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebanyak 10 orang (50%) memiliki pendidikan dasar (SD dan SMP), 8 orang (40%) berpendidikan menengah (SMA), dan hanya 2 orang (10%) yang memiliki pendidikan tinggi (perguruan tinggi). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pendidikan dasar hingga menengah, sehingga penyampaian materi edukasi perlu menggunakan bahasa yang sederhana, komunikatif, serta didukung media edukasi yang mudah dipahami agar informasi mengenai pencegahan preeklampsia dan pelaksanaan senam hamil dapat diterima secara optimal oleh seluruh peserta.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	8	40	16	80
Cukup	8	40	4	20
Kurang	6	30	0	0
Total	20	100	20	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai preeklampsia dan manfaat senam hamil mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, yaitu sebanyak 8 orang (40,0%), sedangkan peserta dengan kategori baik sebanyak 6 orang (30,0%) dan kategori kurang sebanyak 6 orang (30,0%).

Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori baik, yaitu menjadi 17 orang (85,0%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 3 orang (15,0%), dan tidak ada lagi peserta yang termasuk dalam kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang disertai dengan pemberian leaflet dan praktik senam hamil mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan preeklampsia serta pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ibu hamil untuk lebih aktif mengikuti kegiatan senam hamil dan menerapkan pola hidup sehat selama kehamilan.

Tabel 3. Tingkat Keterampilan Ibu Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	4	20	14	70
Cukup	6	30	6	30
Kurang	10	50	0	0
Total	20	100	20	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3, keterampilan ibu hamil dalam melakukan gerakan senam hamil mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta masih memiliki keterampilan pada kategori cukup dan kurang, karena belum memahami urutan gerakan, teknik pernapasan, serta prinsip keamanan dalam melakukan senam hamil. Selain itu, sebagian besar peserta belum pernah mengikuti pelatihan senam hamil secara terstruktur.

Setelah mengikuti penyuluhan dan praktik langsung yang didampingi oleh tim pengabdian, terjadi peningkatan keterampilan yang ditunjukkan dengan bertambahnya jumlah peserta pada kategori baik, disertai penurunan jumlah peserta pada kategori cukup maupun kurang. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah mampu mempraktikkan gerakan pemanasan, gerakan inti, teknik pernapasan, relaksasi, dan pendinginan sesuai prosedur yang telah diajarkan.

Peningkatan keterampilan ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang mengombinasikan penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, serta pemberian media edukasi berupa leaflet efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu hamil melakukan senam hamil secara benar dan aman. Keterampilan tersebut diharapkan dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah sehingga dapat mendukung upaya pencegahan preeklampsia dan meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan pelatihan praktik senam hamil mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai upaya pencegahan preeklampsia. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan proporsi ibu dengan kategori pengetahuan baik setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain itu, keterampilan ibu dalam melakukan gerakan senam hamil juga mengalami peningkatan setelah diberikan demonstrasi dan praktik secara langsung.

Peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai preeklampsia, faktor risiko, tanda bahaya kehamilan, serta upaya pencegahannya. Melalui penyampaian materi yang sistematis dan interaktif, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pemeriksaan antenatal secara teratur, menjaga kesehatan selama kehamilan, serta melakukan aktivitas fisik yang aman dan sesuai dengan kondisi kehamilan (11).

Pengetahuan yang baik menjadi dasar penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Ibu hamil yang memahami risiko dan tanda bahaya preeklampsia diharapkan lebih mampu mengenali kondisi yang memerlukan perhatian serta mengambil keputusan untuk segera mendapatkan pertolongan tenaga kesehatan. Selain itu, pemahaman mengenai manfaat dan keamanan aktivitas fisik dapat mendorong ibu untuk menerapkan senam hamil secara tepat sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran selama kehamilan (11).

Peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan merupakan tahap awal dalam membangun kesadaran dan perilaku kesehatan ibu hamil. Edukasi yang disertai praktik langsung dan pendampingan perlu dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan mendukung upaya pencegahan komplikasi kehamilan, termasuk preeklampsia. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Indriyani et al. yang menunjukkan bahwa

edukasi disertai senam prenatal mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil sekaligus membantu mengontrol tekanan darah selama kehamilan (12). Penelitian lain oleh Rahmawati et al. juga melaporkan bahwa kombinasi edukasi dan prenatal yoga berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan ibu hamil dalam melakukan upaya pencegahan preeklampsia melalui aktivitas fisik yang teratur (13).

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan peserta dalam melakukan senam hamil juga mengalami peningkatan setelah diberikan pelatihan dan praktik langsung. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik pernapasan, pemanasan, gerakan inti, dan relaksasi dengan benar, termasuk dalam hal posisi tubuh, urutan gerakan, dan koordinasi pernapasan (14).

Setelah diberikan demonstrasi dan pendampingan, kemampuan peserta menunjukkan perubahan positif. Ibu hamil menjadi lebih mampu mengikuti tahapan senam, melakukan gerakan dengan posisi yang tepat, mengatur pernapasan, serta melakukan relaksasi sesuai instruksi. Hal ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih aplikatif dibandingkan penyampaian teori saja. Peserta dapat melihat, menirukan, dan mempraktikkan gerakan secara langsung sehingga lebih memahami teknik yang benar dan aman (14).

Peningkatan keterampilan tersebut diharapkan dapat mendorong ibu hamil untuk menerapkan senam hamil secara mandiri maupun dalam kegiatan kelas ibu hamil secara rutin sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran dan kesehatan selama kehamilan. Hal tersebut didukung oleh penggunaan media edukasi berupa leaflet yang dapat digunakan kembali sebagai panduan latihan di rumah. Media cetak yang sederhana dan mudah dipahami membantu peserta mengingat urutan gerakan sehingga meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan senam hamil secara mandiri. Pendampingan oleh kader posyandu dan bidan juga berperan penting dalam mempertahankan keterampilan yang telah diperoleh selama kegiatan berlangsung.

Dari aspek kesehatan maternal, peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan senam hamil diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap upaya pencegahan preeklampsia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sesuai dengan kondisi kehamilan dapat memberikan berbagai manfaat fisiologis bagi ibu, antara lain membantu meningkatkan sirkulasi darah, mendukung fungsi kardiovaskular, menjaga kebugaran tubuh, serta membantu mengendalikan tekanan darah. Aktivitas fisik juga dapat memberikan manfaat psikologis melalui penurunan stres dan peningkatan rasa nyaman selama kehamilan (15).

Secara fisiologis, aktivitas fisik dapat mendukung adaptasi tubuh ibu terhadap perubahan kardiovaskular selama kehamilan. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas dan jenis gerakan yang sesuai dapat membantu meningkatkan efisiensi sirkulasi dan mendukung kesehatan pembuluh darah. Kondisi tersebut menjadi penting karena gangguan fungsi endotel dan peningkatan tekanan darah merupakan bagian dari mekanisme yang berkaitan dengan terjadinya preeklampsia. Meskipun senam hamil bukan merupakan satu-satunya upaya untuk mencegah preeklampsia, penerapan aktivitas fisik yang aman dapat menjadi salah satu komponen perilaku hidup sehat selama kehamilan. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) merekomendasikan ibu hamil tanpa kontraindikasi medis untuk melakukan

aktivitas fisik intensitas sedang selama sedikitnya 150 menit per minggu. Rekomendasi tersebut perlu disesuaikan dengan kondisi kesehatan, usia kehamilan, kemampuan fisik, serta adanya faktor risiko atau komplikasi tertentu. Edukasi mengenai aktivitas fisik yang aman menjadi penting agar ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara tepat dan tidak berlebihan (15).

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui kegiatan edukasi serta praktik langsung, diharapkan ibu hamil memiliki kemampuan untuk memilih dan melakukan aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan. Penerapan aktivitas fisik secara teratur, disertai pemeriksaan antenatal yang rutin dan pengenalan tanda bahaya kehamilan, dapat mendukung upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan maternal serta meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko preeklampsia.



Gambar 1. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Karang Intan 2



Gambar 2. Edukasi Kesehatan mengenai Preeklampsia



Gambar 3.
Kegiatan senam hamil



Gambar 4.
Foto bersama setelah kegiatan

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik senam hamil berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta mendukung stabilitas tekanan darah ibu hamil sebagai upaya pencegahan preeklampsia. Keberhasilan kegiatan didukung oleh pendekatan berbasis komunitas melalui keterlibatan bidan, kader kesehatan, dan media edukasi berupa leaflet. Meskipun masih terdapat keterbatasan pada jumlah peserta, waktu pendampingan, serta kendala transportasi dan cuaca, program ini berpotensi dikembangkan sebagai kegiatan rutin dalam Kelas Ibu Hamil melalui pembentukan klub senam hamil dan pemanfaatan media edukasi digital agar manfaatnya dapat menjangkau lebih banyak sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Y. P. Sari, T. Murniati, and D. N. Anggraini, "Faktor Risiko Kejadian Preeklampsia di RS Ratu Zalecha Martapura Tahun 2023," *J. Prepotif Kebidanan*, vol. 7, no. 2, pp. 47–54, 2023.
2. L. Febrianti, N. H. Harahap, and F. Dewi, "Hubungan Usia, Status Gizi, dan Riwayat Hipertensi dengan Kejadian Preeklampsia," *J. Kesehatan Terpadu*, vol. 6, no. 1, pp. 20–27, 2024.
3. I. Indriyani, L. Arifin, and D. Rahmatika, "Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil," *J. Kesehatan Indonesia*, vol. 9, no. 1, pp. 12–17, 2023.
4. I. Rahmawati, Y. Fitria, and P. Permata, "Pengaruh Yoga Prenatal dan Senam Jari terhadap Pencegahan Preeklampsia," *Community Dev. J.*, vol. 4, no. 3, pp. 33–40, 2023.
5. A. S. Rini and S. Marfu'ah, "Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Kejadian Preeklampsia pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati," *J. Ners Widya Husada*, vol. 6, no. 2, pp. 123–130, 2023.
6. J. Januarsih, A. Mallongi, E. Kristiana, R. Rafidah, E. Yulastuti, and D. Darmayanti, "Otaria Exercise for the Influence of 8-hydroxydeoxyguanosine (8-ohdg) in Postpartum Women," *J. Law Sust. Dev.*, vol. 11, no. 11, p. e1384, Nov. 2023, doi: 10.55908/sdgs.v11i11.1384.
7. R. Kirana, T. Barkinah, J. Januarsih, A. Rachmadi, S. Suhrawardi, and I. Daiyah, "The Effect of Otaria Exercise for Perineal Wounds in Postpartum Women in the Karang Intan 2 Health Center Banjar South Kalimantan," *Int. J. Educ. Life Sci.*, vol. 2, no. 4, pp. 273–282, Apr. 2024, doi: 10.55908/ijels.v2i4.1668.
8. T. Barkinah, J. Januarsih, and I. Isnaniah, "Effects of Otarian Gymnastics on Malondialdehyde (GoM) Levels in Postpartum Women," *J. Penelit. Educ. IPA*, vol. 9, no. 11, pp. 10161–10165, Nov. 2023, doi: 10.29303/jppipa.v9i11.5675.
9. S. Suhrawardi, A. Rizani, R. Rafidah, and E. Kristiana, "Efek Senam Otaria Terhadap Kadar Catalase Pada Ibu Post Partum," *J. Ilm. Profesi*, vol. 4, no. 6, pp. 1081–1084, Nov. 2023.
10. J. Januarsih, R. Kirana, and A. Rizani, "Senam Nifas Sebagai Upaya Preventif Terjadinya Baby Blues di Wilayah Puskesmas Hantakan," *J. Pengabdian KEPAD. MASY. (J-ABDI)*, vol. 3, no. 6, pp. 1205–1212, Nov. 2023.
11. J. Januarsih, R. Kirana, and S. Suhrawardi, "Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa Pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022," *J. Pengabdian KEPAD. MASY. (J-ABDI)*, vol. 2, no. 8, pp. 5981–5986, Jan. 2023.
12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Pelayanan Kesehatan Masa Kehamilan, Persalinan dan Nifas di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kemenkes RI, 2020.
13. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2021*. Banjarmasin: Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2022.
14. J. Januarsih, R. Kirana, and S. Suhrawardi, "Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa Pada Wilayah

Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022,” *J. Pengabdian Kepada Masy. (J-ABDI)*, vol. 2, no. 8, pp. 5981–5986, 2023.

15. I. Indriyani, L. Arifin, and D. Rahmatika, “Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil,” *J. Kesehatan Indonesia*, vol. 9, no. 1, pp. 12–17, 2023.
16. I. Rahmawati, Y. Fitria, and P. Permata, “Pengaruh Yoga Prenatal dan Senam Jari terhadap Pencegahan Preeklampsia,” *Community Development Journal*, vol. 4, no. 3, pp. 33–40, 2023.
17. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Pelayanan Kesehatan Masa Kehamilan, Persalinan dan Nifas di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kemenkes RI, 2020.
18. American College of Obstetricians and Gynecologists, “ACOG Committee Opinion No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period,” *Obstet. Gynecol.*, vol. 135, no. 4, pp. e178–e188, Apr. 2020, doi: 10.1097/AOG.0000000000003772.