

## EDUKASI KESEHATAN DAN SENAM PERINATAL SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN IBU HAMIL

Nurbaity<sup>1</sup>, Untari Anggeni<sup>2</sup>, Reni Saswita<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna Palembang  
email: nurbaity260576@gmail.com<sup>1</sup>, untarianggeni@gmail.com<sup>2</sup>, rswita@gmail.com<sup>3</sup>

### Abstrak

Angka kematian ibu (AKI) masih menjadi masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai pemantauan kehamilan serta upaya menjaga kebugaran selama masa gestasi. Salah satu strategi promotif-preventif yang dapat dilakukan adalah edukasi kesehatan dan pelaksanaan senam perinatal secara terarah. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai senam perinatal dan pemeriksaan kehamilan rutin. Kegiatan dilaksanakan di PMB Vitri Susanti, SST Palembang selama satu bulan dengan sasaran 5–6 ibu hamil. Metode pelaksanaan meliputi tahapan persiapan (koordinasi dan perizinan, penyusunan materi, leaflet, dan SAP), pelaksanaan edukasi kesehatan melalui penyuluhan serta diskusi-tanya jawab, pemeriksaan kesehatan dasar (tekanan darah dan berat badan), dan praktik senam perinatal, kemudian dilakukan evaluasi pemahaman melalui pertanyaan ulang setelah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan peserta antusias dan mampu menjelaskan kembali pengertian, tujuan, manfaat, jadwal, serta langkah-langkah senam perinatal, serta memahami pentingnya pemeriksaan kehamilan untuk deteksi dini kondisi abnormal. Kesimpulannya, edukasi kesehatan disertai senam perinatal efektif meningkatkan pemahaman ibu hamil dan berpotensi mendukung peningkatan kesehatan ibu selama kehamilan. Kegiatan serupa disarankan dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan tenaga kesehatan setempat.

**Kata kunci:** Edukasi Kesehatan, Senam Perinatal, Ibu Hamil, Pemeriksaan Kehamilan.

### Abstract

Maternal mortality remains a public health concern, influenced by limited maternal knowledge regarding antenatal monitoring and physical well-being during pregnancy. Health education combined with structured perinatal exercise can serve as a promotive–preventive approach to improve maternal health. This Community Service Program aimed to enhance pregnant women's knowledge and skills related to perinatal exercise and routine antenatal check-ups. The program was conducted at PMB Vitri Susanti, SST Palembang over one month, involving 5–6 pregnant women. The implementation consisted of preparation (coordination and permission, development of educational materials, leaflets, and lesson plans), health education through counseling and interactive discussion, basic health screening (blood pressure and body weight), perinatal exercise practice, and post-activity evaluation using repeated questions to assess participants' understanding. The results indicated high participation and improved comprehension, as participants were able to describe the definition, purpose, benefits, schedule, and steps of perinatal exercise, and recognized the importance of routine antenatal visits for early detection of abnormal conditions. In conclusion, health education accompanied by perinatal exercise effectively improves pregnant women's understanding and may support better maternal health outcomes. Sustainable implementation is recommended with continuous support from local health workers.

**Keywords:** Health Education, Perinatal Exercise, Pregnant Women, Antenatal Care.

### PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi masalah kesehatan karena banyak kematian terjadi saat hamil atau bersalin. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2020 diperkirakan sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan serta persalinan, atau setara dengan sekitar 800 kematian per hari (WHO, 2024).

Di Indonesia, rasio kematian ibu berdasarkan Sensus Penduduk 2020 tercatat sebesar 189 per 100.000 kelahiran hidup (UNFPA, 2023).

Penyebab kematian ibu di Indonesia tahun 2022 didominasi oleh hipertensi dalam kehamilan (801 kasus) dan perdarahan (RI, 2023). Komplikasi persalinan yang sering dilaporkan dalam SDKI 2017 adalah persalinan lama (41%) (SDKI/IDHS, 2018).

Upaya penurunan AKI dapat dilakukan melalui pemeriksaan kehamilan (ANC) teratur untuk deteksi dini komplikasi dan peningkatan kualitas pelayanan kehamilan (WHO, 2016). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan selama kehamilan adalah aktivitas latihan/olahraga yang

dilakukan secara teratur dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, karena terbukti aman dan bermanfaat bagi sebagian besar kehamilan tanpa komplikasi (WHO, 2020).

Stres pada masa kehamilan, termasuk trimester III, dapat memengaruhi kondisi fisiologis ibu dan berhubungan dengan meningkatnya risiko luaran kehamilan yang tidak diinginkan seperti berat badan lahir rendah (BBLR) dan kelahiran premature (Kort et al., 2018). Bukti ilmiah terbaru melalui systematic review dan meta-analysis menunjukkan adanya hubungan antara stres maternal selama kehamilan dengan peningkatan risiko low birth weight maupun preterm birth (Camilo et al., 2023).

Aktivitas fisik atau latihan selama kehamilan (termasuk latihan/gerakan senam yang aman dan terarah) dapat membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil, memperbaiki kondisi psikologis, serta menurunkan kecemasan. Hasil systematic review dan meta-analysis menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik selama kehamilan berkaitan dengan penurunan gejala atau skor kecemasan prenatal, sehingga edukasi dan pendampingan latihan/“senam” pada ibu hamil trimester III penting dilakukan sebagai upaya promotif-preventif untuk mendukung kesiapan menghadapi persalinan (Perales et al., 2021).

## METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi kesehatan dan pelaksanaan senam perinatal dengan pengumpulan data ibu hamil melalui metode diskusi dan tanya jawab kepada objek sasaran penyuluhan. Kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dan perizinan dengan pihak tempat kegiatan, penyusunan materi, serta menyiapkan media dan alat yang digunakan seperti leaflet, SAP, PPT, dan alat pemeriksaan kesehatan dasar (tensi dan timbangan). Tahap pelaksanaan merupakan jalannya kegiatan yang meliputi penyuluhan tentang senam perinatal, pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, serta demonstrasi dan praktik senam perinatal bersama peserta. Tahap evaluasi dilakukan dengan menanyakan kembali kepada peserta mengenai materi yang telah diberikan, meliputi pengertian, tujuan, manfaat, jadwal, dan langkah-langkah senam perinatal serta pentingnya pemeriksaan kehamilan secara rutin. Evaluasi dilakukan secara subyektif dengan menanyakan perasaan peserta setelah kegiatan, dan evaluasi obyektif dengan menilai kemampuan peserta menjawab pertanyaan terkait materi penyuluhan. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil yang melakukan kunjungan di PMB Vitri Susanti, SST Palembang dengan jumlah peserta 5–6 orang. Alat yang digunakan dalam kegiatan ini berupa leaflet, SAP dan PPT senam perinatal, serta alat pemeriksaan tekanan darah dan berat badan. Kegiatan dilaksanakan dalam satu periode selama satu bulan pada bulan Oktober di PMB Vitri Susanti, SST Palembang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan di PMB Vitri Susanti, SST Palembang ini adalah edukasi kesehatan dan senam perinatal dengan sasaran objek kegiatan adalah ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, disertai demonstrasi dan praktik senam perinatal oleh peserta. Media yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah leaflet dan materi penyuluhan menggunakan PPT tentang senam perinatal, serta alat pemeriksaan kesehatan dasar berupa tensimeter dan timbangan. Media ini memiliki keuntungan dalam mempermudah penyampaian materi dan membantu peserta memahami informasi melalui penjelasan dan praktik langsung. Hasil dan pembahasan kegiatan di PMB Vitri Susanti, SST Palembang dijelaskan berdasarkan tahapan-tahapan berikut.

### Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, narasumber merencanakan kegiatan dengan menyusun tahapan pelaksanaan penyuluhan dan menyiapkan media serta alat yang akan digunakan. Hal-hal yang dilakukan pada tahap persiapan adalah sebagai berikut:

- Menyiapkan leaflet dan materi penyuluhan (PPT) tentang senam perinatal serta daftar hadir peserta.
- Menyiapkan materi yang akan disampaikan sesuai SAP dan tujuan kegiatan.
- Menyiapkan alat pemeriksaan kesehatan dasar (tensimeter dan timbangan).
- Menyiapkan ruangan dan sarana kegiatan agar peserta dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman.
- Menyiapkan LCD dan laptop serta perlengkapan untuk pemutaran materi.
- Menyusun rencana agar ibu hamil dapat mengikuti kegiatan dengan baik dan berperan aktif saat diskusi dan tanya jawab.

Tahap persiapan dilakukan secara maksimal agar kegiatan berjalan lancar, efektif, dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Dengan persiapan yang baik, penyampaian edukasi dan pelaksanaan senam perinatal dapat dilakukan secara optimal sesuai sasaran.

**Tahap Pelaksanaan**

Setelah tahap persiapan sesuai dengan program kegiatan, tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar meliputi pengukuran tekanan darah dan berat badan pada ibu hamil. Selanjutnya narasumber menyampaikan materi edukasi tentang senam perinatal yang mencakup pengertian, tujuan, manfaat, jadwal, langkah-langkah senam perinatal, dan pentingnya pemeriksaan kehamilan rutin untuk deteksi dini komplikasi. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi serta praktik senam perinatal yang diikuti oleh peserta. Peserta tampak antusias mengikuti kegiatan dan aktif selama diskusi serta tanya jawab.

**Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Evaluasi dilakukan dengan menanyakan kembali kepada peserta mengenai materi yang telah disampaikan, khususnya tentang pengertian, tujuan, manfaat, dan langkah-langkah senam perinatal serta pentingnya ANC rutin. Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu evaluasi subyektif dengan menanyakan perasaan peserta setelah mengikuti kegiatan, dan evaluasi obyektif dengan menilai kemampuan peserta menjawab pertanyaan ulang terkait materi edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan dan menyatakan merasa lebih rileks serta lebih siap menghadapi persalinan setelah mengikuti kegiatan.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan

Dalam kegiatan edukasi kesehatan dan senam perinatal ini, ada beberapa hal yang dilakukan oleh narasumber. Pertama, narasumber melakukan tanya jawab tentang senam perinatal pada ibu hamil dengan bantuan media berupa leaflet dan PPT. Pada bagian ini hal-hal yang dijelaskan oleh narasumber adalah sebagai berikut:

- Menjelaskan pengertian senam perinatal.
- Menjelaskan tujuan dan manfaat senam perinatal pada ibu hamil.
- Menjelaskan waktu/jadwal pelaksanaan senam perinatal pada ibu hamil.
- Menjelaskan langkah-langkah/gerakan senam perinatal yang aman dilakukan.
- Menjelaskan peran tenaga kesehatan dalam pendampingan senam perinatal.
- Menjelaskan pentingnya pemeriksaan kehamilan (ANC) secara rutin sebagai deteksi dini kondisi abnormal.
- Menjelaskan bahwa edukasi kesehatan dan senam perinatal perlu dikembangkan dan dilakukan secara berkala.

Kedua, narasumber memberikan informasi dan melakukan demonstrasi serta praktik senam perinatal kepada ibu hamil. Berdasarkan hasil kegiatan, ada beberapa hal yang harus dilakukan ibu hamil agar pengetahuan dan praktik senam perinatal dapat terus meningkat, yaitu sebagai berikut:

- Membaca buku atau sumber terpercaya mengenai senam perinatal dan kesehatan ibu hamil.
- Berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum melakukan aktivitas fisik selama kehamilan.
- Lebih aktif mencari informasi melalui media edukasi dan media sosial yang benar tentang senam perinatal dan kesehatan kehamilan.
- Melakukan senam perinatal secara rutin sesuai anjuran dan kondisi kehamilan.
- Melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur untuk memastikan kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan dan senam perinatal pada ibu hamil dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat senam perinatal, meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan, serta mendorong ibu hamil melakukan ANC secara teratur untuk deteksi dini komplikasi. Berdasarkan hasil kegiatan ini juga dapat dikembangkan strategi peningkatan pengetahuan masyarakat terutama dalam upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan ibu hamil melalui edukasi dan aktivitas fisik yang aman.

### **Evaluasi Kegiatan**

Tahap ketiga pada kegiatan ini adalah tahap evaluasi. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, masih banyak hal yang harus diperbaiki dan dibenahi dalam pelaksanaan edukasi kesehatan dan senam perinatal, karena masih ada peserta yang belum sepenuhnya memahami langkah-langkah senam perinatal secara benar. Oleh karena itu, kegiatan edukasi perlu dilakukan secara berkala agar mampu membentuk kebiasaan hidup sehat pada ibu hamil. Upaya yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- Sistem edukasi dan pelaksanaan senam perinatal secara berkala dan terjadwal.
- Ibu hamil berperan aktif berkonsultasi langsung kepada tenaga kesehatan terkait kondisi kehamilan dan aktivitas fisik yang aman.
- Suami dan keluarga mendukung ibu hamil serta membantu mengingatkan jadwal pemeriksaan kehamilan dan pelaksanaan senam perinatal.
- Ibu hamil diharapkan sering membaca sumber terpercaya mengenai kesehatan kehamilan dan persiapan persalinan.
- Ibu hamil diharapkan mengikuti edukasi kesehatan dan kegiatan senam perinatal yang diselenggarakan tenaga kesehatan.

Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan menjadi titik perubahan bagi ibu hamil dalam menjaga kebugaran dan kesehatan selama kehamilan melalui senam perinatal, serta menumbuhkan kesadaran pentingnya pemeriksaan ANC secara rutin untuk mencegah komplikasi. Dukungan suami, keluarga, dan tokoh masyarakat diharapkan dapat meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam kegiatan promotif-preventif demi menurunkan risiko kesakitan dan kematian ibu.

### **SIMPULAN**

Kegiatan PKM ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat dalam bidang kesehatan ibu hamil melalui edukasi kesehatan dan senam perinatal. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap yaitu tahap persiapan meliputi persiapan media dan alat yang digunakan, tahap pelaksanaan meliputi pemeriksaan kesehatan dasar, penyuluhan serta praktik senam perinatal, dan tahap evaluasi meliputi penilaian pemahaman peserta melalui tanya jawab serta evaluasi subyektif dan obyektif. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai senam perinatal serta meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk melakukan ANC secara rutin, sehingga kesehatan ibu dan janin terpantau dengan baik serta membantu persiapan persalinan yang aman.

### **SARAN**

Kegiatan edukasi kesehatan dan senam perinatal ini masih memiliki kekurangan dan perlu diperbaiki pada pelaksanaan selanjutnya. Diharapkan peserta lebih berperan aktif dalam menyampaikan keluhan atau permasalahan yang dialami selama kehamilan, sehingga edukasi yang diberikan lebih sesuai kebutuhan. Selain itu, kegiatan senam perinatal diharapkan dilakukan secara berkala dan berkelanjutan dengan dukungan tenaga kesehatan agar ibu hamil dapat melakukan senam perinatal secara rutin dan benar.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada: (1) PMB Vitri Susanti, SST Palembang yang telah memberikan izin dan fasilitas kegiatan, (2) ibu hamil peserta kegiatan yang telah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan baik, (3) tenaga kesehatan dan pihak terkait yang membantu pelaksanaan kegiatan, serta (4) semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Camilo, C., Ribeiro, C., Coelho, M., & Nunes, C. (2023). Chronic Stress in Pregnancy Is Associated with Low Birth Weight: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 12(24), 7686. <https://doi.org/10.3390/jcm12247686>
- Kort, R., Pluijm, S. M. F., van de Kooi, A. L., van Goudoever, J. B., Willemsen, S. P., & van der Wal,

- M. F. (2018). Is the risk of low birth weight or preterm labor greater when maternal stress is experienced during pregnancy? A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *PLOS ONE*, 13(7), e0200594. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200594>
- Perales, M., Santos-Lozano, A., Sanchis-Gomar, F., Luengo, C., Pareja-Galeano, H., & Garatachea, N. (2021). Prenatal Anxiety and Exercise. Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 10(23), 5501. <https://doi.org/10.3390/jcm10235501>
- RI, K. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2022.pdf>
- SDKI/IDHS. (2018). Indonesia Demographic and Health Survey 2017. BKKBN, BPS, Kemenkes, and ICF. <https://dhsprogram.com/pubs/pdf/FR342/FR342.pdf>
- UNFPA. (2023). Strengthening Data to Reduce Maternal Deaths in Indonesia. UNFPA Indonesia. <https://indonesia.unfpa.org/en/news/strengthening-data-reduce-maternal-deaths-indonesia>
- WHO. (2016). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
- WHO. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WHO. (2024). Maternal mortality. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>