HEALTH CARE
Published by :
RENA CIPTA MANDIRI PUBLISHER
Puri Kartika Asri Blok II, Arjowinangun, Kedungkandang, Kota Malang

Senam Hamil Sebagai Intervensi Non Farmakologis Untuk Mengatasi Anemia Pada Ibu Hamil

Megawati[1#], Efi Kristiana[2], Nur Rohmah Prihatanti[3]
[1-3] Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
*e-mail: irawanmegawati@gmail.com[1]

DOI : 10.62354/healthcare.v4i3.239
Received : Agustus, 12th 2026 Accepted : September, 25th 2026 Published : September, 30th 2026

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, termasuk di Provinsi Kalimantan Selatan dengan prevalensi mencapai ±27,2% (SKI 2023). Laporan tingkat daerah menunjukkan prevalensi di Kabupaten Banjar bahkan mencapai ±40%. Secara khusus, di wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2, tercatat sebanyak 30% ibu hamil mengalami anemia pada tahun 2025. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil melalui senam hamil sebagai upaya pencegahan anemia di wilayah 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 30 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 anemia serta berpotensi untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin Kelas Ibu Hamil di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: anemia, ibu hamil, senam hamil

Abstract

Anemia among pregnant women remains a significant public health concern in Indonesia, including South Kalimantan Province, where its prevalence was approximately 27.2% based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI). In Banjar Regency, regional reports indicate a prevalence of approximately 40%, while 30% of pregnant women in the service area of Karang Intan 2 Community Health Center were reported to have anemia in 2025. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge, awareness, and skills regarding prenatal exercise as a promotive and preventive health measure in the context of anemia prevention. The activity involved 30 pregnant women, three community health workers, and two midwives. The methods included health education, demonstrations, guided prenatal exercise practice, mentoring by midwives and community health workers, and distribution of educational leaflets. Knowledge was evaluated using pre- and post-tests, while participants' skills were assessed using an observation checklist. The results demonstrated an improvement in participants' knowledge and skills following the intervention. Participants showed high enthusiasm and were able to perform prenatal exercise movements more accurately according to the demonstrated procedures. The involvement of community health workers and the provision of educational materials further supported the continuity of prenatal exercise activities at the community level. The findings indicate that a combination of structured health education and hands-on practice can strengthen pregnant women's capacity to engage in promotive and preventive health behaviors. This approach has potential for integration into routine Prenatal Classes at primary health care facilities as part of comprehensive maternal health promotion.

Keywords: *anemia; pregnant women; prenatal exercise*

A. PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih cukup tinggi. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil di Provinsi Kalimantan Selatan mencapai ±27,2%. Sementara itu, beberapa laporan lokal menunjukkan bahwa Kabupaten Banjar memiliki angka anemia ibu hamil yang cukup tinggi, bahkan dilaporkan mencapai sekitar 40% dalam laporan kesehatan daerah tahun terakhir.."[1,2,3].

Wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2 menunjukkan adanya 46 ibu hamil dengan keadaan kekurangan energi kronis (±2,01%) pada tahun 2024, sebuah kondisi yang merupakan indikator risiko anemia selama kehamilan. Kekurangan energi kronis merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya anemia selama kehamilan, karena berhubungan langsung dengan status gizi dan hemoglobin rendah pada ibu hamil[2].

Data ibu hamil yang mengalami anemia di tahun 2025 di Puskesmas Karang Intan sebanyak 30% dari total seluruh ibu hamil. Permasalahan ini diperkuat oleh rendahnya pengetahuan ibu hamil, kepatuhan konsumsi TTD yang belum optimal, serta belum tersedianya sistem monitoring komunitas yang berkelanjutan. Kondisi ini menunjukkan kurangnya penguatan gizi dan monitoring yang memadai untuk ibu hamil dalam memaksimalkan konsumsi TTD dan asupan zat besi.

Secara geografis, wilayah Karang Intan memiliki kontur perbukitan dan daerah aliran sungai yang memengaruhi distribusi pelayanan kesehatan. Jarak tempuh ke fasilitas kesehatan relatif terjangkau untuk desa pusat kecamatan, namun bagi desa yang lebih terpencil, akses layanan masih menjadi tantangan.

Anemia pada ibu hamil berisiko menyebabkan kelelahan kronis, penurunan daya tahan tubuh, risiko perdarahan saat persalinan, dan saat persalinan meningkatkan risiko komplikasi serius seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR), yang berdampak pada morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi[2,5]. Dengan mempertimbangkan data tersebut, anemia di wilayah ini merupakan masalah yang membutuhkan pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian anemia di wilayah ini meliputi usia ibu, tingkat pendidikan, paritas, serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi dan kunjungan antenatal care (ANC)[2,4,5]. Pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan pencegahannya juga masih terbatas, sehingga perlu intervensi yang efektif dan mudah diterapkan. Sebagian besar penduduk wilayah Karang Intan berada pada kelompok usia produktif. Jumlah ibu hamil cukup stabil setiap tahun dengan cakupan kunjungan antenatal care (ANC) yang relatif baik. Namun, kepatuhan terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) masih belum optimal.Tingkat pendidikan ibu hamil bervariasi, dengan dominasi lulusan sekolah menengah pertama dan menengah atas. Faktor pendidikan ini memengaruhi pemahaman terhadap pentingnya pencegahan anemia dan kepatuhan terapi.

Mayoritas masyarakat bekerja di sektor informal seperti pertanian, perdagangan kecil, dan pekerjaan harian lepas. Pendapatan keluarga yang fluktuatif memengaruhi kemampuan memenuhi kebutuhan gizi seimbang, khususnya konsumsi sumber zat besi hewani. Beberapa ibu hamil masih mengutamakan kebutuhan keluarga lain dibandingkan kebutuhan nutrisi pribadi selama kehamilan. Hal ini berdampak pada asupan gizi yang kurang optimal dan meningkatkan risiko anemia.

Puskesmas Karang Intan 2 menyediakan layanan pemeriksaan ANC rutin, pemeriksaan kadar haemoglobin, distribusi Tablet Tambah Darah, edukasi kesehatan ibu dan anak, Namun, terdapat beberapa kendala yaitu monitoring konsumsi TTD di rumah belum terpantau optimal, edukasi belum dilakukan secara intensif dan berkelanjutan, keterbatasan waktu tenaga kesehatan untuk pendampingan individual. Walaupun distribusi TTD sudah berjalan, kepatuhan konsumsi belum sepenuhnya terkontrol.

Berdasarkan latar belakang tersebut, anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2 dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan, yaitu:

1. Faktor individu (pengetahuan dan perilaku).
2. Faktor sosial ekonomi (akses gizi dan pendapatan).
3. Faktor layanan kesehatan (monitoring dan edukasi).
4. Faktor dukungan sosial (peran keluarga dan kader).

Masalah anemia tidak hanya bersifat medis, tetapi juga multi dimensional, sehingga memerlukan intervensi berbasis pemberdayaan masyarakat untuk memperkuat pencegahan dan pengendalian anemia secara berkelanjutan.

Untuk mengatasi anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2, Kabupaten Banjar, melalui program pengabdian masyarakat dengan intervensi senam hamil, solusi yang dirancang meliputi:

1. Penyuluhan dan Edukasi Terpadu

   Memberikan penyuluhan kepada ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan anemia, manfaat senam hamil, dan pola hidup sehat selama kehamilan. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil agar termotivasi mengikuti senam hamil secara rutin.
2. Pelaksanaan Senam Hamil Terjadwal

   Menyelenggarakan kelas senam hamil yang dipandu oleh tenaga kesehatan terlatih (bidan atau instruktur senam hamil) minimal satu kali seminggu. Gerakan senam dirancang khusus untuk meningkatkan sirkulasi darah dan kadar hemoglobin, termasuk latihan pernapasan yang terbukti efektif menaikkan Hb hingga 5,4%[1,5].
3. Pendampingan dan Motivasi Rutin

   Melibatkan kader kesehatan dan bidan untuk mendampingi ibu hamil selama program, memberikan motivasi, serta memastikan teknik senam dilakukan dengan benar dan konsisten.
4. Integrasi dengan Program Antenatal Care (ANC)

   Mengintegrasikan senam hamil ke dalam layanan ANC di Puskesmas Karang Intan 2 sehingga ibu hamil mendapatkan layanan yang komprehensif, termasuk pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala.
5. Monitoring dan Evaluasi

   Melakukan pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil untuk mengevaluasi efektivitas intervensi. Data ini juga digunakan untuk memperbaiki dan mengembangkan program ke depan.
6. Pemberdayaan Masyarakat dan Keluarga

Mengajak keluarga dan masyarakat sekitar untuk mendukung ibu hamil dalam menjalankan senam hamil dan pola hidup sehat guna meningkatkan keberhasilan program.

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 anemia melalui keterlibatan aktif kader kesehatan dan bidan. Kegiatan dilaksanakan di Aula Puskesmas Pembantu Awang Bangkal Barat, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, dengan sasaran sebanyak 30 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 anemia, 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 anemia dan senam hamil. Selanjutnya diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok mengenai faktor risiko, tanda-tanda anemia, 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 post test 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 anemia 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	8	27
20-35 tahun	22	73
Total	30	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	20	67
Swasta	10	33
Total	30	100
Pendidikan		
Dasar (SD dan SMP)	16	53
Menengah (SMA)	13	43
Tinggi (Perguruan Tinggi)	1	4
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat mayoritas berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu

sebanyak 22 orang (73%), sedangkan peserta yang berusia <20 tahun dan >35 tahun sebanyak 8 orang (27%). 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 anemia.

Berdasarkan pekerjaan, mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 20 orang (66%), sedangkan peserta yang bekerja di sektor swasta berjumlah 10 orang (33%). 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 16 orang (53%) memiliki pendidikan dasar (SD dan SMP), 13 orang (43%) berpendidikan menengah (SMA), dan hanya 1 orang (4%) 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 anemia dan pelaksanaan senam hamil dapat diterima secara optimal oleh seluruh peserta.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	8	16	34	68
Cukup	17	34	16	32
Kurang	25	50	0	0
Total	**30**	**100**	**30**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan manfaat senam hamil mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang, yaitu sebanyak 25 orang (50,0%), sedangkan peserta dengan kategori cukup sebanyak 17 orang (34,0%) dan kategori baik sebanyak 8 orang (16,0%).

Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori baik, yaitu menjadi 34 orang (68,0%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 16 orang (32,0%), 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	3	10	24	80
Cukup	10	33	6	20
Kurang	17	57	0	0
Total	**30**	**100**	**30**	**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 anemia 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 anemia. 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 anemia, tanda dan gejala anemia, 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 tanda dan gejala anemia 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 anemia. Penelitian terbaru menunjukkan senam hamil secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, dengan peningkatan rerata Hb dari sekitar 11,7 g/dL menjadi 12,5 g/dL setelah intervensi senam hamil secara rutin[3]. Senam hamil juga terbukti efektif bila dikombinasikan dengan edukasi nutrisi dan konsumsi sayuran berdaun hijau kaya zat besi[1,6]. Oleh karena itu, pengabdian ini mengadopsi pendekatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) yang hemat biaya, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping.

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.

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].

Intervensi senam hamil yang dalam program ini dirancang berbasis bukti dan aman, sesuai pedoman WHO (2016) dan ACOG (2020). Senam hamil dilakukan 45–60 menit per sesi, 2–3 kali per minggu selama 8–12 minggu, mencakup pemanasan, latihan inti (pernapasan, relaksasi, postur, otot panggul, fleksibilitas, keseimbangan), dan pendinginan. Alat sederhana seperti matras, kursi, dan bola senam opsional digunakan, dengan pengawasan bidan Puskesmas dan kader posyandu, serta pemantauan tanda vital dan penghentian latihan bila muncul keluhan. Integrasi dilakukan ke program ANC rutin melalui kelas edukasi, dengan pencatatan kehadiran dan catatan latihan di buku ANC, serta monitoring kepatuhan, keluhan fisik, dan kepuasan peserta. Dengan rancangan ini, intervensi senam hamil efektif, terukur, aman, dan dapat direplikasi, sehingga meningkatkan kualitas layanan ANC di Puskesmas sekaligus kesejahteraan ibu hamil.

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. Demonstrasi senam hamil



Gambar 2. Praktik Senam Hamil



Gambar 3. Praktik 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 pencegahan anemia. Keberhasilan kegiatan didukung oleh pendekatan berbasis komunitas melalui keterlibatan bidan, kader kesehatan, dan media edukasi. Meskipun masih terdapat keterbatasan pada jumlah peserta, waktu pendampingan, program ini dapat diintegrasikan dalam pelayanan kebidanan sebagai kegiatan rutin dalam Kelas Ibu Hamil dengan dukungan petugas kesehatan dan kader Posyandu serta pemanfaatan media edukasi digital agar manfaatnya dapat menjangkau lebih banyak sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) 2023 [Internet]. Banjarmasin: Dinkes Kalsel; 2023.
2. Qomarasari F, Pratiwi R. Hubungan Faktor Demografi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Banjarmasin Tahun 2024. Jurnal Penelitian Nusa Mandiri Bidang Kesehatan. 2025;1(8):xx-xx.
3. Pemerintah Provinsi Kalimantan Selatan. Peran Lintas Sektor dalam Pencegahan Anemia di Kalimantan Selatan [Internet]. Banjarmasin: Kalselprov.go.id; 2023
4. Azizah N. Determinan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kelayan Dalam Tahun 2023. Jurnal Kesehatan Masyarakat Uniska Banjarmasin. 2024
5. Astutik S, Ertiana R. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Batulicin Tahun 2024. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2024
6. Mardianti. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang. J Kebidanan Indonesia. 2018;9(1):35-40.
7. Astutik S, Ertiana R. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Batulicin Tahun 2024. J Ilm Kesehatan. 2024;xx(xx):xx-xx.
8. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) 2023 [Internet]. Banjarmasin: Dinkes Kalsel; 2023
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
10. Badan Pusat Statistik Kabupaten Banjar. Kecamatan Karang Intan dalam Angka 2022. Banjar: BPS Kabupaten Banjar; 2022.
11. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelayanan Kesehatan Masa Kehamilan, Persalinan dan Nifas di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
12. Januarsih J, Rita Kirana, Suhrawardi S. Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Senam Hamil Oleh Seluruh Bidan Di Desa Pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022. J-Abdi [Internet]. 2023 Jan. 2(8):5981-6. Available from: https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/4557.

13. Qomarasari F, Pratiwi R. Hubungan Faktor Demografi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Banjarmasin Tahun 2024. J Penelit Nusa Mandiri Bidang Kesehatan. 2025;1(8):xx-xx.
14. Rahayu S, Sari Y, Putri D. Strategi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil melalui Layanan Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Ariodillah Palembang. J Pengabmas. 2023;8(1):32-42.
15. Pratiwi A, Hidayat R. Edukasi Anemia pada Kehamilan di Komunitas Ibu Hamil Melalui Senam Hamil. J Ilm Kesehatan. 2024;9(2):45-53.
16. Astutik S, Ertiana R. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Batulicin Tahun 2024. J Ilm Kesehatan. 2024;10(1):12-20.
17. Nurhidayah L, Wulandari S. Upaya Promotif dan Rehabilitatif pada Ibu Hamil Anemia dengan Pendekatan Keluarga di Wilayah Puskesmas Margorejo. J Kesehatan Masyarakat. 2023;15(3):150-158.
18. Sari N, Putra A. Edukasi dan Pendampingan pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Sakti. J Kesehatan Masyarakat. 2023;14(5):230-238.
19. Handayani IF, Sugiarsih U. Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil: Review Literatur. Jurnal Health Promotion and Public Health. 2023;1(3):45-53. DOI:10.61116/jhpp.v1i3.131
20. Farida I, Sugiarsih U. Efektivitas Kombinasi Senam Hamil dan Konsumsi Sayuran Berdaun Hijau terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. J Kebidanan Indonesia. 2020;9(1):15-22.
21. Ruwayda R, Nurmisih. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung. Nursing Scientific Journal. 2023;10(2):100-108.
22. Mardianti. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang. J Kebidanan Indonesia. 2018;9(1):35-40.
23. Martini F, Fitri Aryanti. Senam Hamil sebagai Terapi Non Farmakologi dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2022;17(2):120-128.
24. 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.