

## Sosialisasi dan Praktik Senam Hamil di Posyandu Desa Batusari Kecamatan Sirampog Sebagai Upaya Persiapan Persalinan

### *Socialization and Practice Of Pregnancy Exercise at Posyandu Batusari Village Sirampog Sub-District As An Effort To Prepare For Childbirth*

Himatul Khoeroh<sup>1</sup>, Miranda Risang Ayu<sup>2</sup>, Melisa<sup>3</sup>,  
Novita Rifatul Fahra<sup>4</sup>, Soviana Nur Isnaini<sup>5</sup>

Akademi Kebidanan KH. Putra Brebes

Korespondensi penulis: [himatul86.khoeroh@gmail.com](mailto:himatul86.khoeroh@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received: October 15, 2023

Accepted: November 15, 2023

Published: December 30, 2023

**Keyword :** pregnant women, exercise for pregnant, Posyandu

**Abstract:** *It is very important to carry out community service in the form of socialization or education, one of which is exercise during pregnancy. This activity was carried out at posyandu desa batusari kecamatan sirampog Sub-district in order to increase the knowledge of pregnant women, reduce discomfort, and pregnancy excess can facilitate the birth process. This is in line with the government's efforts to make the Maternal Health Program a success in the form of reducing maternal mortality. The aim of this activity is to increase knowledge for pregnant women as an effort to reduce the occurrence of complication during pregnancy, childbirth and the postpartum period thereby reducing maternal mortality. The results obtained in this activity were that there were 21 pregnant women who took part in the socialization about pregnancy exercise at < 22 weeks and > 22 weeks of gestation and were very enthusiastic about listening to the explanation about pregnancy exercise, while pregnant women demonstrated pregnancy exercise as a only 5 probands were aged > 22 weeks. Pregnant women practiced pregnancy exercise movements step by step and during the interview the mother felt directly the positive impact of pregnancy exercise movements. Based on the socialization activities and practice of pregnancy exercise, it was well received by all pregnant women, proven to be very enthusiastic during the socialization until the question and answer discussion took place and showed an enthusiastic attitude during practice.*

---

#### **Abstrak**

Sangat penting pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi ataupun edukasi, salah satunya senam pada saat hamil. Kegiatan ini dilakukan di posyandu desa batusari kecamatan Sirampog guna untuk menambah pengetahuan ibu hamil, mengurangi rasa tidak nyaman, dan senam hamil dapat memperlancar proses persalinan. Hal ini sejalan dengan upaya-upaya pemerintah dalam mengsucceskan Program Kesehatan Ibu dalam bentuk Menurunkan Angka Kematian Ibu. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menambah pengetahuan bagi ibu hamil dan dapat mempraktekan senam ibu hamil sebagai upaya menurunkan terjadinya komplikasi saat kehamilan, persalinan dan masa nifas sehingga mengurangi Angka Kematian Ibu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah apersepsi serta edukasi tentang senam hamil, diskusi tanya jawab, praktik senam hamil dan wawancara dampak positif senam hamil. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang mengikuti sosialisasi tentang senam hamildi usia < 22 minggu dan di usia kehamilan > 22 minggu berjumlah 21 ibu hamil dan sangat antusias mendengarkan penjelasan tentang senam hamil, sedangkan ibu hamil yang mendemonstrasikan senam hamil sebagai probandus hanya 5 yang di usia > 22 minggu. Ibu hamil mempraktekan gerakan senam hamil *step by step* dan saat di wawancara ibu merasakan langsung dampak positif gerakan senam hamil. Berdasarkan kegiatan tersebut sosialisasi dan praktik senam hamil dapat di terima baik oleh semua ibu hamil terbukti sangat antusias saat sosialisasi hingga diskusi tanya jawab berlangsung dan menunjukkan sikap semangat selama praktik.

**Kata Kunci:** Ibu hamil, senam Ibu hamil. Posyandu

---

\* Himatul Khoeroh, [himatul86.khoeroh@gmail.com](mailto:himatul86.khoeroh@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Pada masa kehamilan, seiring dengan bertambahnya usia kehamilan sehingga uterus terus membesar, membuat pusat gravitasi berpindah ke arah depan dan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur semacam ini akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri pinggang di usia lebih dari 22 minggu hingga sampai masa persalinan. Hal tersebut, ibu kerap mengalami rasa takut dan cemas saat menghadapi persalinan karena rasa tidak nyaman yang dialaminya. (Cane & Nurseptiana, 2023).

Senam ibu hamil merupakan salah satu terapi yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Diperlukannya senam hamil pada masa kehamilan karena gerakan senam hamil memberikan dampak positif pada tubuh sehingga tubuh menjadi bugar dan sehat. (Hidayah, F., et. al. 2022).<sup>[4]</sup>Senam hamil yang di terapkan selain untuk mempersiapkan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan tetapi senam hamil juga dapat menurunkan rasa tidak nyaman selama kehamilan, mempersiapkan fisik dan psikologis kehamilan untuk melahirkan sehingga kondisi ibu saat hamil optimal dan terhindar dari komplikasi kehamilan yang dapat berujung pada kematian ibu. (Elifiya, et. al. 2022).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan jumlah kematian ibu akibat komplikasi dari proses kehamilan, persalinan dan pasca persalinan yang dijadikan indikator derajat kesehatan perempuan. AKI merupakan salah satu target global Sustain Development Goals (SDGs) dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, maka Penulis tertarik untuk melakukan sosialisasi dan praktik senam hamil di posyandu desa batusari kecamatan sirampog sebagai upaya persiapan persalinan. Hal ini sejalan dengan upaya – upaya pemerintah mengsucceskan program Kesehatan Ibu dengan indikator pertama menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI).

## **METODE**

Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan oleh Akbid Kh Putra yang terdiri dari 1 dosen dan 4 mahasiswi. Atas ijin yang diberikan oleh Bidan desa Batusari dan

kader posyandu untuk melakukan sosialisasi serta mendemonstrasikan secara langsung praktik senam hamil di posyandu desa batusari kecamatan sirampog. Jumlah responden 21 ibu hamil meliputi 16 ibu hamil dengan usia kehamilan < 22 minggu dan 5 ibu hamil dengan usia kehamilan > 22 minggu.

Dalam Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat, sosialisasi di awali oleh dosen Akbid KH. Putra Brebes dengan metode ceramah dalam memperkenalkan senam hamil di posyandu desa batusari kecamatan sirampog kepada ibu hamil dengan usia kehamilan < 22 minggu dan > 22 minggu. Sebelum pelaksanaan, didahului apersepsi terhadap seluruh ibu hamil terkait manfaat senam hamil dan gerakan-gerakan senam ibu hamil, namun hal tersebut sebagian ibu hamil belum begitu faham tentang manfaat dan takut dengan gerakan senamnya yang kemungkinan salah berdasar sepemahaman ibu hamil.

Setelah kegiatan tersebut, dilanjutkan Ibu hamil dibekali dengan bahan ceramah berupa leaflet yang sudah disiapkan. Setelah materi ceramah sudah diberikan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab secara langsung permasalahan apa yang sering dihadapi oleh ibu hamil di posyandu desa batusari kecamatan sirampog agar materi yang diberikan lebih tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan. Setelah diskusi tanya jawab, mahasiswa Akbid Kh Putra mempraktekan gerakan senam hamil dan membantu persiapan peralatan yang dibutuhkan pada saat pelatihan, kemudian dilanjutkan dengan sesi dokumentasi, dan juga memandu para ibu hamil dalam mengikuti praktik gerakan senam secara *step by step* kepada ibu hamil dengan usia kehamilan > 22 minggu agar diharapkan para ibu hamil dapat dengan mudah menerima materi tentang senam ibu hamil. Setelah dilakukan sesi praktik maka mahasiswa melakukan wawancara kepada pra ibu hamil untuk mengetahui dampak positif yang dirasakan tubuh ibu hamil dan sejauh mana penyerapan materi saat sudah dipraktekan secara langsung, sedangkan untuk ibu hamil dengan usia kehamilan < 22 minggu disarankan untuk tidak mengikuti senam ibu hamil, hanya melihat gerakan senam ibu hamil untuk bekal jika kehamilan sudah > 22 minggu.

Dalam memudahkan tim melakukan sosialisasi dan pelatihan senam hamil di posyandu desa batusari kecamatan sirampog dengan lancar dan sukses maka tim melakukan pemetaan dengan prosedur kerja. Adapun prosedur kerjanya sebagai berikut



**Gambar 1. Prosedur kerja Pengabdian Kesehatan Masyarakat**

## **HASIL**

Berdasarkan hasil, kegiatan sosialisasi dan edukasi senam hamil sebagai upaya persiapan persalinan, yang pertama diawali dengan apresepsi terhadap semua ibu hamil yang berjumlah 21 dengan usia kehamilan di usia < 22 minggu dan di usia > 22 minggu. 5 ibu hamil di antaranya yang sebagai probandus mempraktekan secara langsung senam hamil dan 16 ibu hamil berperan aktif dalam mengobservasi senam hamil. Berikut langkah kegiatan :

### **Apersepsi Senam Ibu Hamil**

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, Langkah pertama sosialisasi diawali oleh dosen Akbid KH. Putra Brebes dengan metode ceramah, para ibu hamil di beri bahan ceramah berupa leaflet dalam memperkenalkan senam hamil kepada semua ibu hamil yang hadir di posyandu desa batusari kecamatan sirampog dengan jumlah 22 ibu hamil yang usia kehamilannya < 22 minggu dan > 22 minggu untuk mengetahui sejauh mana para ibu hamil mengetahui tentang senam ibu hamil. Saat sosialisasi senam berlangsung, terlihat ibu hamil sangat antusias mendengarkan penjelasan tentang senam hamil, manfaat senam hamil dan bagaimana gerakan senam hamil.



**Gambar 2.** Pengenaalan senam hamil

### **Diskusi Tanya Jawab**

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, langkah kedua sesi tanya jawab untuk mengetahui permasalahan yang di rasakan tubuh ibu seiring bertambah besarnya uterus agar materi yang di berikan sesuai dengan kebutuhan ibu, para ibu hamil tampak cukup tertarik dengan pemaparan materi yang sudah di sampaikan, hal ini terlihat para ibu hamil antusias dengan mengajukan pertanyaan dan penjelasan materi.



**Gambar 3.** Diskusi tanya jawab

### **Praktek Senam Ibu Hamil Secara langsung**

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, langkah ketiga praktek senam ibu hamil secara langsung kepada ibu hamil di usia kehamilan > 22 minggu yang berjumlah 5 ibu hamil untuk merasakan dampak positif dari masing - masing gerakan senam hamil dan kepada ibu hamil di usia kehamilan < 22 minggu yang berjumlah 16 ibu hamil tidak di sarankan untuk mempraktekan gerakan senam hamil secara langsung, hanya melihat dan ilmu yang di dapatkan untuk bekal saat usia kehamilan ibu sudah > 22 minggu. Ibu hamil yang mengikuti praktik senam ibu hamil menunjukkan sikap semangat selama praktik berlangsung dan akan menerapkan beberapa gerakan senam hamil di rumah. Karena, Gerakan senam hamil adalah gerakan yang sederhana dimana ada beberapa gerakan yang tidak hanya di dapat dilakukan saat posyandu tetapi dilakukan di rumah yaitu gerakan tarik nafas dari hidung lalu dikeluarkandari mulut untuk memaksimalkan pasokan oksigen untuk ibu hamil dan janin, merelaksasikan otot – otot dan menenangkan pikiran, adapun gerakan ibu hamil yang dapat dilakukan di rumah yaitu gerakan badan seperti melakukan sujud dengan posisi sujud dengan posisi kedua tangan kearah depan

untuk mengatasi bayi sungsgang.



**Gambar 4.** Praktik senam hamil secara langsung

### **Wawancara Dampak Positif Senam Ibu Hamil**

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, untuk mengetahui dampak positif senam ibu hamil maka mahasiswa melakukan wawancara kepada ibu hamil di usia > 22 minggu dengan berjumlah 5 ibu hamil yang mengikuti praktik secara langsung. Ibu hamil menyatakan merasa lebih baik dan bugar setelah mengikuti senam hamil secara *step by step*. Karena gerakan senam hamil dapat mengurangi rasa nyeri dan mengurangi rasa tidak nyaman karena uterus terus membesar serta memperlancar proses persalinan. Adapun dampak positif bagi ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil di usia < 22 minggu berjumlah 8 ibu hamil, ilmu yang sudah di dapatkan sebagai bekal jika usia kehamilan sudah > 22 minggu.



**Gambar 5.** wawancara dampak positif setelah praktik senam hamil

### **DISKUSI**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi dan praktik senam hamil pada tanggal 27 november 2023 di posyandu desa batusari kecamatan sirampog terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam ibu hamil, terbukti dari antusias ibu mendengarkan saat materi sedang di paparkan, mengajukan pertanyaan saat diskusi tanya jawab dan semangat ibu melakukan praktik gerakan senam hamil secara langsung serta saat di wawancara ibu merasakan dampak positif langsung ketika selesai melakukan praktik senam hamil secara *step by step*.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Anggeni, U., & Yuanita, V.2022<sup>[1]</sup> Bahwa praktik senam hamil sangat penting dilakukan pada ibu hamil yang berusia kehamilan lebih dari 22 minggu yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal serta mengimbangi perubahan uterus yang terus membesar.

Demikian juga dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan Kansia et al., (2023) bahwa sosialisasi senam hamil merupakan salah satu persiapan persalinan yang diperlukan dalam kehamilan sehingga ibu hamil mendapatkan pengetahuan tentang senam hamil dan menunjukkan peningkatan informasi serta mampu mempraktekan senam hamil.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi senam hamil pada tanggal 27 november 2023 di posyandu desa batursari kecamatan sirampog, bagi semua ibu hamil dan praktik senam hamil bagi ibu hamil di usia >22 minggu dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dapat diterima baik oleh ibu hamil sebagai peserta sosialisasi dan praktik senam hamil, yang terbukti saat sosialisasi senam hamil berlangsung terlihat ibu hamil sangat antusias mendengarkan penjelasan tentang senam hamil, manfaat senam hamil dan gerakan senam hamil, saat diskusi tanya jawab, para ibu hamil tampak cukup tertarik dengan pemaparan materi yang sudah disampaikan, hal ini terlihat para ibu hamil antusias dengan mengajukan pertanyaan dan penjelasan materi, terlihat ibu hamil menunjukkan sikap semangat selama praktik berlangsung dan akan menerapkan beberapa gerakan sederhana di rumah, saat mahasiswa Akbid KH. Putra Brebes wawancara kepada ibu hamil di usia >22 minggu dengan jumlah 5 ibu hamil yang mengikuti praktik secara langsung, ibu hamil menyatakan merasa lebih baik dan bugar setelah mengikuti senam hamil karena gerakan senam hamil dapat mengurangi rasa nyeri dan mengurangi rasa tidak nyaman karena uterus terus membesar serta memperlancar proses persalinan, adapun dampak positif ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil di usia > 22 minggu berjumlah 16 ibu hamil yaitu mendapatkan ilmu yang sudah didapatkan sebagai bekal jika usia kehamilan sudah > 22 minggu.

Saran penulis kepada kader posyandu desa batursari kecamatan sirampog untuk terus meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan terhadap para ibu hamil dan tak lupa menyelipkan senam hamil di setiap pertemuan.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Kelancaran dan kesuksesan pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam sosialisasi dan praktik senam ibu hamil tak luput dari peran serta mahasiswi, dosen Akbid KH.Putra Brebes dan bidan desa batursari kecamatan sirampog yang telah mengizinkan dan memberikan fasilitas yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat baik dari segi tempat

, koordinator pengumpulan ibu hamil dan lain sebagainya. Tak lupa kepada kader posyandu desa batursari kecamatan sirampog yang sangat baik melakukan kerja sama.

## **DAFTAR REFERENSI**

Anggredi, A., & Yuniata, V. 2022. Penyuluhan Senam Hamil. *Community Development Journal*. Vol 3, no 2, hal 15-21

Cane, S. P., & Nurseptiana, E. 2023. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. Vol 2, no 9, hal 1688-1694

Elifiya, et. al., 2022. Senam Hamil dan Penyuluhan Tanda-Tanda Persalinan Melalui Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil di Kelurahan Sidanegara RT 02 RW 012 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap. *Abdimas Indonesia Journal*. Vol 2, no 2, hal 147-154

Hidayah, et al., 2022. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Prosiding Seminar Nasional. Vol 1, no 3, hal 838-845

Kansia, et al., 2023. Pentingnya Senam Ibu Hamil Dalam Menghadapi Masa Persalinan DI kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol 2, no 1, hal 57-62

WHO ( World Health Statistics). 2019. Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. *Word Blank* .