

Pendampingan Ibu Hamil dalam Menerapkan Senam Hamil sebagai Bagian dari Gaya Hidup Sehat

Evlindari Sentani Daulay

Program Studi Kebidanan, Universitas Wirahusada Medan

*Email Korespodensi: wirabangsatebingtinggi@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 09-02-2025

Disetujui 10-02-2025

Diterbitkan 11-02-2025

Kata kunci:

Gaya Hidup Sehat;

Ibu Hamil;

Senam Hamil;

ABSTRAK

Senam hamil merupakan aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendampingi ibu hamil dalam menerapkan senam hamil sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan sosialisasi, pelatihan senam, serta evaluasi pre-test dan post-test. Sebanyak 20 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rambung mengikuti program ini. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman tentang senam hamil dari 25% menjadi 80%, serta peningkatan partisipasi ibu hamil dalam melakukan senam dari 20% menjadi 75%. Sebagian besar peserta merasakan manfaat, seperti berkurangnya nyeri punggung dan meningkatnya stamina. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kebiasaan ibu hamil untuk berolahraga. Keberlanjutan program diharapkan dapat didukung oleh tenaga kesehatan dan kader posyandu untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Sentani Daulay, E. (2025). Pendampingan Ibu Hamil dalam Menerapkan Senam Hamil sebagai Bagian dari Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 2(1), 45-49. <https://doi.org/10.62710/4y bqma29>

PENDAHULUAN

Senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang penting bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatan selama masa kehamilan. Aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berulang ini dapat meningkatkan komponen kebugaran fisik dan menjadi elemen penting dari gaya hidup sehat. Para ahli obstetri dan ginekologi sangat menganjurkan agar ibu hamil melanjutkan atau memulai aktivitas fisik sebagai bagian dari kesehatan optimal mereka (“Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period,” 2020).

Berbagai penelitian observasional menunjukkan bahwa senam hamil dapat memberikan manfaat signifikan, seperti penurunan risiko diabetes gestasional, persalinan sesar, dan waktu pemulihan pasca melahirkan. Selain itu, aktivitas fisik selama kehamilan juga dapat berperan penting dalam pencegahan gangguan depresi pada periode postpartum (“Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period,” 2020).

Meskipun senam hamil memiliki banyak manfaat, terdapat variasi dalam pedoman praktik klinis mengenai waktu, durasi, dan jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan. Hal ini dapat membingungkan bagi tenaga kesehatan dan ibu hamil. Oleh karena itu, penting untuk menyelaraskan rekomendasi agar dapat memberikan panduan yang jelas dan konsisten (Yang et al., 2022).

Intervensi berbasis komunitas yang melibatkan senam hamil telah menunjukkan kelayakan dan potensi untuk meningkatkan hasil kehamilan, terutama di kalangan wanita hamil yang kurang beruntung secara sosial ekonomi. Program ini tidak hanya meningkatkan tingkat aktivitas fisik tetapi juga memberikan dukungan sosial yang penting bagi ibu hamil (Hui et al., 2006).

Namun, masih banyak ibu hamil yang tidak menerima saran yang memadai mengenai senam hamil dari praktisi kesehatan mereka. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan pengetahuan dan pelatihan bagi praktisi kesehatan agar dapat memberikan saran yang sesuai dengan pedoman terkini (Hayman et al., 2020).

Rekomendasi profesional untuk senam hamil sering kali didasarkan pada prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Waktu, dan Jenis). Rekomendasi ini mencakup aktivitas aerobik, resistensi, dan fleksibilitas yang dilakukan sebagian besar hari dalam seminggu dengan intensitas sedang (Rudin et al., 2021). Program senam kelompok selama kehamilan telah terbukti meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu serta bayi yang baru lahir. Program ini biasanya mencakup latihan aerobik, pelatihan lantai panggul, peregangan, dan relaksasi (de Castro et al., 2022).

Manfaat senam hamil tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental. Aktivitas fisik selama kehamilan dapat membantu ibu hamil mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Barretto, 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pelatihan langsung kepada ibu hamil mengenai teknik senam yang sesuai dengan usia kehamilan, sehingga mereka dapat melakukan gerakan secara aman dan efektif.

METODE PELAKSANAAN

Pendampingan ibu hamil dilakukan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan ibu hamil sebagai peserta utama, tenaga kesehatan sebagai pendamping, serta kader posyandu sebagai fasilitator di lingkungan masyarakat. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Rambung dengan partisipan sebanyak 20 ibu hamil. Kegiatan ini diawali dengan koordinasi bersama pihak puskesmas dan kader kesehatan untuk menentukan lokasi serta jadwal pelaksanaan program. Selanjutnya, dilakukan sosialisasi

kepada ibu hamil mengenai manfaat senam hamil dan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan selama kehamilan.

Setelah itu, dilaksanakan sesi pelatihan senam hamil yang dipandu oleh instruktur berpengalaman, di mana peserta diajarkan berbagai gerakan yang sesuai dengan usia kehamilan serta kondisi fisik masing-masing. Selain pelatihan langsung, peserta juga diberikan modul serta video tutorial agar dapat berlatih secara mandiri di rumah. Kegiatan ini ditutup dengan sesi evaluasi berupa diskusi serta penyebaran kuesioner guna menilai efektivitas program dan kendala yang dihadapi oleh peserta dalam menerapkan senam hamil sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Program Pendampingan Ibu Hamil Melalui Senam Ibu Hamil (N=20)

Variabel	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Pemahaman				
Baik	5	25	16	80
Cukup	8	40	3	15
Kurang	7	35	1	5
Hasil yang Dirasakan				
Merasa Lebih Sehat dan Bugar	3	15	17	85
Tidak Ada Perubahan yang Dirasakan	7	85	3	15

Tabel 1 menunjukkan bahwa pemahaman ibu hamil mengenai senam ibu hamil mayoritas ibu pada pemahaman cukup sebanyak 40% (pretest) dan baik sebanyak 80% (post test). Hasil yang dirasakan ibu sebelum senam ibu hamil mayoritas merasakan tidak ada perubahan sebanyak 85% dan merasakan lebih sehat dan bugar setelah senam ibu hamil sebanyak 85%.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program secara rutin mengalami peningkatan pemahaman tentang pentingnya senam hamil serta mampu mempraktikkannya dengan baik. Sebagian besar peserta merasakan manfaat positif, seperti berkurangnya nyeri punggung, peningkatan stamina, serta perasaan lebih rileks dalam menjalani kehamilan. Selain itu, beberapa ibu hamil yang awalnya kurang aktif secara fisik mulai lebih termotivasi untuk melakukan olahraga ringan lainnya sebagai bagian dari pola hidup sehat. Evaluasi program juga mengindikasikan bahwa keberadaan pendamping dan materi pendukung sangat membantu dalam meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam kegiatan ini. Dengan hasil yang positif ini, program pendampingan senam hamil diharapkan dapat berlanjut secara mandiri dengan dukungan tenaga kesehatan dan kader posyandu di wilayah setempat, sehingga semakin banyak ibu hamil yang merasakan manfaatnya dalam menjaga kesehatan selama kehamilan.

Senam hamil merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat bagi ibu hamil. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dapat meningkatkan kebugaran fisik dan mental ibu hamil, serta mengurangi risiko komplikasi seperti diabetes gestasional dan persalinan sesar. Selain itu, senam hamil juga dapat mempercepat pemulihan pasca melahirkan dan mencegah gangguan depresi pada periode postpartum (Kołomańska et al., 2019).

Program senam hamil yang dilakukan secara berkelompok memberikan manfaat tambahan berupa dukungan sosial dan peningkatan kesejahteraan ibu hamil. Latihan yang melibatkan aerobik, resistensi, pelatihan dasar panggul, peregangan, dan relaksasi terbukti meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu serta bayi yang dilahirkan (Liu et al., 2019). Meskipun senam hamil umumnya aman, beberapa modifikasi mungkin diperlukan untuk menyesuaikan dengan perubahan anatomi dan fisiologi normal selama kehamilan. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan bimbingan dari tim profesional kesehatan dan olahraga yang terlatih (Kołomańska et al., 2019).

Latihan fisik selama kehamilan juga dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Kombinasi latihan aerobik dan resistensi serta yoga atau aktivitas fisik lainnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas hidup ibu hamil. Program senam hamil yang dilakukan di rumah tanpa pengawasan juga dapat memberikan manfaat, meskipun memerlukan periode intervensi yang lebih lama untuk melihat hasil yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk merancang rencana latihan yang berbasis teori untuk meningkatkan efektivitas latihan di rumah (Weng et al., 2024).



Gambar 1. Kegiatan senam ibu hamil

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pendampingan ibu hamil dengan senam ibu hamil ini telah berhasil meningkatkan pemahaman dan partisipasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil secara rutin. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami manfaat positif, seperti berkurangnya nyeri punggung, meningkatnya stamina, serta perasaan lebih rileks selama kehamilan. Selain itu, program ini juga mendorong ibu hamil yang sebelumnya kurang aktif secara fisik untuk mulai mengadopsi kebiasaan olahraga ringan sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Keberhasilan program ini didukung oleh adanya pendampingan tenaga kesehatan serta materi edukatif yang mempermudah peserta dalam memahami dan menerapkan senam hamil secara mandiri. Dengan adanya dampak positif ini, diharapkan kegiatan pendampingan senam hamil dapat terus berlanjut di komunitas setempat dengan dukungan tenaga kesehatan dan kader posyandu, sehingga semakin banyak ibu hamil yang memperoleh manfaat dalam menjaga kesehatan mereka selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barretto, J. R. (2022). *Benefits of Exercise in Pregnant Women*.
<https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2022.NURS.ST.17>
- de Castro, R., Antunes, R., Mendes, D., Szumilewicz, A., & Santos-Rocha, R. (2022). Can Group Exercise Programs Improve Health Outcomes in Pregnant Women? An Updated Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4875. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084875>
- Hayman, M., Reaburn, P., Alley, S., Cannon, S., & Short, C. (2020). What Exercise Advice are Women Receiving from their Healthcare Practitioners during Pregnancy? *Women and Birth*, 33(4), e357–e362. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2019.07.302>
- Hui, A. L., Ludwig, S., Gardiner, P., Sevenhuysen, G., Murray, R., Morris, M., & Shen, G. X. (2006). Community-based Exercise and Dietary Intervention During Pregnancy: A Pilot Study. *Canadian Journal of Diabetes*, 30(2), 1–7. [https://doi.org/10.1016/S1499-2671\(06\)02010-7](https://doi.org/10.1016/S1499-2671(06)02010-7)
- Kołomańska, D., Zarawski, M., & Mazur-Bialy, A. (2019). Physical Activity and Depressive Disorders in Pregnant Women—A Systematic Review. *Medicina*, 55(5), 212. <https://doi.org/10.3390/medicina55050212>
- Liu, N., Gou, W., Wang, J., Chen, D., Sun, W., Guo, P., Zhang, X., & Zhang, W. (2019). Effects of Exercise on Pregnant Women's Quality of Life: A Systematic Review. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 242, 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2019.03.009>
- Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. (2020). *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Rudin, L. R., Dunn, L., Lyons, K., Livingston, J., Waring, M. E., & Pescatello, L. S. (2021). Professional Exercise Recommendations for Healthy Women Who Are Pregnant: A Systematic Review. *Women's Health Reports*, 2(1), 400–412. <https://doi.org/10.1089/whr.2021.0077>
- Weng, M., Chou, H., & Liaw, J. (2024). The Effects of Unsupervised Home-Based Exercise Training during Pregnancy: A Systematic Review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 21(4), 438–444. <https://doi.org/10.1111/wvn.12712>
- Yang, X., Li, H., Zhao, Q., Han, R., Xiang, Z., & Gao, L. (2022). Clinical Practice Guidelines That Address Physical Activity and Exercise During Pregnancy: A Systematic Review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 67(1), 53–68. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13286>