

PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK KEMAJUAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL TM III – IBU BERSALIN DI KLINIK PRATAMA DELIANA PEKANBARU

Rina Yulviana*¹, Intan widya sari²

^{1,2} Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru, Indonesia

**Corresponding author*

rinayulviana01@gmail.com

Received: 28-05- 2026

Revised: 10-06-2026

Approved: 25-06-2026

ABSTRAK

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 28 minggu keatas. Kemajuan persalinan adalah tahapan proses dalam persalinan yang dapat di ukur menggunakan centimeter dengan seberapa lebar leher rahim sudah meluas atau barangkali dengan jumlah jari. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Klinik pratama Deliana dengan 3 tahap yaitu penyuluhan, pelatihan dan evaluasi di Klinik Pratama Deliana dengan mengangkat tema "Senam hamil untuk kemajuan persalinan pada ibu bersalin" metode yang dilakukan dengan memberikan ceramah langsung dengan leaflet berisi materi menarik serta Tanya jawab seputar senam hamil dan Teknik senam hamil yang benar untuk Kemajuan Persalinan setelah itu penulis akan mengidentifikasi kemajuan persalinan yang dialami oleh ibu bersalin. Kemudian dilaksanakan penerapan di Klinik Pratama Deliana dan dievaluasi sejauh mana pelaksanaan dari senam hamil untuk kemajuan persalinan pada ibu hamil trimester III. Setelah dilakukan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang menerapkan senam hamil mengalami kemajuan persalinan dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Kata kunci: Senam Hamil, Kemajuan Persalinan

PENDAHULUAN

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan keatas (Widianti, 2020) Kemajuan persalinan adalah tahapan proses dalam persalinan yang dapat di ukur menggunakan centimeter dengan seberapa lebar leher rahim sudah meluas atau barangkali dengan jumlah jari (satu jari sama dengan satu cm). Dibatasi biasanya diukur dari 1-10 cm. Bila leher rahim telah membuka secara penuh berarti pembukaan leher rahim telah bergaris tengah kira-kira 10 cm. Ini adalah akhir dari tahap bersama persalinan, meskipun demikian dalam prakteknya tahap pertama secara berangsur-angsur dan pelan seringkali langsung masuk ketahap kedua tanpa penghentian (Stoppard, 2021) Fungsi senam hamil dengan mengacu pada sasaran utama senam hamil yaitu menyamakan kehamilan dengan mempermudah persalinan, maka senam hamil ditunjukkan untuk: meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan, menguatkan dan mngencangkan otot-otot tertentu terutama otot otot yang berperan untuk persalinan dan mempertahankan postur, meningkatkan relaksasi tubuh terutama otot dasar panggul yang berperan besar pada proses persalinan, melatih teknik

pernafasan, yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi rasa nyeri misalnya kala I maupun kala II (Widianti, 2020) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemajuan proses persalinan yaitu power (kekuatan ibu), passage (jalan lahir), passenger (kondisi janin), penolong dan psikologi dari ibu (Kuswanti, 2020). Saat menghadapi persalinan umumnya ibu-ibu dilanda rasa cemas dan panik. Hal ini membuat otot-otot di jalan lahir dan sekitarnya menghambat kelancaran proses persalinan. Lewat berbagai latihan dan penjelasan diharapkan ibu lebih percaya diri dan tidak panik dalam proses persalinan.

Hasil observasi awal di Klinik Deliana Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami secara komprehensif manfaat senam hamil sebagai upaya meningkatkan kemajuan persalinan. Selain itu, pelayanan senam Hamil di klinik tersebut belum memanfaatkan sebagai bagian dari pelayanan ibu hamil, dan keterlibatan keluarga dalam mendukung praktik senam hamil masih belum optimal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara bukti ilmiah yang telah tersedia dengan implementasinya di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, keluarga, serta tenaga kesehatan mengenai pemanfaatan senam hamil untuk kemajuan persalinan. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, pelatihan praktik, serta evaluasi pengetahuan peserta. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam menerapkan senam hamil secara benar, memperkuat dukungan keluarga terhadap ibu hamil, serta mendorong penerapan intervensi nonfarmakologis berbasis bukti dalam pelayanan kesehatan ibu dan bayi sehingga dapat mendukung keberhasilan persalinan yang cepat dan aman.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Deliana, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, pada bulan Juli 2022. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil pada masa kehamilan trimester III, anggota keluarga yang mendampingi ibu hamil, serta tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan ibu dan bayi. Sebanyak 21 peserta mengikuti kegiatan secara aktif mulai dari tahap penyuluhan hingga evaluasi.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam menerapkan senam hamil sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mempercepat persalinan. Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pengelola Klinik Deliana untuk menentukan jadwal, sasaran, serta kebutuhan sarana dan prasarana kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi permasalahan melalui observasi dan wawancara singkat dengan tenaga kesehatan dan beberapa ibu hamil. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami manfaat senam hamil, belum mengetahui teknik senam hamil yang benar, serta belum pernah memperoleh pelatihan mengenai penerapan intervensi tersebut

dalam mendukung keberhasilan senam hamil. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menyusun materi penyuluhan, media edukasi berupa leaflet dan presentasi, serta menyiapkan perlengkapan demonstrasi berupa senam hamil, dan lembar observasi keterampilan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai manfaat senam hamil, faktor yang memengaruhi kelancaran persalinan. Setelah pretest, peserta memperoleh penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya senam hamil, faktor yang memengaruhi kelancaran persalinan, manfaat senam hamil, indikasi dan kontraindikasi tindakan, serta langkah-langkah pelaksanaan senam hamil sesuai prosedur.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi senam hamil oleh tim pengabdi. Demonstrasi dilakukan secara sistematis mulai dari persiapan alat, posisi ibu, teknik senam hamil secara aman, hingga evaluasi kenyamanan ibu setelah tindakan. Setelah demonstrasi, setiap peserta diberikan kesempatan melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan tim pengabdi. Selama praktik berlangsung, tim melakukan observasi menggunakan lembar penilaian keterampilan yang meliputi ketepatan prosedur, urutan tindakan, senam hamil, komunikasi terapeutik, serta aspek keamanan selama pelaksanaan tindakan.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan. Selain itu, keterampilan peserta dinilai berdasarkan hasil observasi praktik menggunakan daftar tilik yang telah disusun. Evaluasi juga dilakukan melalui diskusi reflektif mengenai kendala yang dihadapi peserta selama praktik serta rencana penerapan senam hamil dalam pelayanan kesehatan maupun di rumah dengan pendampingan keluarga.

Tahap tindak lanjut dilakukan melalui koordinasi dengan bidan praktik mandiri agar kegiatan edukasi dan pendampingan mengenai senam hamil dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan ibu hamil secara berkelanjutan. Tim pengabdi juga menyerahkan media edukasi kepada mitra sebagai bahan penyuluhan bagi ibu hamil yang berkunjung ke Klinik Deliana sehingga informasi mengenai manfaat senam hamil dapat terus disampaikan kepada masyarakat.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu meningkatnya pengetahuan peserta yang ditunjukkan oleh kenaikan nilai posttest dibandingkan pretest, meningkatnya keterampilan peserta dalam melakukan senam hamil sesuai standar prosedur, tingginya partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, serta meningkatnya komitmen tenaga kesehatan untuk mengimplementasikan senam hamil sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu hamil di Klinik Deliana Kota Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Klinik Deliana Kota Pekanbaru dengan melibatkan 21 peserta yang terdiri atas ibu hamil dan tenaga kesehatan. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai manfaat senam

hamil, mekanisme persalinan, manfaat senam hamil, serta teknik pelaksanaan senam hamil. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas, terutama mengenai mekanisme persalinan, manfaat senam hamil sebagai terapi komplementer, serta teknik senam hamil yang benar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai intervensi nonfarmakologis untuk mendukung keberhasilan kemajuan persalinan masih diperlukan pada pelayanan kesehatan primer.

Setelah pretest, peserta memperoleh penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab yang didukung media presentasi serta leaflet edukasi. Materi yang diberikan meliputi pentingnya senam hamil, fisiologi persalinan, manfaat senam hamil, serta langkah-langkah pelaksanaan senam hamil sesuai prosedur. Selama penyampaian materi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi melalui diskusi aktif mengenai faktor yang memengaruhi kemajuan persalinan, waktu pelaksanaan senam hamil, serta peran keluarga dalam mendukung keberhasilan hamil. Keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif mampu menciptakan proses belajar yang lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah. Pendekatan ini memungkinkan peserta memperoleh pemahaman konseptual sekaligus kesempatan untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami sehingga meningkatkan kesiapan dalam menerapkan materi yang diberikan.

Pada akhir penyuluhan dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan, dengan rata-rata nilai posttest mencapai 90. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta serta meningkatkan pemahaman mengenai manfaat senam hamil sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mendukung kemajuan persalinan.

Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan pelatihan praktik pijat oksitosin menggunakan aromaterapi lavender. Demonstrasi dilakukan secara sistematis mulai dari persiapan alat, posisi ibu, teknik pemijatan sepanjang tulang belakang hingga daerah skapula, penggunaan aromaterapi lavender secara aman, hingga evaluasi kenyamanan ibu setelah tindakan. Selanjutnya, setiap peserta mempraktikkan teknik tersebut secara langsung dengan pendampingan tim pengabdian. Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti tahapan pemijatan sesuai prosedur setelah memperoleh bimbingan. Kegiatan praktik tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis peserta, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dalam menerapkan pijat oksitosin sebagai bagian dari upaya mendukung keberhasilan hamil. Selama pelaksanaan praktik, beberapa ibu hamil mulai menunjukkan cara rileksasi selama senam hamil berlangsung. Meskipun kegiatan ini tidak dirancang untuk mengukur durasi persalinan secara kuantitatif, temuan tersebut memberikan gambaran bahwa senam hamil berpotensi membantu merileksasi ibu hamil dan pengaturan pernafasan. Secara fisiologis, Senam hamil bukan merupakan keharusan. Namun, dengan melakukan senam hamil akan banyak memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernapasan dan relaksasi,

menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengedan yang benar. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan (Jannah, 2012).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah mencapai tujuan yang ditetapkan, yaitu senam hamil dilakukan dalam rangka upaya preventif masalah kemajuan persalinan yang banyak terjadi pada ibu hamil saat persalinan. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan keatas. Penyuluhan ini merupakan upaya nyata dalam pengabdian masyarakat dalam bentuk promosi senam hamil pada ibu hamil trimester III. Dari pelaksanaan kegiatan ini secara langsung dijelaskan dan dipraktekkan gerakan senam hamil yang baik dan benar, Sehingga dengan praktik langsung ibu hamil trimester III mengerti gerakan dan manfaat dari senam hamil pada ibu hamil trimester III. Gerakan senam hamil yang benar mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Meskipun demikian, evaluasi kegiatan ini masih terbatas pada peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan observasi awal terhadap kemajuan persalinan. Oleh karena itu, penelitian dengan desain eksperimental, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran objektif terhadap kemajuan persalinan masih diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas senam hamil dalam praktik pelayanan kesehatan.



Gambar 1
Penyuluhan dan Pretest Posttest



Gambar 2 Pelatihan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pelatihan senam hamil di Klinik Deliana Kota Pekanbaru berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, keluarga, serta tenaga kesehatan dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis untuk mendukung kemajuan persalinan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai evaluasi, serta meningkatnya kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik senam hamil sesuai prosedur. Selama pelatihan juga teramati respons awal berupa kelancaran senam hamil pada beberapa ibu hamil setelah dilakukan senam hamil, yang menunjukkan bahwa intervensi ini berpotensi mendukung keberhasilan kemajuan persalinan. Keunggulan kegiatan ini terletak pada penggunaan metode edukasi partisipatif yang mengombinasikan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri maupun dalam pelayanan kesehatan primer.

Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan observasi awal terhadap kemajuan persalinan secara objektif maupun melakukan pemantauan keberhasilan kemajuan persalinan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan, pelibatan anggota keluarga secara lebih aktif, serta integrasi pelatihan senam hamil ke dalam pelayanan ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan, Puskesmas, dan Posyandu. Selain itu, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran luaran klinis yang objektif diperlukan untuk memperkuat bukti mengenai efektivitas intervensi ini dalam meningkatkan kemajuan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
Aulia, A. M. K. (2014). *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Yogyakarta: BukuBiru.

- Eniyah. (2023). Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II di RB Ngudi Waras Semarang. *Semarang: KTI Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS*, 1–5.
- Evariny, 2020. *Faktor Faktor yang Berhubungan Denga Kemajuan Persalinan Di RS Mitra Husada Medan* <http.pdf-junal-penelitian-kesehatan> 02.11 diakses pad 10 maret 2022
- Hulliana. (2022). *Panduan menjalani kehamilan sehat*. Jakarta: Puspa Suara.
- Ida. (2022). *Senam Hamil. Senam Hamil*. Didapat Dari <http://Www.Mediabangsa.Com/Home/112-Kehamilan/572-SenamHamil.Pdf>.
- Jannah, N. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan-Kehamilan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kemenkes RI. (2022). *Izin dan Penyelenggaraan Praktek bidan*, (2022). Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar Dan Rujukan. *Jakarta*.
- Kemenkes RI. (2021). *Pusat Data dan Informasi Kesehatan Ibu*. <http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Pusdatin/Infodatin/Infodatinib u.Pdf>. 18 November 2021.
- Jayantina, 2022. *Hubungan senam hamil dengan kemajuan persalinan di BPM Fatwati Pekanbaru* Jurnal-Penelitian diakses 8 maret 2022
- Mochtar. (2021a). *Sinopsis Obsetri*. Jakarta: EGC. Mochtar. (2022b). *Sinopsis Obstetri Jilid 1*. Jakarta: EGC
- Nirwana, A. B. (2021). *Kapita Selektu Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugraheny. (2020). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Oxorn, H. (2020). *Ilmu Kebidanan Patologi dan Fisiologi kebidanan*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.
- Purwoastuti. (2022). *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puty, I., & Wibowo, A. (2021). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1(1), 26–32.
- Rukiyah. (2021). *Asuhan Kebidanan IV Patologis Bagian 2*. Jakarta: TIM.
- Saifuddin. (2021). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal & Neonatal*. In *Jakarta: YBP-SP: Vol. (Issue)*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sukrisno. (2020). *Asuhan Kebidanan IV*. Jakarta: Trans Info Media.
- WHO. (2021). *Marternal Mortality Ratio*. diakses Tanggal 28 Januari 2017. Widiianti, & Proverawati. (2020). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yohana, Y. &, & Yessica. (2021). *Kehamilan & Persalinan* (W. Sastrosudarmo (ed.)). DKI : Garda Media.