JURNAL ABDIMAS INDONESIA Vol. 5, No. 3, 2025
E-ISSN 2797-2887
Copyright © 2025 The Author(s)

Peningkatan Kualitas Kehamilan Melalui Program Gerak Ceria Ibu Hamil: Kolaborasi Senam dan Edukasi di Puskesmas Gang Sehat Pontianak

Hidayah Hidayah[1], Elsy Nuraini[2], Dila Oktaviani[3], Fitri Octaviani[4], Dea Ananda[5]
[1,2,3,4,5]Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat,
Kota Pontianak, Indonesia

Penulis Korespondensi:
Hidayah Hidayah
hidayah@stikmuhptk.ac.id

Abstrak

Kehamilan adalah periode penting yang membutuhkan perhatian khusus terhadap kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan. Banyak ibu yang sedang hamil mengalami kekhawatiran akibat kurangnya informasi mengenai perawatan diri selama kehamilan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil secara holistik, guna mendukung kehamilan yang sehat, persalinan yang aman, dan berkontribusi pada penurunan angka komplikasi serta kematian ibu dan bayi. Metode pelaksanaan PKM menggunakan pendekatan edukatif dan intervensi langsung yang meliputi: (1) penyuluhan; (2) demonstrasi; dan (3) praktik senam hamil secara langsung. Komponen utama kegiatan terdiri dari : (1) sesi senam terstruktur yang disesuaikan untuk ibu hamil; dan (2) edukasi tentang tanda bahaya kehamilan, nutrisi seimbang untuk ibu hamil, pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan, masalah-masalah yang terjadi pada masa kehamilan, teknik napas saat kontraksi. Peningkatan pengetahuan dan kebugaran ibu hamil menjadi indikator keberhasilan program PKM ini. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana peserta mampu mengenali tanda-tanda bahaya dan mengaplikasikan gerakan senam hamil dengan baik. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan serta menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan ibu dan anak.

Kata Kunci: *senam, gerak ceria, edukasi kesehatan, ibu hamil*

Pendahuluan

Pembangunan sumber daya manusia suatu negara sangat bergantung pada kesehatan ibu hamil. Angka Kematian Ibu dan Bayi (AKI) adalah metrik penting yang menunjukkan seberapa baik layanan kesehatan dan kesejahteraan di suatu negara. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2025), tingkat kematian ibu sangat tinggi. Sekitar 260.000 wanita meninggal selama kehamilan dan persalinan pada tahun 2023. Negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah ke bawah mengalami sekitar 92 persen kematian ibu. Estimasi terbaru dari PBB, antara tahun 2000 dan 2023, Indonesia dapat menurunkan rasio kematian ibu dari 311 per 100.000 kelahiran hidup menjadi 140.

Di Indonesia, penyebab utama kematian ibu dan bayi adalah komplikasi kehamilan seperti pendarahan dan eklampsia. Menurut data dari *Maternal Perinatal Death Notification* (MPDN) bahwa angka kematian ibu tercatat 4.005 pada tahun 2022 dan meningkat menjadi 4.129 pada tahun 2023 (Kemenkes, 2024). Meskipun AKI telah menurun drastis di seluruh dunia, hampir 44% selama 25 tahun terakhir, kondisi di

Indonesia menunjukkan masalah terus-menerus yang membutuhkan intervensi lebih lanjut. Angka kematian ibu secara absolut terus meningkat, menunjukkan bahwa intervensi yang lebih komprehensif diperlukan. Angka ini menunjukkan penurunan kecil dari 141 kematian ibu per kelahiran hidup pada tahun 2015 dan 113 kematian ibu pada tahun 2017 (Akbarini, Yusnita, Rosita., 2020). Mungkin saja strategi global belum sepenuhnya berfungsi atau belum diterapkan secara optimal di setiap wilayah Indonesia. Hal ini dibuktikan pada tingkat regional, khususnya di Kalimantan Barat tahun 2020 masih ditemukan AKI sebesar 246 pada tahun 2020, per 100.000 kelahiran hidup (BPS, 2023).

Masalah besar yang masih perlu diperbaiki adalah bahwa sebagian besar ibu hamil tidak memahami banyak tentang kesehatan reproduksi mereka, terutama tentang cara menjaga kesehatan selama kehamilan (Ariani & Aspar, 2025). Ketidaktahuan tentang perawatan diri selama kehamilan dapat menyebabkan banyak ibu hamil khawatir dan tidak yakin tentang kesehatan dirinya dan janin mereka (Ahmad *et a*l., 2024). Selain itu, perbedaan pengetahuan ini terkait dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Terdapat kemungkinan bahwa ibu hamil yang kurang pengetahuan mengalami kecemasan yang lebih tinggi daripada ibu hamil yang pengetahuannya baik. Ibu hamil berisiko mengalami kecemasan jika mereka tidak tahu banyak tentang persalinan (Sutriningsih *et al*., 2024). .

Faktor sosial dan budaya juga berperan dalam menghambat aktivitas fisik ibu hamil. Persepsi masyarakat tentang kehamilan sebagai masa istirahat, kekhawatiran tentang keselamatan ibu dan janin, dan kurangnya pengetahuan tentang olahraga yang aman adalah semua faktor yang membuat ibu hamil enggan berolahraga atau mencari tahu tentang manfaat olahraga selama kehamilan (Sun, Piernicka, Worska, & Szumilewicz, 2023). Defisit pengetahuan dan miskonsepsi budaya menghalangi ibu hamil untuk terlibat dalam praktik kesehatan dan manajemen kesejahteraan emosional yang bermanfaat. Hal ini menciptakan "kesenjangan antara pengetahuan dan praktik" yang signifikan dan menunjukkan betapa pentingnya edukasi. Tanpa mengatasi tantangan budaya dan defisit pengetahuan, maka intervensi yang berhasil sekalipun mungkin tidak akan diadopsi atau dapat bertahan.

Salah satu inovasi pendidikan kehamilan yang diinisiasi pemerintah adalah program kelas ibu hamil. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan mendorong mereka untuk berperilaku positif dengan memeriksa kehamilan dan melahirkan di fasilitas kesehatan. Kegiatan ini memberi ibu hamil kesempatan untuk belajar satu sama lain melalui pertemuan langsung. Tujuan dari pertemuan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil tentang kehamilan, persalinan, perawatan pasca melahirkan, dan perawatan bayi baru lahir. Akibatnya, diharapkan lebih banyak persalinan yang ditangani oleh tenaga kesehatan dan lebih sedikit kematian ibu dan anak (Kemenkes RI, 2025).

Puskesmas Gg. Sehat berlokasi di Jl. Tani Makmur Rt 02/29 Parit Tokaya, Kecamatan Pontianak Selatan, Kota Pontianak. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pontianak, Puskesmas Gg. Sehat mencatat nol kasus kematian ibu (ibu hamil, bersalin, maupun nifas) pada tahun 2018 dan 2023. Hal ini menunjukkan adanya upaya pelayanan kesehatan ibu yang baik di Puskesmas ini. Meskipun Puskesmas Gg. Sehat menunjukkan capaian yang sangat baik dalam menekan angka kematian ibu di wilayah kerjanya, namun tantangan kesehatan ibu hamil yang lebih luas, seperti keluhan fisik (nyeri punggung, edema), masalah kesehatan mental (kecemasan), serta kesenjangan pengetahuan dan praktik terkait aktivitas fisik dan nutrisi, masih mungkin dihadapi oleh ibu hamil di wilayah tersebut. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap salah satu bidan penanggung jawab kelas Ibu hamil di Puskesmas Gg. Sehat menunjukkan bahwa sejak

Copyright © 2025 The Author(s)

diberlakukannya kebijakan baru terkait pelaksanaan kelas ibu hamil yang memberlakukan bahwa terkait senam hamil harus dilakukan pada pertemuan ke-enam sejak akhir tahnn 2024 hingga 2025, Antusiasme ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil semakin menurun, meskipun senam hamil seperti "Yoga" menarik bagi ibu hamil setiap pertemuan. Penanggung jawab kelas ibu hamil telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kehadiran ibu di kelas ibu hamil, tetapi sejak kebijakan baru berlaku, jumlah ibu hamil yang hadir tidak lebih dari 5 orang.

Pendidikan kesehatan yang menyeluruh dan senam hamil dapat membantu mengatasi masalah ini. Kelas senam dan pendidikan ibu hamil ini tidak hanya memberikan latihan, tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan. Senam ibu hamil meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas sambil mengurangi stres (Sihombing, 2020). Penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat stres dan kecemasan ibu hamil trimester III (Wardani & Winarni., 2024). Berdasarkan hasil tinjauan literatur dalam penelitian Suwito & Alpiah (2025), dapat disimpulkan bahwa senam hamil adalah metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan stres yang dialami ibu hamil, terutama selama periode menjelang persalinan. Jenis latihan, aktivitas fisik, dan dukungan yang diberikan selama senam hamil akan memengaruhi hasilnya. Selain itu, senam hamil meningkatkan sirkulasi darah, kualitas tidur, dan kesejahteraan secara umum.

Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil banyak yang mengalami kurang pengetahuan tentang manfaat, kontraindikasi, dan prosedur senam hamil yang benar dan aman (Sihombing, 2020).Penyuluhan kesehatan adalah penyebaran informasi kesehatan kepada masyarakat yang memiliki potensi untuk mengubah perilaku, termasuk pengetahuan mereka. Edukasi antenatal memiliki kekuatan untuk mengubah dunia dengan mengajarkan mereka hal-hal baru (Hasnah *et al*., 2021). Edukasi antenatal telah terbukti membantu ibu hamil primipara melahirkan anak dengan lebih baik, mengurangi kecemasan, depresi, ketakutan, dan gejala stres lainnya. Selain itu, membantu ibu melahirkan dengan lebih mudah (Cankaya & Simsek., 2020). Zaman *et al* (2025) menunjukkan bahwa edukasi antenatal baik untuk hasil psikologis ibu dan mendorong persalinan pervaginam. Hasilnya menunjukkan bahwa pendidikan antenatal berkualitas tinggi adalah komponen penting dari perawatan prenatal standar. Dalam aktivitas pengabdian kepada masyarakat ini, sinergi antara senam (aktivitas fisik) dan edukasi (pengetahuan dan persiapan psikologis) terjadi. Sementara senam memberikan manfaat yang memperkuat pesan edukasi, pendidikan dapat mengatasi hambatan adopsi senam.

Program "GERAK CERIA IBU HAMIL" adalah program sosial inovatif yang menggabungkan dua komponen penting dari pendidikan kesehatan menyeluruh dan senam hamil yang terorganisir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Metode kolaboratif ini bertujuan untuk memberi ibu hamil kombinasi pengetahuan yang akurat dan keterampilan praktis yang mereka butuhkan untuk menjalani kehamilan yang sehat, menyiapkan persalinan yang aman, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Program ini dilaksanakan di lingkungan Puskesmas Gg. Sehat di Pontianak, yang merupakan fasilitas kesehatan primer dan titik akses penting bagi masyarakat khususnya ibu hamil, memastikan jangkauan yang luas dan keberlanjutan.

Target sasaran utama program ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Gg. Sehat di Pontianak sebagai mitra PKM ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat. Lingkup kegiatan mencakup sesi senam hamil yang dirancang khusus untuk trimester II-III kehamilan, dilengkapi dengan sesi edukasi interaktif yang membahas berbagai aspek penting kesehatan kehamilan, mulai dari nutrisi ibu hamil, tanda bahaya kehamilan, masalah-masalah yang terjadi pada masa kehamilan, teknik napas saat kontraksi.

Intervensi yang diusulkan dalam kegiatan PKM berupa Program "GERAK CERIA IBU HAMIL" didasarkan pada bukti ilmiah yang kuat, yang mendukung efektivitas baik senam hamil maupun edukasi kesehatan komprehensif dalam meningkatkan luaran kesehatan ibu dan bayi. Terbukti bahwa senam hamil membantu banyak hal fisik ibu hamil. Salah satu manfaat yang paling umum dilaporkan adalah mengurangi nyeri punggung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil secara signifikan mengurangi nyeri punggung ibu hamil di trimester ketiga, dengan skala nyeri dari sedang hingga ringan (Fitriana, Himawati, & Kumalasari., 2024). Selain itu, senam hamil dapat membantu ibu mengurangi berat badan berlebih selama kehamilan, yang dapat membahayakan janin dan ibu (Marina, Sa'adah & Sulastri., 2025). Penelitian Mokoagow & Mufdillah., 2023) juga menunjukkan bahwa Senam hamil dapat mengurangi risiko diabetes melitus gestasional.. Demikian pula dengan edukasi kesehatan yang merupakan komponen vital dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Terbukti bahwa edukasi antenatal membantu ibu hamil memahami tanda-tanda bahaya kehamilan dan 1000 hari pertama kehidupan (Mulyaningsih & Ningsih., 2024), serta senam hamil dengan nilai p sebesar 0,000 (Rosmainun, 2021).

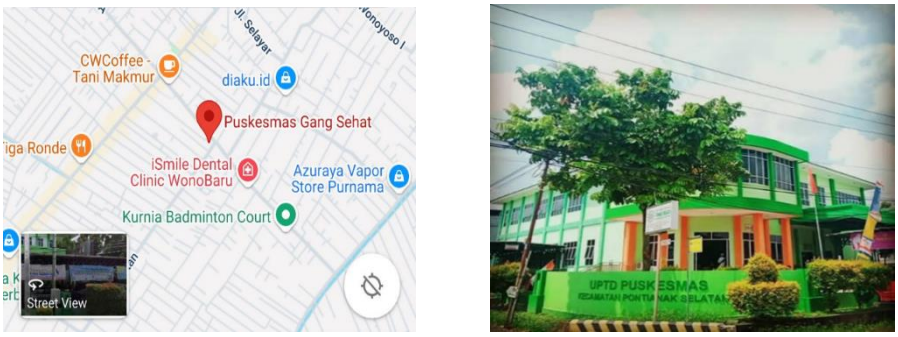
Sehingga berdasarkan *evidence based* tersebut dapat disimpulkan bahwa senam hamil bukan hanya aktivitas "merasa nyaman" secara umum, tetapi intervensi berbasis bukti yang secara fisiologis mengurangi berbagai tantangan fisik terkait kehamilan dan mengurangi risiko komplikasi serius. Hal ini yang memperkuat aspek "Gerak" dari kegiatan PKM, dimana program yang dilaksanakan menekankan manfaat kesehatan fisik langsung dan perannya dalam mencegah perkembangan ketidaknyamanan menjadi komplikasi yang lebih parah. Pendidikan meningkatkan pengetahuan tentang praktik dan risiko kesehatan, yang mendorong perilaku positif. Ini memungkinkan ibu untuk membuat pilihan yang sehat dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat selama kehamilan. Situasi ini membenarkan terkait aspek "edukasi" dari kegiatan PKM, karena program ini menekankan bahwa pengetahuan harus digunakan sebagai alat penting dalam manajemen kesehatan proaktif dan efikasi diri, guna mengatasi kesenjangan antara pengetahuan dan praktik yang mendasari PKM ini harus dilakukan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa program "GERAK CERIA IBU HAMIL: KOLABORASI SENAM DAN EDUKASI DI PUSKESMAS GANG SEHAT PONTIANAK" dirancang dengan tujuan yang jelas dan diharapkan memberikan keuntungan yang bervariasi bagi berbagai pihak. Secara umum, tujuan dari PKM ini dilakukan adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu yang sedang hamil secara holistik melalui kolaborasi senam dan edukasi di Puskesmas Gang Sehat, guna mendukung kehamilan yang sehat, persalinan yang aman, dan berkontribusi pada penurunan angka komplikasi serta kematian ibu dan bayi. Sedangkan tujuan khusus dari PKM ini dilakukan meliputi: (1) Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan kehamilan, tanda bahaya kehamilan, nutrisi seimbang, dan manfaat aktivitas fisik selama kehamilan ;(2) Mengurangi keluhan fisik umum yang dialami ibu hamil, seperti nyeri punggung, edema, dan kelelahan; (3) Mengurangi tekanan stres dan kecemasan ibu hamil, terutama selama periode menjelang persalinan; (4) Meningkatkan kesiapan mental dan fisik ibu hamil untuk persalinan, termasuk penguatan otot-otot panggul dan teknik relaksasi; (5) Mendorong perubahan perilaku positif dan adopsi gaya hidup sehat secara berkelanjutan selama dan setelah kehamilan; (6) Memperkuat peran Puskesmas Gang Sehat sebagai pusat pelayanan kesehatan ibu hamil yang komprehensif, promotif, dan preventif di tingkat komunitas.

Copyright © 2025 The Author(s)

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Gg. Sehat Pontianak, yang beralamat di Jl. Tani Makmur Rt 02/29 Parit Tokaya, Kecamatan Pontianak Selatan, Kota Pontianak. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada peran Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan primer yang mudah diakses oleh masyarakat dan memiliki program kesehatan ibu dan anak yang aktif. Waktu pelaksanaan kegiatan berlangsung tanggal 10 Juni 2025, dimulai pada pukul 08.00 hingga 10.00 Wib.



Gambar 1 Lokasi Kegiatan

Sesi senam ibu hamil dan edukasi mengenai nutrisi ibu hamil, tanda bahaya kehamilan serta teknik nafas saat kontraksi di Puskesmas Gg. Sehat, Pontianak dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi serta tanya jawab terkait keadaan kehamilan peserta dan demonstrasi terkait langkah-langkah senam ibu hamil. Peserta kegiatan ini adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Gg. Sehat, tidak memiliki masalah kesehatan dan usia kehamilan diatas 20 minggu. Metode pelaksanaan program "GERAK CERIA IBU HAMIL" akan dilakukan melalui beberapa tahapan yang terintegrasi, meliputi persiapan, penyuluhan (edukasi), pelatihan (senam hamil) sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan.
    a. Sebelum kegiatan PKM dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim PKM yang terdiri dari dosen dan mahasiswa profesi Ners yang sedang berada di Stase keperawatan Maternitas.
    b. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.
    c. Melakukan koordinasi bersama dengan bidan koordinator Kelas Ibu Hamil untuk mendapatkan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan.
    d. Mengembangkan media edukasi berupa lembar balik (Flipchart) serta leaflet dan buku saku berupa panduan senam hamil yang komprehensif, disesuaikan dengan kebutuhan dan trimester kehamilan ibu hamil. Materi akan mencakup: (1) Edukasi (tanda bahaya kehamilan, nutrisi seimbang untuk ibu hamil, pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan, masalah-masalah yang terjadi pada masa kehamilan, teknik napas saat kontraksi). (2) Senam hamil meliputi rangkaian gerakan senam yang aman dan efektif untuk setiap trimester, termasuk pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan.



Gambar 2 Media Edukasi: Leaflet

(b)



Gambar 3 Media Edukasi: Buku Saku Senam Ibu Hamil

(c)



Gambar 4 Media Edukasi: Lembar Balik

e. Menyiapkan tempat yang luas dan memadai di Puskesmas Gang Sehat Pontianak, serta prasarana pendukung seperti matras, bantal, dan video edukasi Senam ibu amil yang berisikan langkah-langkah senam ibu hamil.

f. f.Menyusun jadwal sesi senam ibu hamil dan edukasi secara kolaboratif dengan penanggung jawab program kelas ibu hamil dan perwakilan ibu hamil untuk memastikan partisipasi maksimal dan disosialisasikan dalam group Whatsapp yang telah ada sebelumnya oleh bidan yang bertanggung jawab atas program kelas ibu hamil.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 08.00 WIB pada tanggal 10 Juni 2025 di Puskesmas Gg. Sehat, Pontianak. Tim PKM

Copyright © 2025 The Author(s)

kemudian melakukan edukasi terkait nutrisi ibu hamil, tanda bahaya kehamilan serta teknik nafas saat kontraksi dan memperagakan mengenai senam ibu hamil

b. Untuk memastikan bahwa ibu hamil dapat melakukan senam hamil, dimulai dengan pemeriksaan kesehatan singkat.
c. Selanjutnya senam hamil diajarkan kepada ibu hamil sebanyak 7 kali latihan gerakan. Penekanan diberikan pada teknik pernapasan, relaksasi, penguatan otot panggul, dan gerakan yang mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung dan edema.
d. Ibu hamil diajarkan untuk memperhatikan sinyal tubuh dan tidak memaksakan diri saat melaksanakan senam ibu hamil.

3. Tahap Evaluasi
   a. Pada akhir kegiatan, evaluasi dilakukan kepada ibu hamil untuk mengukur perasaan ibu hamil terkait kebugarannya dan pengetahuan yang telah diberikan terkait nutrisi ibu hamil, tanda bahaya kehamilan serta teknik nafas saat kontraksi dan memperagakan mengenai senam ibu hamil di Puskesmas Gg. Sehat, Pontianak.

Hasil

Kegiatan edukasi dan senam hamil ini telah dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2025 di Puskesmas Gg. Sehat, Pontianak pada pukul 08.00 Wib dengan melibatkan 1 orang dosen Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, 1 orang pemegang program pendidikan kesehatan untuk ibu hamil di puskesmas setempat dan 4 orang mahasiswa profesi Ners yang sedang berada di stase keperawatan maternitas. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 5 ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 20 minggu. Kegiatan diawali dengan melakukan edukasi terkait tanda bahaya kehamilan, nutrisi seimbang untuk ibu hamil, pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan, masalah-masalah yang terjadi pada masa kehamilan, teknik napas saat kontraksi dan memperagakan mengenai senam ibu hamil. Kemudian dilanjutkan dengan sesi senam hamil. Ibu hamil diajarkan gerakan senaman hamil sebanyak tujuh kali. Penekanan diberikan pada teknik pernapasan, relaksasi, penguatan otot panggul, dan gerakan yang mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung dan edema. Ibu hamil juga diajarkan untuk memperhatikan sinyal tubuh dan tidak memaksakan diri saat melaksanakan senam ibu hamil.



Gambar 5 Pemberian Edukasi Kehamilan



Gambar 6 Pelaksanaan Senam Hamil

Program pengabdian masyarakat "GERAK CERIA IBU HAMIL: KOLABORASI SENAM DAN EDUKASI DI PUSKESMAS Gg. Sehat Pontianak" secara keseluruhan memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan ibu hamil, meskipun dalam konteks yang unik di Puskesmas mitra PKM ini. Puskesmas Gang. Sehat Pontianak memiliki catatan yang sangat baik dalam menekan angka kematian ibu di wilayah tersebut, dengan nol kasus kematian ibu (ibu hamil, bersalin, maupun nifas) pada tahun 2018 dan 2023. Capaian ini menunjukkan adanya upaya pelayanan kesehatan ibu yang efektif dan responsif di Puskesmas ini. Dalam PKM ini, program "GERAK CERIA IBU HAMIL" tidak berfokus pada penurunan angka kematian ibu secara langsung, melainkan melengkapi dan memperkuat upaya preventif dan promotif yang sudah ada di Puskesmas Gg. Sehat. Program ini secara spesifik berfokus pada peningkatan kualitas hidup ibu hamil dan pencegahan komplikasi non-fatal yang umum terjadi selama kehamilan, namun sangat memengaruhi kenyamanan dan kesejahteraan ibu.

Nyeri punggung yang sangat umum terjadi pada ibu hamil di Indonesia, mencapai 60-80% adalah salah satu komplikasi non fatal kehamilan yang menjadi fokus dari PKM ini (Friska, 2024). Nyeri punggung merupakan komplikasi yang umum terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester ketiga kehamilan (Salari *et al*., 2023). Senam hamil secara signifikan mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita hamil pada trimester kedua dan ketiga, dengan peningkatan yang signifikan pada tingkat nyeri sedang hingga ringan (Pangaribuan *et a*l, 2023). Selama pandemi COVID-19, 53,3% ibu hamil di Indonesia mengalami kecemasan diantaranya, individu dengan pendidikan tinggi, kehamilan 19 minggu, dan ibu hamil yang bekerja lebih sering mengalami kecemasan (Nurrizka, Nurdiantami & Makkiyah). Karena meningkatnya kesadaran, pencegahan, dan ketersediaan layanan kesehatan selama pandemi COVID-19, ibu hamil di Indonesia mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah (Sabrin *et al*, 2021). Mayoritas wanita hamil di Indonesia tidak mengalami kecemasan selama pandemi Covid-19, dengan kecemasan ringan sebesar 37,7%, kecemasan sedang sebesar 3,2%, dan kecemasan berat sebesar 1,3%.

Susanti, Hassan & Aljaberi (2024) menunjukkan bahwa senam hamil secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita hamil. Begitu juga dengan edukasi antenatal terbukti secara signifikan memberikan dampak positif terhadap hasil psikologis dan klinis utama bagi ibu hamil. Hasil utama menunjukkan peningkatan efikasi diri dalam melahirkan dan penurunan rasa takut melahirkan di antara para wanita yang berpartisipasi dalam edukasi antenatal dibandingkan dengan kelompok kontrol (Zaman *et al*., 2025). Edema tungkai bawah umumnya terjadi pada kehamilan trimester akhir, terutama selama bulan ke-8 hingga ke-9, dan terkait dengan faktor-faktor seperti usia kehamilan, latihan selama kehamilan, dan tingkat aktivitas (Rafique *et al*., 2023). Senam hamil efektif untuk mengurangi derajat oedem kaki selama kehamilan (Wulandari, Mustagfiroh, & Darsono, 2022). Dengan mengatasi keluhan-keluhan ini, program "GERAK

Copyright © 2025 The Author(s)

CERIA IBU HAMIL" berkontribusi pada pengalaman kehamilan yang lebih positif, nyaman, dan berdaya bagi ibu hamil di wilayah Puskesmas Gg. Sehat. Peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu hamil untuk mengendalikan kondisi fisik dan mental mereka saat hamil, secara proaktif akan mengurangi beban pada sistem kesehatan dan memungkinkan tenaga kesehatan untuk fokus pada kasus-kasus yang lebih kompleks..

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menunjukkan bahwa edukasi tentang nutrisi selama kehamilan, pengenalan tanda-tanda bahaya kehamilan, serta teknik pernapasan yang tepat saat persalinan memberikan dampak positif bagi ibu hamil di Puskesmas Gg. Sehat, Pontianak. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan signifikan setelah kegiatan edukasi yang menunukkan bahwa 3 dari 5 ibu hamil mampu menjawab pertanyaan yang diberikan, seperti mengenali tanda-tanda bahaya kehamilan, makanan yang harus dihindari selama kehamila, serta indikator bahwa ibu telah cukup mendapatkan nutrisi. Hal ini menunjukkan bahwa program pendidikan ini berhasil meningkatkan kesadaran ibu tentang peristiwa penting yang terjadi selama kehamilan.

Peningkatan skor pengetahuan ibu hamil yang signifikan dalam program "GERAK CERIA IBU HAMIL" secara jelas mengkonfirmasi efektivitas intervensi edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan. Hasil ini sejalan dengan gagasan dasar promosi kesehatan bahwa pengetahuan muncul setelah pengindraan dan merupakan hasil dari tahu. Panca indra manusia terdiri dari indera raba, penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan penglihatan. Telinga dan mata berfungsi sebagai sumber utama pengetahuan manusia. Seseorang tidak dapat mengambil keputusan dan mengambil tindakan terhadap masalah tanpa pengetahuan (Pakpahan *et a*l., 2021). Akibatnya, sangat penting bagi ibu hamil untuk lebih memahami tentang berbagai aspek kesehatan kehamilan, seperti tanda bahaya, nutrisi, manfaat senam hamil, dan bahaya kehamilan. Dengan pemahaman ini, mereka dapat lebih proaktif mengambil tindakan kesehatan yang lebih baik.

Penelitian menunjukkan bahwa memberikan edukasi antenatal membantu ibu hamil lebih memahami cara senam yang aman saat hamil., dengan nilai p sebesar 0,000 yang menunjukkan pengaruh signifikan (Rosmainun., 2021). Hasil PKM ini sebanding dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Muhdi *et al*., (2024) bahwa pengetahuan ibu hamil dapat diperluas dengan edukasi. Mendapatkan asupan gizi yang seimbang sangat penting bagi ibu hamil untuk kesehatan mereka dan perkembangan janin mereka. Selama kehamilan, ibu hamil harus menghindari makanan mentah atau setengah matang serta makanan yang mengandung banyak gula dan garam yang dapat berbahaya bagi kesehatan mereka. Ibu hamil juga dididik untuk mengidentifikasi tanda-tanda kehamilan yang menandakan bahaya, seperti perdarahan, nyeri perut yang terus-menerus, dan gerakan janin yang menurun. Dengan pengetahuan ini, ibu hamil dapat mengambil tindakan yang tepat jika gejala muncul. Teknik pernapasan yang diajarkan juga terbukti bermanfaat bagi ibu hamil karena mengajarkan teknik bernapas yang benar dapat membantu mengurangi rasa sakit dan kecemasan saat persalinan dan membuat lebih siap dan tenang menjelang proses persalinan.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi serta mampu mengaplikasikan senam hamil. Ibu hamil menyatakan bahwa sudah memahami tentang senam hamil serta manfaat senam hamil untuk menghadapi persalinan. Pemahaman ibu hamil tentang manfaat senam hamil untuk menghadapi persalinan juga didukung oleh bukti-bukti penelitian sebelumnya. Senam hamil dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil, termasuk membantu tubuhnya tetap aktif dan kuat, membuatnya lebih santai, lebih mudah tidur, lebih segar, menurunkan stres, dan mengurangi keluhan sakit pinggang, merasa lebih ringan, serta tidak lelah selama persalinan (Pariastini, Dewi,

Lutfiana, & Dwijayanti, 2022). Demikian juga dengan hasil pengabdian masyarakat oleh Syafika (2022) yang melakukan latihan khusus untuk ibu hamil sebagai salah satu materi yang diajarkan di kelas untuk ibu hamil. Aktivitas ini dilakukan untuk memastikan bahwa ibu hamil tetap dalam kondisi kesehatan yang baik hingga persalinan. Belajar tentang nutrisi ibu hamil, tanda bahaya kehamilan, dan cara nafas saat kontraksi membuat ibu hamil senang dan antusias. Mereka juga dapat memperoleh pengetahuan tentang senam hamil. Hasil penelitian yang menunjukan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di trimester ketiga saat menghadapi persalinan dipengaruhi oleh aktivitas fisik atau senam. (Suwito & Alpiah., 2025).

PKM yang berfokus pada senam hamil dan edukasi antenatal menyeluruh memiliki efek yang luas dan positif. Kegiatan PKM ini secara efektif dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil, secara signifikan mengurangi stres dan ketidaknyamanan, dan juga berkontribusi langsung pada peningkatan aspek di luar kehamilan dan persalinan, termasuk penurunan angka kematian bayi dan ibu. Selain itu, kegiatan PKM ini memungkinkan persalinan normal di wilayah Puskesmas Gg.Sehat. Peran puskesmas sebagai penggerak utama untuk menerapkan program-program seperti ini sangat penting karena akan menunjukkan eksistensinya sebagai pusat kesehatan yang kuat di komunitas.

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, beberapa keterbatasan yang dihadapi , diantaranya: (1) Jumlah ibu hamil yang berpartisipasi terbatas, sehingga hasil harus digeneralisasi dengan hati-hati ke populasi yang lebih luas; (2) Durasi program yang relatif singkat sehingga membatasi kemampuan untuk mengukur dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku atau luaran kesehatan yang lebih kompleks. Berdasarkan temuan dan keterbatasan yang ada, beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk kegiatan pengabdian serupa di masa mendatang, meliputi: (1) Meningkatkan frekuensi sesi senam dan edukasi untuk memperkuat pemahaman dan praktik ibu hamil; (2) Mengembangkan modul edukasi yang lebih spesifik dan personalisasi, misalnya berdasarkan trimester kehamilan atau menyesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil (misalnya, modul khusus untuk ibu hamil dengan risiko DMG atau kecemasan tinggi).

Simpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini di Puskesmas Gg. Sehat, Pontianak, berhasil mencapai tujuannya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi, tanda-tanda bahaya kehamilan, dan cara menjaga kesehatan, teknik pernapasan saat persalinan, serta manfaat senam hamil. Ibu hamil menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait informasi yang diberikan serta peningkatan kemampuan dalam mendemonstrasikan kembali langkah-langkah senam hamil tersebut, yang mencerminkan efektivitas dari program kolaborasi senam dan edukasi ini.

Ucapan Terimakasih

Kami ingin menyampaikan terima kasih kepada Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat atas penyediaan dukungan dan fasilitas yang penting dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Selanjutnya, kami ingin menyampaikan apresiasi mendalam kepada Puskesmas Gang Sehat, Pontianak atas kolaborasi dan dukungan mereka terhadap inisiatif kegiatan PKM ini. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua responden yang telah aktif terlibat dalam kegiatan PKM ini, serta kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan saran selama proses berlangsung. Kami berharap hasil dari inisiatif ini dapat memberikan kontribusi positif bagi kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil di Puskesmas Gg. Sehat, Pontianak.

Copyright © 2025 The Author(s)

Referensi

Ahmad, M., Agusalim, N. Q., Ruing, F. H., Erna, N., Basri, N., Masdianti, M., & Azis, R. A. (2024). Peningkatan Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester 1 Hingga 3 Melalui Program Dukungan Psikologis Dan Edukasi. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *8*(4), 3887–3895.

Akbarini, O. F., Yusnita, E., & Rosita, D. (2020). Pemanfaatan Rumah Tunggu Kelahiran (Rtk) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sebangki Kabupaten Landak. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, 6(1), 1. https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.502

Ariani, S. M., & Aspar, H. (2025). Pengaruh Video Edukasi Tanda Bahaya Kehamilan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Pattingalloang Tahun 2024. Jurnal Manajemen Bisnis Dan Kesehatan, 1(3), 159–169. https://doi.org/10.70817/jmbk.v1i3.30

BPS. (2023). Angka Kematian Ibu/AKI (Maternal Mortality Rate/MMR) Hasil Long Form SP2020 Menurut Provinsi, 2020. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MjIxOSMx/angka-kematian-ibu-aki-maternal-mortality-rate-mmr-hasil-long-form-sp2020-menurut-provinsi-2020.html

Çankaya S, Şimşek B.(2020). Effects of Antenatal Education on Fear of Birth, Depression, Anxiety, Childbirth Self-Efficacy, and Mode of Delivery in Primiparous Pregnant Women: A Prospective Randomized Controlled Study. *Clinical Nursing Research*, 30(6):818-829.

Dita Wulandari, Lailatul Mustagfiroh, & Darsono. (2022). Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Derajat Oedem Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Wates Undaan Kudus. Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health), 13(2), 33–37. https://doi.org/10.52299/jks.v13i2.120

Fitriana, D., Himawati, L., & Kumalasari, N. (2024). ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN DENGAN FOKUS INTERVENSI PENERAPAN SENAM HAMIL PADA TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI PUSKESMAS BRATI. TSJKeb_Jurnal, 9(01), 13–19. http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid

Friska, D. (2024). The Effect of Ginger Compress on Back Pain in Pregnant Women in the Work Area of X Health Center, Cianjur Regency, Indonesia. Eureka Herba Indonesia, 5(1), 420–422. https://doi.org/10.37275/ehi.v5i1.111

Hasnah, H., Nurhidayah, N., Gani, N. F., Risnah, R., Arbianingsih, A., Huriati, H., Hadrayani, E., Azhar, M. U., & Muthaharah, M. (2021). Strategi Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, *1*(2), 108–118.

Kemenkes RI. (2024). Pedoman Teknis Sistem Penanggulangan Gawat Darurat Terpadu (SPGDT). In Kemenkes RI. Jakarta: Kemenkes RI.

Marina, M., Sa'adah, T. B., & Sulastri, U. (2025). Efektifitas Senam Hamil terhadap Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil Diabetes Gestasional dan Ibu Hamil Tanpa Diabetes Gestasional. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 5(4), 1353–1361. https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.16861

Muhdi, S., Fitrah, T. M., Irwani, I., Darwita, R. R., Suryantika, T., Kasani, N., Iqbal, F., Putri, I. H., Putri, N. G., & Paujiah, N. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Tanda Bahaya Kehamilan di Pustu (Puskesmas Pembantu) Sungai Beras Hilir. *Pemberdayaan Masyarakat: Jurnal Aksi Sosial*, *1*(3), 59–65.

Mokoagow, W., & Mufdillah. (2023). Efektivitas Senam terhadap Kejadian Diabetes Melitus Gestasional pada Ibu Hamil: Scoping Review. Avicenna : Journal of Health

Research, 6(1), 1689–1699. https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna/article/view/831

Mulyaningsih, E., & Ningsih, S. S. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan. Malahayati Nursing Journal, 6(6), 2223–2233. https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.11036

Nurrizka, R. H., Nurdiantami, Y., & Makkiyah, F. A. (2021). Psychological outcomes of the COVID-19 pandemic among pregnant women in Indonesia: A cross-sectional study. Osong Public Health and Research Perspectives, 12(2), 80–87. https://doi.org/10.24171/J.PHRP.2021.12.2.05

Pangaribuan, I. K., Lubis, K., Yanti, S., & Sibarani, L. (2023). Pregnancy Exercises on Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women Trimester II and III. Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS), 3(2), 95–100. https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i2.2041

Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G. T., Sitanggang, Y. F., & M, M. (2012). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In Jakarta: EGC.

Pariastini, L., Dewi, P. D. P. K. D., Lutfiana, I., & Dwijayanti, L. A. (2022). Evaluasi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil Di Kelas Ibu Hamil. NERSMID : Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan, 5(2), 183–193. https://doi.org/10.55173/nersmid.v5i2.138

Rafique, A., Rafique, N., Afzal, K., Khan, H. A., Ashfaq, N., & Rubab, A. (2023). Prevalence of Lower Limb Edema in Natal and Post-Natal Period. Journal of Medical Sciences (Peshawar), 31(4), 281–285. https://doi.org/10.52764/jms.23.31.4.5

Rosmainun. (2021). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. Jurnal Education and Development, 9(2), 400–404.

Sabrin, G., Retnowati, Y., Noviyanti, N. I., Sunardi, W., & Sutrang, D. (2021). Analysis Of Anxiety Levels Of Pregnant Women During The Covid-19 Pandemic In Indonesia. International Journal of Science, Technology & Management, 2(5), 1512–1518. https://doi.org/10.46729/ijstm.v2i5.327

Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. BMC Pregnancy and Childbirth, 23(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x

Sun, J., Piernicka, M., Worska, A., & Szumilewicz, A. (2023). A socio-ecological model of factors influencing physical activity in pregnant women: a systematic review. Frontiers in Public Health, 11(November). https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1232625

Sutriningsih, Radhiah, S., Arwan, Mantao, E., Salmawati, L., & Hasanah. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi. Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15, 1–22.

Susanti, Hassan, H. C., & Aljaberi, M. A. (2024). Pregnancy exercise effectiveness on anxiety level among pregnant women. Journal of Public Health Research, 13(2). https://doi.org/10.1177/22799036241246701

Sihombing, E. R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Prosiding Forum Ilmiah Dan Diskusi Mahasiswa*, *1*, 34–37.

Syafika, A. L. (2022). Senam Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan Normal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Manage*, *3*(2), 93–98.

Copyright © 2025 The Author(s)

Suwito, S., & Alpiah, D. N. (2025). Efektivitas Senam Hamil Dalam Mengurangi Tingkat Stres dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III : Literature Review TINGKAT STRES DAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III : LITERATURE REVIEW The Effectiveness of Prenatal Exercise in Reducing Stress and Anxiety . Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia, 4(1). https://doi.org/10.7454/jfti.v4i1.1108

Wardani, K. N., & Winarni. (2024). Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama D'Maryam. Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(4), 334–347. https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363

WHO. (2025). Awal yang Sehat, Masa Depan Penuh Harapan: Bagaimana Komitmen Indonesia untuk Kesehatan Ibu dan Anak Mengubah Hidup. WHO. https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/07-04-2025-healthy-beginnings--hopeful-futures--how-indonesia-s-commitment-to-maternal-and-child-health-is-changing-lives

Zaman, A., Fadlalmola, H. A., Ibrahem, S. E., Ismail, F. H., Abedelwahed, H. H., Ali, A. M., Abdelgadim, N. H., Mustafa, A. M. A., Ahmed, I. H., Ahmed, N. M., Eltyeb, A. A., Gaafar, D. A., Alnassry, S. M., Adam, A. A., Yasin, N. S., Ali, R. A., Fadlalla, A. A., Eltayeb, A. E., & Saad, A. M. (2025). The role of antenatal education on maternal self-efficacy, fear of childbirth, and birth outcomes: A systematic review and meta-analysis. European Journal of Midwifery, 9(March), 1–16. https://doi.org/10.18332/EJM/200747