

PENYULUHAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL TENTANG MANFAAT SENAM HAMIL DAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL BERSAMA DI DESA BUG – BUG

Baiq Ricca Afrida¹, Ni Putu Aryani², Susilia Idyawati³, Sri Hawari Jannati⁴, Raudatul Jannah⁵

Afridabaiq@gmail.com

^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan YARSI Mataram

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi tantangan global, dengan 295.000 kematian pada 2020. Di Indonesia, AKI meningkat menjadi 7.389 kasus pada 2021, dengan penyebab utama seperti infeksi COVID-19, perdarahan, dan hipertensi kehamilan. Di Desa Bug-Bug, Lombok Barat, masalah kesehatan ibu hamil mencakup anemia (18%), KEK (6%), dan rendahnya partisipasi dalam senam hamil (82%). Penelitian ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang senam hamil melalui edukasi dan praktik. Metode pengabdian menggunakan pendekatan action research dengan 17 ibu hamil sebagai sampel. Kegiatan melibatkan ceramah interaktif, diskusi, dan praktik senam hamil. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pemahaman peserta. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 55%, dengan kategori "baik" naik dari 45% menjadi 64% dan "kurang" turun dari 36% menjadi 9%. Kesimpulan, pendekatan interaktif dan relevansi materi dengan kebutuhan peserta mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil secara signifikan, mendukung kesiapan fisik dan mental menghadapi persalinan. Strategi ini diharapkan menjadi model untuk edukasi kesehatan ibu hamil di wilayah lain.

Kata kunci : Senam Hamil, Edukasi Kesehatan, Komplikasi Kehamilan

ABSTRACT

Maternal Mortality Rate (MMR) remains a global challenge, with 295,000 deaths recorded in 2020. In Indonesia, MMR increased to 7,389 cases in 2021, with leading causes such as COVID-19 infection, hemorrhage, and pregnancy-induced hypertension. In Bug-Bug Village, West Lombok, maternal health issues include anemia (18%), chronic energy deficiency (6%), and low participation in pregnancy exercise programs (82%). This study aims to improve pregnant women's understanding of pregnancy exercises through education and practice. The community service method employed an action research approach with a sample of 17 pregnant women. Activities included interactive lectures, discussions, and pregnancy exercise practice. Evaluations were conducted using pre-test and post-test assessments to measure changes in participants' understanding. Results indicated a 55% improvement in understanding, with the "good" category increasing from 45% to 64%, and the "poor" category decreasing from 36% to 9%. In conclusion, the interactive approach and relevance of materials to participants' needs significantly enhanced pregnant women's understanding, supporting their physical and mental readiness for childbirth. This strategy is expected to serve as a model for maternal health education in other regions.

Keywords: Pregnancy Exercise, Health Education, Pregnancy Complications

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) secara global masih menjadi tantangan utama dalam

dunia kesehatan. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, tercatat sebanyak 303.000

kematian ibu terjadi akibat berbagai komplikasi kehamilan. Jumlah ini menunjukkan penurunan pada tahun 2020 menjadi 295.000 kematian. Penyebab utama kematian ibu di seluruh dunia meliputi tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklampsia dan eklampsia), perdarahan, infeksi pascapersalinan, serta aborsi yang tidak aman (1).

Di Indonesia, angka kematian ibu juga menjadi persoalan serius. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu meningkat dari 4.627 kasus pada tahun 2020 menjadi 7.389 kasus pada tahun 2021. Penyebab utama kematian ibu di Indonesia meliputi infeksi COVID-19 sebanyak 2.982 kasus, perdarahan sebanyak 1.330 kasus, dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus. Selain itu, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa anemia menjadi salah satu faktor risiko signifikan pada ibu hamil, dengan prevalensi sebesar 48,9%. Kelompok usia 15-24 tahun tercatat sebagai yang paling rentan mengalami anemia, yaitu sebesar 84,6% (2).

Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) juga menghadapi peningkatan AKI dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2021, tercatat 144 kasus kematian ibu,

meningkat dari 122 kasus pada tahun 2020. Tren ini terus menunjukkan kenaikan selama lima tahun terakhir, kecuali pada tahun 2019 yang mengalami sedikit penurunan dibandingkan tahun sebelumnya. Penyebab utama kematian ibu di NTB pada tahun 2021 meliputi perdarahan sebanyak 27 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 26 kasus, COVID-19 sebanyak 20 kasus, serta gangguan metabolik seperti diabetes melitus sebanyak 9 kasus (3)

Di tingkat kabupaten, Lombok Barat juga mencatat angka kematian ibu yang cukup tinggi. Pada tahun 2020, tercatat 5 kasus kematian ibu, dengan faktor penyebab utama adalah perdarahan sebanyak 8 kasus dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 5 kasus. Berdasarkan usia, sebagian besar ibu yang meninggal berada pada rentang usia 20-34 tahun sebanyak 3 kasus, serta usia di atas 35 tahun sebanyak 3 kasus. Jika dilihat dari fase maternal, mayoritas kematian terjadi pada masa nifas sebanyak 3 kasus, dan sisanya terjadi saat proses persalinan sebanyak 2 kasus (4)

Desa Bug-Bug, salah satu wilayah di Kabupaten Lombok Barat, menghadapi berbagai tantangan dalam kesehatan ibu hamil yang memerlukan perhatian serius.

Berdasarkan hasil survei mawas diri, dari 17 ibu hamil yang terdata, sebanyak 18% (3 orang) memiliki riwayat abortus, sementara 6% (1 orang) mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK), dan 18% (3 orang) lainnya mengalami anemia. Selain kondisi tersebut, ditemukan pula empat masalah utama yang menjadi prioritas intervensi. Masalah tersebut mencakup kurangnya pemahaman ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan, yang dialami oleh 65% responden; rendahnya partisipasi dalam senam hamil, yang tercatat pada 82% ibu; adanya kepercayaan terhadap mitos pantangan makanan yang memengaruhi 41% ibu hamil; serta tingginya paparan asap rokok dari anggota keluarga perokok, yang mencapai 76%. Kombinasi masalah ini menunjukkan perlunya edukasi intensif dan intervensi kesehatan yang berfokus pada pencegahan dan peningkatan pengetahuan ibu hamil di desa tersebut. Senam hamil merupakan salah satu bentuk terapi gerak yang dirancang untuk membantu ibu hamil mempersiapkan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan. Latihan ini bertujuan meningkatkan koordinasi kekuatan tubuh sehingga proses kelahiran dapat berlangsung normal, mengurangi rasa takut, serta

membangun kepercayaan diri (5). Selain itu, senam hamil juga memberikan manfaat kesehatan fisik dan rohani yang dapat menurunkan risiko komplikasi persalinan.

Desa Bug-Bug dipilih sebagai lokasi pengabdian karena tingginya prevalensi masalah kesehatan ibu hamil di wilayah tersebut, terutama terkait kurangnya pengetahuan ibu tentang tanda bahaya kehamilan, rendahnya partisipasi dalam senam hamil, dan tingginya paparan asap rokok dalam rumah tangga. Kondisi ini membutuhkan intervensi berupa edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait pentingnya senam hamil dan upaya menjaga lingkungan sehat selama kehamilan.

Berbagai strategi telah dilakukan oleh pemerintah untuk menurunkan AKI dan angka kematian neonatal, seperti penempatan bidan di desa, pelaksanaan strategi *Making Pregnancy Safer*, pemanfaatan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), serta program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) (6). Dalam konteks Desa Bug-Bug, pengabdian berupa edukasi kesehatan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil, khususnya terkait senam hamil dan bahaya asap rokok,

sehingga dapat mendukung kesehatan ibu dan janin secara optimal.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *action research* (penelitian tindakan) dengan metode partisipatif. Penelitian ini dirancang untuk memberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan dan praktik senam hamil kepada ibu hamil di Desa Bug-Bug, dengan evaluasi terhadap pemahaman peserta dan partisipasi dalam kegiatan senam hamil.

Lokasi penelitian dilakukan di Desa Bug-Bug, Kecamatan Lingsar, Kabupaten Lombok Barat, NTB. Kegiatan dilaksanakan selama 1 bulan, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Dengan populasi pengabdian adalah seluruh ibu hamil yang tinggal di Desa Bug-Bug dengan besar sampel 17 ibu hamil yang teridentifikasi berdasarkan survey mawas diri, yang dipilih secara total sampling mengingat jumlah populasi yang kecil.

Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan, tahapan persiapan dilaksanakan secara sistematis dan mencakup hal-hal berikut:

a) Proses Perizinan:

Mengurus surat tugas dari kampus STIKES YARSI Mataram sebagai bukti

dukungan institusi untuk kegiatan pengabdian ini.

Memperoleh izin lokasi kegiatan dari pemerintah Desa Bug-Bug melalui koordinasi dengan kepala desa.

b) Survei Lokasi:

Survei dilakukan pada minggu pertama dengan menemui kepala desa Bug-Bug untuk mendiskusikan rencana pelaksanaan kegiatan. Dalam pertemuan tersebut ditetapkan kesepakatan tanggal, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan.

c) Persiapan Logistik:

Menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan, seperti modul penyuluhan, alat peraga, formulir pre-test dan post-test, serta peralatan untuk praktik senam hamil.

Menyiapkan aula kantor Desa Bug-Bug sebagai tempat kegiatan, memastikan fasilitasnya memadai untuk mendukung penyuluhan dan praktik senam hamil.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagai berikut:

Hari/Tanggal: Minggu, 10 Desember 2023

Tempat: Aula Kantor Desa Bug-Bug

Waktu: Pukul 14.00–17.00 WITA

Sasaran: 17 ibu hamil di Desa Bug-Bug

Tahapan pelaksanaan meliputi:

1) Penyuluhan Materi:

Materi yang disampaikan meliputi pengertian, manfaat, dan dampak senam hamil terhadap kehamilan dan persalinan. Penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi untuk meningkatkan pemahaman peserta.

Simulasi senam hamil dilakukan dengan memperagakan gerakan senam yang mudah diikuti oleh ibu hamil, sesuai dengan usia kehamilan masing-masing.

2) Diskusi:

Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya atau berdiskusi terkait senam hamil. Hal ini bertujuan untuk memastikan pemahaman mereka serta menjawab keraguan atau pertanyaan yang mungkin ada.

3) Praktik Senam Hamil:

Ibu hamil diajak mempraktikkan senam hamil secara bersama-sama di bawah bimbingan fasilitator. Kegiatan ini diharapkan memberikan pengalaman langsung kepada peserta sehingga mereka dapat melakukannya secara mandiri di rumah.

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian ini, terdiri

atas tiga tahap:

1. Evaluasi Awal (Pre-Test):

Dilakukan sebelum penyuluhan dimulai dengan memberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang senam hamil. Selama kegiatan berlangsung, dilakukan observasi terhadap partisipasi peserta dalam diskusi dan praktik senam hamil. Umpan balik dari peserta dicatat untuk menilai respon mereka terhadap penyuluhan.

2. Evaluasi Akhir (Post-Test):

Setelah kegiatan selesai, diberikan kuesioner yang sama seperti pre-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk menilai keberhasilan kegiatan. Hasil Evaluasi sebagai berikut :

Kategori	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
Baik	5 orang (45%)	7 orang (64%)	19%
Cukup	2 orang (18%)	3 orang (27%)	9%
Kurang	4 orang (36%)	1 orang (9%)	27%

Total peningkatan pemahaman peserta sebesar 55%.

Hasil evaluasi kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan senam hamil bersama di Desa Bug-Bug menunjukkan peningkatan pemahaman peserta sebesar 55%. Dibandingkan dengan pengabdian

masyarakat serupa, seperti yang dilakukan oleh Arsanah et al., di Puskesmas Langko, pengabdian ini memiliki keunggulan. Meskipun penyuluhan di Langko juga mengandalkan leaflet dan praktik langsung senam hamil, pengabdian tersebut turut memberikan keterampilan tambahan dalam mengelola kecemasan ibu hamil. Namun, rata-rata peningkatan pemahaman peserta hanya mencapai 40% (5). Perbedaan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan di Desa Bug-Bug lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Sebagai pembanding, kegiatan serupa di Puskesmas Lobu yang berfokus pada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan tentang senam hamil mencatat peningkatan pemahaman sebesar 35,3% (7). Namun, pendekatan yang digunakan di Lobu hanya mengandalkan metode ceramah tanpa melibatkan praktik langsung. Akibatnya, meskipun terdapat peningkatan pada kategori "baik" dalam hasil post-test, dampaknya kurang signifikan dibandingkan dengan penyuluhan di Desa Bug-Bug. Hal ini menguatkan pentingnya penggunaan metode yang lebih interaktif dalam meningkatkan efektivitas penyuluhan.

Menurut teori pembelajaran aktif (*active learning*), metode yang melibatkan peserta secara langsung, seperti diskusi dan praktik, menghasilkan pembelajaran yang lebih efektif dibandingkan metode pasif seperti ceramah saja. Selain itu, teori kesehatan perilaku (*Health Belief Model*) menyatakan bahwa pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman langsung lebih efektif dalam memengaruhi perubahan perilaku (8). Dalam konteks ini, praktik senam hamil yang dilakukan bersama tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaatnya tetapi juga membangun kepercayaan diri untuk melakukannya secara mandiri di rumah. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Hasritawati et al. (2023), yang menyebutkan bahwa senam hamil mempersiapkan ibu secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan dengan lebih percaya diri (9). Penggunaan metode kombinasi dalam kegiatan di Desa Bug-Bug, yaitu ceramah, diskusi, dan praktik, mampu menciptakan pembelajaran yang efektif. Hal ini terlihat dari peningkatan kategori "baik" sebesar 19% dan penurunan kategori "kurang" dari 36% menjadi 9%. Tingginya partisipasi peserta dalam diskusi dan praktik menunjukkan bahwa materi yang

disampaikan relevan dengan kebutuhan dan minat mereka. Selain itu, dukungan kepala desa serta lokasi kegiatan yang kondusif turut berkontribusi ada keberhasilan penyuluhan.

Dibandingkan dengan pengabdian masyarakat lainnya, hasil kegiatan di Desa Bug-Bug lebih optimal karena metode praktik senam hamil secara langsung meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Materi yang bersifat praktis dan relevan dengan kondisi ibu hamil mempermudah peserta dalam memahami dan mengadopsinya. Diskusi interaktif juga mendorong keterlibatan peserta, berbeda dengan metode ceramah yang cenderung bersifat informatif dan pasif.

Hasil yang lebih baik pada kegiatan ini menegaskan pentingnya metode penyuluhan yang inovatif, praktis, dan relevan dengan kebutuhan peserta. Dalam pengabdian lainnya, hasil yang kurang optimal sering kali disebabkan oleh keterbatasan metode penyampaian materi, seperti dominasi ceramah tanpa aktivitas interaktif. Dengan pendekatan yang holistik dan berorientasi pada kebutuhan peserta, kegiatan di Desa Bug-Bug membuktikan bahwa integrasi antara teori dan praktik merupakan kunci untuk mencapai hasil penyuluhan yang

maksimal.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat di Desa Bug-Bug berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang senam hamil sebesar 55%, dengan peningkatan pada kategori "baik" sebesar 19% dan penurunan kategori "kurang" dari 36% menjadi 9%. Dibandingkan dengan pengabdian serupa, kegiatan ini menunjukkan hasil yang lebih optimal, melebihi peningkatan pemahaman sebesar 40% di Puskesmas Langko dan 35,3% di Puskesmas Lobu. Keberhasilan ini didukung oleh metode kombinasi ceramah interaktif, diskusi, dan praktik senam hamil, yang relevan dengan kebutuhan ibu hamil dan mendorong partisipasi aktif peserta. Hasil ini menegaskan efektivitas pendekatan yang mengintegrasikan teori dan praktik dalam meningkatkan pemahaman peserta.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Global Progress and Projections for Maternal Mortality [Internet]. WHO. 2021. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
2. Badan Pusat Statistik. Profil Statistik Kesehatan 2023. 7th ed. Badan Pusat Statistik Indonesia; 2023.
3. Wahyudin. Profil Kesehatan Provinsi

- Nusa Tenggara Barat 2022 [Internet]. Mataram; 2023.
4. Dinas Kesehatan NTB. Pelayanan Kesehatan pada Ibu Hamil, Ibu Bersalin dan Ibu Nifas di Provinsi NTB [Internet]. Mataram; 2022. Available from: <https://data.ntbprov.go.id/dataset/pelayanan-kesehatan-pada-ibu-hamil-ibu-bersalin-dan-ibu-nifas-di-provinsi-ntb>
 5. Arsanah E, Antari GY, Malika R, Studi P, Bidan P, Qamarul U, et al. Pengembangan keterampilan ibu hamil melalui program senam hamil untuk mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. *Sahaya J Pengabdian Masy Multidisiplin* [Internet]. 2024;2(2):1–9. Available from: <https://kiyotajournal.or.id/index.php/sahaya/article/view/12>
 6. Kemenkes RI. Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu 2020 Ed.3 [Internet]. Ketiga. Vol. III, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI; 2020. 4–6 p. Available from: <https://repository.kemkes.go.id/book/147>
 7. Dewie A, Pont AV, Hasnah H. Penyuluhan Berpengaruh terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Ahmar Metastasis Heal J*. 2021;1(1):36–42.
 8. Alagili DE, Bamashmous M. The Health Belief Model as an explanatory framework for COVID-19 prevention practices. *J Infect Public Health*. 2020;14(January):1398–1403.
 9. Hasritawati, Madeni B, Putri Suzuhra, Wahyuni S, Shaleh M, Idwar, et al. Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologi Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebesen Tahun 2021. *J Kreat Pengabdian Kpd Masy*. 2023;VI(5):1962–72.