

Edukasi dan Praktik Senam Hamil sebagai Upaya Persiapan Fisik dan Psikologis Menjelang Persalinan di Desa Gegelang

*Febriati Astuti¹

¹Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, Nusa Tenggara Barat, 83116, Indonesia

Article Info

Article history:

Received: December 13, 2025

Revised: December 23, 2025

Accepted: December 25, 2025

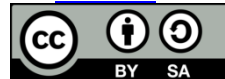
Keywords:

Anxiety; Health Education;
Labor Preparation;
Pregnancy Exercise;
Pregnant Women.

Abstract

Pregnancy is a crucial phase that requires both physical and psychological readiness, particularly in facing the delivery process. High levels of pre-labor anxiety, especially among primiparous mothers, can negatively impact the mother's emotional state and fetal development. This community service program aims to improve the knowledge and skills of pregnant women regarding the importance of pregnancy exercise in Gegelang Village, West Lombok Regency. The implementation methods included health education and direct demonstrations of pregnancy exercise practices. Through this intervention, participants were educated that pregnancy exercises offer clinical benefits, such as training breathing techniques, strengthening pelvic and abdominal muscles, practicing proper pushing techniques, and providing relaxation effects that can alleviate fear during labor. The results indicated a significant increase in understanding and the enthusiasm of pregnant women to practice the exercises independently at home. In conclusion, pregnancy exercise education effectively equips expectant mothers with physical and mental readiness, which is expected to facilitate a smoother delivery process and optimize maternal and infant well-being.

This is an open-access article under the [CC BY-SA](#) license.



*Corresponding Author:

Febriati Astuti

Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, Nusa Tenggara Barat, 83116, Indonesia

Email: febriatyas@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menuntut adaptasi tubuh secara signifikan, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Dalam menjalani kehamilan hingga menghadapi proses persalinan, tidak sedikit ibu hamil yang mengalami fluktuasi emosi. Tingginya tingkat kecemasan menjelang persalinan, khususnya pada ibu yang baru pertama kali hamil (primipara), dapat menimbulkan gangguan psikologis yang berdampak pada kesehatan ibu maupun perkembangan janin yang dikandungnya. Literatur menunjukkan bahwa perawatan prenatal yang komprehensif, salah satunya melalui senam hamil, sangat efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan tersebut (Wulandari, 2006; Megasari & Ningsih, 2020).

Senam hamil adalah suatu bentuk aktivitas jasmani berupa latihan-latihan gerakan khusus yang disesuaikan dengan perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil. Aktivitas ini dirancang dengan aturan dan sistematika tertentu agar ibu hamil memiliki kesiapan mental dan jasmani yang optimal dalam menghadapi proses persalinan (Widianti & Proverawati, 2010). Konsep senam hamil ini berakar pada pemahaman dari pakar kebidanan fisiologis, dr. Grantly Dick-Read, yang menegaskan bahwa setiap wanita harus dipersiapkan secara fisik dan mental sebelum melahirkan guna memutus siklus ketakutan dan ketegangan yang memicu nyeri (Jameson, 2006).

Meskipun senam hamil bukan merupakan sebuah keharusan atau intervensi medis wajib, manfaat yang diberikannya sangat besar bagi kelancaran persalinan normal. Praktik senam hamil yang teratur memberikan efek relaksasi yang mendalam, baik relaksasi pernapasan maupun relaksasi otot (Jameson, 2006). Selain itu, latihan ini berfungsi untuk menguatkan otot-otot dasar panggul dan perut, melenturkan sendi, serta melatih teknik mengejan yang benar, yang seluruhnya merupakan bekal esensial bagi calon ibu (Jannah, 2012; Kusmiyati et al., 2018).

Berdasarkan analisis situasi di Desa Gegelang, Kecamatan Lingsar, Kabupaten Lombok Barat, masih ditemukan ibu hamil yang belum memahami pentingnya persiapan fisik dan psikologis melalui senam hamil. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kesehatan dan pendampingan praktik senam hamil secara langsung. Kegiatan ini diharapkan dapat memberdayakan ibu hamil agar mampu melakukan relaksasi mandiri, meminimalisasi kecemasan, dan mengoptimalkan kesejahteraan ibu dan janin menjelang persalinan.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui metode pendidikan kesehatan (edukasi) dan demonstrasi (praktik langsung). Sasaran kegiatan ini difokuskan pada 15 orang ibu hamil yang berdomisili di Desa Gegelang, Kecamatan Lingsar, Kabupaten Lombok Barat. Instrumen yang digunakan dalam evaluasi kegiatan meliputi lembar kuesioner pengetahuan (sebelum dan sesudah intervensi) serta panduan observasi demonstrasi gerakan senam. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara sistematis melalui tahapan-tahapan berikut:

- a. Tahap Persiapan: Tim pengabdian mengawali kegiatan dengan pengenalan, menjelaskan maksud dan tujuan intervensi, serta membagikan lembar persetujuan (informed consent) kepada para peserta sebagai bentuk kesediaan mengikuti kegiatan.
- b. Tahap Pelaksanaan: Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi mengenai urgensi, manfaat, dan keamanan senam hamil. Setelah penyampaian materi, tim pengabdian mendemonstrasikan gerakan senam hamil secara bertahap. Peserta kemudian diajak untuk mempraktikkan gerakan tersebut secara bersama-sama. Selama proses praktik berlangsung, tim pengabdian melakukan pendampingan secara melekat kepada setiap peserta guna memastikan postur dan teknik pernapasan yang dilakukan sudah tepat dan aman.
- c. Tahap Evaluasi dan Terminasi: Setelah sesi senam selesai, tim memberikan penguatan positif (positive reinforcement) atas keberhasilan peserta dalam mempraktikkan gerakan. Pemahaman peserta dievaluasi melalui sesi tanya jawab (review materi). Kegiatan diakhiri dengan pendokumentasian, penyusunan kontrak waktu untuk pemantauan selanjutnya, serta pemberian motivasi agar ibu hamil menjadikan senam hamil sebagai rutinitas mandiri di rumah.

Melalui pendekatan pemberdayaan yang partisipatif ini, peserta dilibatkan secara aktif di setiap alur kegiatan, sehingga diharapkan terjadi peningkatan kemandirian dalam memelihara kesehatan kehamilan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi dan praktik senam hamil telah dilaksanakan dengan lancar di Desa Gegelang, Kecamatan Lingsar, Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 orang ibu hamil yang berpartisipasi aktif dari awal hingga akhir sesi. Keberhasilan intervensi ini dievaluasi melalui dua aspek

utama, yaitu peningkatan pengetahuan kognitif (melalui tanya jawab/kuesioner) dan keterampilan psikomotorik (melalui observasi demonstrasi gerakan).

Ringkasan hasil evaluasi sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil Mengenai Senam Hamil (n = 15)

Indikator Evaluasi	Kategori	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Peningkatan
Pengetahuan (Kognitif)	Baik	3 (20%)	13 (86,7%)	+66,7%
	Cukup	5 (33,3%)	2 (13,3%)	-
	Kurang	7 (46,7%)	0 (0%)	-
Keterampilan (Psikomotorik) (Mempraktikkan Gerakan)	Mampu	0 (0%)	14 (93,3%)	+93,3%
	Perlu Bimbingan	15 (100%)	1 (6,7%)	-

Gambar 1. Demonstrasi senam hamil



Berdasarkan hasil evaluasi pada Tabel 1, terlihat adanya lonjakan yang sangat signifikan terhadap pemahaman dan keterampilan peserta. Sebelum intervensi, mayoritas ibu hamil belum memahami urgensi dan teknik senam hamil secara komprehensif. Namun, pasca-edukasi dan demonstrasi, 86,7% peserta mencapai tingkat pengetahuan yang baik. Peningkatan literasi kesehatan ini membuktikan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi langsung sangat efektif dalam memfasilitasi transfer informasi pada tatanan komunitas. Hal ini sejalan dengan temuan Nurbaiti et al. (2021) yang menyatakan bahwa edukasi interaktif secara visual dan motorik terbukti lebih cepat diserap oleh ibu hamil dibandingkan dengan metode ceramah konvensional.

Secara psikologis, pelaksanaan kegiatan ini memberikan dampak positif yang masif. Selama sesi pendampingan praktik, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan melaporkan adanya sensasi relaksasi yang mendalam setelah melakukan gerakan peregangan dan pengaturan napas. Penurunan ketegangan otot dan perbaikan pola napas ini secara langsung berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan ibu dalam menanti Hari Perkiraan Lahir (HPL). Kondisi ini mengonfirmasi literatur yang dikemukakan oleh

Megasari dan Ningsih (2020), di mana senam hamil memicu pelepasan hormon endorfin yang bertindak sebagai penenang alami, sehingga ibu merasa lebih rileks, optimis, dan siap secara mental menghadapi persalinan.

Lebih lanjut, keberhasilan pemberdayaan ini juga tercermin dari aspek afektif dan komitmen peserta. Pada sesi terminasi, seluruh peserta menyatakan kegembiraannya karena memperoleh wawasan dan keterampilan baru yang aplikatif. Secara proaktif, para ibu hamil tersebut menyatakan komitmennya untuk meluangkan waktu secara rutin guna mempraktikkan senam hamil secara mandiri di rumah. Komitmen mandiri ini merupakan luaran esensial dari sebuah asuhan keperawatan maternitas di komunitas, di mana kemandirian pasien menjadi kunci utama dalam upaya meminimalisasi komplikasi persalinan dan meningkatkan kesejahteraan ibu serta janin (Kusmiyati et al., 2018; Widiyanti & Proverawati, 2010).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa edukasi dan pendampingan praktik senam hamil di Desa Gegelang telah terlaksana dengan sangat baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Intervensi ini terbukti efektif dalam memberdayakan ibu hamil, yang ditandai dengan peningkatan signifikan pada pemahaman kognitif dan keterampilan psikomotorik peserta. Melalui senam hamil, para ibu tidak hanya dibekali dengan kesiapan fisik (seperti kelenturan otot dan teknik pernapasan) untuk memperlancar proses persalinan, tetapi juga memperoleh manfaat relaksasi yang sukses mereduksi kecemasan secara mental. Tingginya antusiasme dan komitmen peserta untuk merutinkan senam hamil secara mandiri di rumah menjadi indikator utama keberhasilan program pemberdayaan ini. Ke depannya, diharapkan kegiatan edukasi ini dapat diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam program rutin Kelas Ibu Hamil di Posyandu maupun Puskesmas setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada institusi STIKES Mataram atas dukungan fasilitas dan kelancaran administratif sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terealisasi dengan optimal. Apresiasi dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya juga kami sampaikan kepada Kepala Desa Gegelang, petugas kesehatan wilayah setempat, kader Posyandu, serta yang istimewa kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif, meluangkan waktu, dan menunjukkan antusiasme yang luar biasa selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Jameson, M. (2006). *Manfaat dan efek relaksasi senam hamil*. EGC.
- Jannah, N. (2012). *Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan*. CV Andi Offset.
- Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H. P., & Sujiyatini. (2018). *Perawatan ibu hamil: Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Fitramaya.
- Megasari, M., & Ningsih, S. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 6(1), 25–32.
- Nurbaiti, M., Sari, R. P., & Puspitasari, D. (2021). Pemberdayaan ibu hamil melalui kelas ibu hamil dan senam hamil dalam persiapan persalinan. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(2), 115–122.
- Widiyanti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Nuha Medika.



Wulandari, P. Y. (2006). Efektivitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu yang menghadapi persalinan pertama (primipara). *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*, 8(2), 136–145.