



PENYULUHAN DAN PELATIHAN TERAPI KOMPLEMENTER SENAM HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN DI DESA BATU PUTIH KECAMATAN MURUNG

Riska Mila Valentina ¹, Fatmawaty Amir Tangke ²

^{1,2} Akademi Kebidanan Murung Raya

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received 26-05-2025 Revised 29-05-2025 Accepted 01-06-2025 Keywords: Complementary Therapy Pregnant Mom Pregnancy Gymnastics	Latar Belakang: Persalinan merupakan momen penting yang memerlukan persiapan fisik dan mental bagi ibu hamil. Di Desa Batu Putih, Kecamatan Murung, masih banyak ibu hamil yang masih kurang memahami manfaat terapi komplementer seperti senam hamil dalam mempersiapkan persalinan. Tujuan: meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang persiapan fisik melalui terapi komplementer senam hamil untuk persiapan persalinan. Metode: Kegiatan dilaksanakan oleh tim pengajar kebidanan melalui pendekatan penyuluhan dan pelatihan senam hamil. Peserta terdiri dari 10 ibu hamil trimester dua dan tiga. Materi mencakup manfaat senam hamil, teknik pernafasan, latihan otot panggul, serta posisi-posisi pendukung persalinan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta observasi partisipasi dalam praktik senam. Hasil: mayoritas peserta (60%) berusia 26-35 tahun, dengan latar belakang pendidikan SMA (80%), serta sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga (70%). Peningkatan pemahaman peserta sebesar 80% mengenai pentingnya senam hamil, serta minat yang tinggi dalam mengikuti latihan. Diskusi: Inisiatif ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu hamil. Kegiatan ini direkomendasikan menjadi program rutin melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat guna meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal. Kata kunci: terapi komplementer, ibu hamil, senam hamil ABSTRACT Introduction: Delivery is critical moment requiring thorough physical and mental preparation for expectant mothers. In Batu Putih Village, Murung District, many pregnant women still lack understanding of the benefits of complementary therapies such as antenatal exercises in preparing for childbirth. Objective: to increase pregnant women's knowledge and awareness about physical preparation through complementary therapy (preparation exercise) for childbirth readiness. Methods: The intervention was conducted by a midwifery educator team through counseling sessions and antenatal exercises, breathing techniques, pelvic floor muscle training, and optimal birthing positions. Evaluation was performed using pre-test and post-test questionnaires to assess knowledge improvement, along with direct observation of exercise participation. Results: The majority of participants (60%) were aged 26-35, with a high school

education (80%), and most were housewives (70%). The results demonstrated an 80% improvement in participants understanding of the importance of antenatal exercises, along with strong engagement in the training sessions. **Discussion:** This initiative proved effective in enhancing maternal awareness and practical skills. We recommend establishing this as a regular program through collaboration with local healthcare providers to improve maternal healthcare quality.

Keywords: complementary therapy, pregnant women, prenatal exercise

*Corresponding Author: riskamilavalentina@akbidmurungraya.ac.id

PENDAHULUAN

Pelayanan promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan serta mendorong perilaku hidup sehat (1). Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Salah satu dampak dari perubahan tersebut adalah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung (2). Upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan melalui terapi komplementer seperti senam hamil, yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kesiapan psikologis ibu hamil (3).

Senam hamil berfungsi untuk memperkuat dan melenturkan otot-otot dinding perut dan dasar panggul pada proses persalinan, serta mengurangi ketegangan pada punggung dan memperbaiki keseimbangan tubuh secara keseluruhan (1). Senam hamil terbukti dapat menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III(4,5). Terapi komplementer bermanfaat untuk mendukung kesehatan ibu hamil dalam praktik klinis dan mempersiapkan tubuh untuk melahirkan (6,7).

Gerakan senam hamil membuat relaksasi yang dapat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental. Ada pengaruh pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil (8). Senam hamil memiliki banyak manfaat (9). Pengabdian masyarakat dapat meningkatkan kesadaran ibu terhadap penerapan terapi komplementer senam hamil untuk persiapan persalinan melalui pendidikan, pelatihan dan dukungan yang tepat (10). Tim pengabdian tertarik melakukan pengabdian masyarakat guna mengoptimalkan kesehatan ibu hamil di Desa Batu Putih, Kecamatan Murung , sehingga meningkatkan pemahaman dan praktik tentang terapi komplementer senam hamil.

Untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan dengan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan terapi komplementer senam hamil dan pelatihan senam hamil. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tentang manfaat senam hamil dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kesiapan psikologis ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) adalah penyuluhan dan pelatihan dengan praktik langsung melalui pendampingan tim pengabdian. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2024.

Rancangan kegiatan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan membentuk Tim Sosialisasi yang terdiri dari Tim Dosen. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan. Tim melakukan koordinasi dengan kepala kelurahan Batu Putih, bidan Puskesmas, dan kader posyandu ibu hamil di wilayah Desa Batu Putih dengan tujuan kegiatan akan terlaksana dengan baik dan tepat sasaran.

2. Tahap pelaksanaan

Tim pengabdian melakukan pre-test menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terhadap terapi komplementer senam hamil. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dengan bantuan alat laptop dan LCD, materi yang disampaikan tentang terapi komplementer meliputi manfaat senam hamil, teknik pernafasan, latihan

kekuatan otot panggul serta posisi-posisi yang mendukung proses persalinan. Kegiatan penyuluhan selesai dilakukan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan senam hamil.

3. Tahap Akhir

Materi selesai dipaparkan kemudian dilanjutkan sesi diskusi bersama ibu hamil. Ibu hamil sebagai sasaran peabdian masyarakat diminta untuk bertanya jika ada yang belum dipahami dan diminta untuk menjelaskan kembali materi yang telah didapatkan. Setelah diskusi peserta diberikan post-test menggunakan kuesioner untuk mengetahui respon terhadap kegiatan pelatihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pelatihan

Variabel	Kategori	n	%
Umur	16-25	3	30
	26-35	6	60
	36-45	1	10
Pendidikan	SD	1	10
	SMP	1	10
	SMA	8	80
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	7	70
	Petani	1	10
	Pedagang	2	20

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan di Desa Batu Putih, Kecamatan Murung diikuti oleh 10 ibu hamil. Rata-rata peserta berusia 26-35 tahun sebanyak 60% dan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 80%. Berdasarkan pekerjaan rata-rata peserta sebagai ibu rumah tangga sebanyak 70%. (tabel 1)

Penyuluhan

Kegiatan diawali dengan pemberian materi penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang terapi komplementer senam hamil oleh tim pengabdian masyarakat. Peserta memperhatikan pemaparan materi dengan seksama. Materi mudah yang menarik dan mudah dipahami oleh ibu hamil, serta membuat peserta berpartisipasi aktif dalam diskusi tentang senam hamil.

Selain pemberian penyuluhan, tim pengabdian juga mengukur pengetahuan para peserta dengan kuesioner. Pertanyaan tentang pengetahuan dasar tentang terapi komplementer senam hamil. Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pertanyaan	Pre Test				Post Test			
	Benar (n)	%	Salah (n)	%	Benar (n)	%	Salah (n)	%
Senam hamil termasuk terapi komplementer yang direkomendasikan untuk ibu hamil sehat.	2	20	8	80	8	80	2	20
Senam hamil hanya boleh dilakukan pada trimester ketiga kehamilan.	4	40	6	60	7	70	3	30
Latihan pernapasan dalam senam hamil membantu mengurangi nyeri saat persalinan.	2	20	8	80	9	90	1	10
Senam hamil dapat menyebabkan keguguran jika dilakukan secara rutin.	5	50	5	50	7	70	3	30
Gerakan senam kegel bermanfaat untuk menguatkan otot dasar panggul	6	60	4	40	9	90	1	10
Ibu hamil dengan riwayat perdarahan tidak boleh mengikuti senam hamil	3	30	7	70	8	80	2	20
Posisi telentang lebih dari 5 menit dianjurkan dalam senam hamil	5	50	5	50	8	80	2	20
Senam hamil sebaiknya dilakukan minimal 2 kali dalam seminggu untuk hasil optimal	5	50	5	50	7	70	3	30
Senam hamil hanya bermanfaat untuk persiapan fisik bukan mental.	4	40	6	60	8	80	2	20
Teknik relaksasi dalam senam hamil dapat mengurangi stres menjelang persalinan	4	40	6	60	9	90	1	10
Rata-Rata	4	40	6	60	8	80	2	20

Sebelum penyuluhan dilakukan, mayoritas peserta menjawab pertanyaan dengan 40% benar. Namun masih ada beberapa peserta yang menjawab salah termasuk manfaat senam hamil. Setelah mendapat penyuluhan persentase jawaban benar dari peserta mengalami peningkatan signifikan sebesar 80%. Peserta memperhatikan dengan seksama materi penyuluhan dari tim pengabdian, serta mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang terapi komplementer.

Pelatihan

Pelaksanaan pelatihan pada hari jum'at, 11 Oktober 2024 oleh tim pengabdian. Proses pelatihan berjalan dengan baik dan lancar. Peserta antusias mengikuti pelatihan senam hamil dan mempunyai minat yang tinggi. Berdasarkan kuesioner yang diberikan ke peserta menyatakan kegiatan pelatihan senam hamil sangat menarik sebesar 80% dan menarik sebesar 20%, para peserta juga menyatakan bahwa pelatihan ini sangat bermanfaat sebesar 70% dan bermanfaat sebesar 30%. Semua responden menyatakan ingin melanjutkan kegiatan pelatihan ini sebanyak 100%.

Tabel 3. Hasil Kuesioner Respon Peserta Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil

No	Jenis Pertanyaan	Pilihan Jawaban	n (%)
1.	Apakah pelatihan senam hamil ini menarik untuk ibu?	Sangat menarik	8 (80)
		Menarik	2 (20)
2.	Apakah pelatihan ini bermanfaat untuk ibu?	Sangat bermanfaat	7 (70)
		Bermanfaat	3 (30)
3.	Apakah ibu akan melanjutkan pelatihan ini?	Ya	10 (100)
		Tidak	0

Para peserta mempunyai harapan untuk kedepannya pelatihan senam hamil dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa

1. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan mengenai terapi komplementer senam hamil
2. Inisiatif ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu hamil. Kegiatan ini direkomendasikan menjadi program rutin melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat guna meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal.

Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disarankan penyuluhan dan pelatihan dapat ditingkatkan frekuensinya, kegiatan seperti ini bisa meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu hamil

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Pemerintah Kecamatan Murung, Kabupaten Murung Raya yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh ibu hamil yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Terima kasih juga bagi Pimpinan Akademi Kebidanan Murung Raya yang telah membantu tim PKM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Atiqa UD, Syamsuriah, Amir S, Fachruddin II, Lubis A. Ibu Hamil Sehat, Generasi Cerdas. NEM; 2025.
2. Hu X, Ma M, Zhao X, Sun W, Liu Y, Zheng Z, et al. Effects of exercise therapy for pregnancy-related low back pain and pelvic pain: A protocol for systematic review and meta-analysis. Vol. 99, Medicine (United States). Lippincott Williams and Wilkins; 2020.
3. Prawiroharjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka; 2016.
4. Zein RH, Dwiyan G. Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF). 2022;5.
5. Aliya Arsyad N, Azis R. Science Midwifery Pregnancy exercise as back pain therapy for pregnant women in the third trimester [Internet]. Vol. 12, Science Midwifery. Online; 2024. Available from: www.midwifery.iocspublisher.org Journal homepage: www.midwifery.iocspublisher.org
6. Lima-De-La-Iglesia C, Magni E, Botello-Hermosa A, Guerra-Martín MD. Benefits of Complementary Therapies During Pregnancy, Childbirth and Postpartum Period: A Systematic Review. Vol. 12, Healthcare (Switzerland). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 2024.
7. Susanti NY, Madhav N. Exercise for Pregnancy and Pregnant Women Back Pain. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2022 May 30;11(1):15–9.
8. Kusnaningsih A, Aprilia N, Heriteluna M, Kemenkes P, Raya P. PENGARUH AKTIVITAS FISIK SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL.

- JURNAL NERS [Internet]. 2023;7. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
9. Makmun I, Muliati, Damanti NE, Adiputri NWA, Amilia R, Masdariah B, et al. Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil dengan Kegiatan Senam Hamil dan Prenatal Yoga di Desa Bagek Nyaka Santri Kecamatan Aikmel. *Lumbung Pengabdian Kesehatan*. 2024 Jul 3;1:1–3.
 10. Desi F. Jumas : Jurnal Masyarakat Terapi Komplementer Senam Hamil Untuk Persiapan Persalinan Di Desa Adian Jior Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Masyarakat*. 2022;1:139–42.

Lampiran Kegiatan



Gambar 1. Peserta dengan penuh perhatian mengikuti penyuluhan yang disampaikan oleh tim pengabdian.