



**PKM Pendampingan Kader Posyandu Dan Ibu Hamil Tentang Sosialisasi dan Pelatihan Senam Hamil Bagi Ibu Hamil Trimester 2 dan 3 Di RW 02 Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang Kota Semarang**

*PKM Assists Posyandu Cadres and Pregnant Women Regarding Pregnancy Exercise Socialization and Training for Pregnant Women in the 2nd and 3rd Trimesters in RW 02, Sambiroto Village, Tembalang District, Semarang City*

**Fitratun Najizah<sup>1</sup>, Shella Dhika R.<sup>2</sup>, Anisa Mutiara Hanani<sup>3</sup>, Dana Faricha<sup>4</sup>,  
Lu'luah Feby Purwanti<sup>5</sup>, Ni Kadek Krisna Dwi Patrisia<sup>6</sup>**

<sup>1-6</sup> STIKES Kesdam IV/Diponegoro

Korespondensi Penulis : [fitratun.najizah@gmail.com](mailto:fitratun.najizah@gmail.com)<sup>1</sup>, [shelladhika@gmail.com](mailto:shelladhika@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[anisamutiarafisioterapi01@gmail.com](mailto:anisamutiarafisioterapi01@gmail.com)<sup>3</sup>, [danafaricha887@gmail.com](mailto:danafaricha887@gmail.com)<sup>4</sup>, [lulufp1234@gmail.com](mailto:lulufp1234@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[krisnadwipatrisia07@gmail.com](mailto:krisnadwipatrisia07@gmail.com)<sup>6</sup>

**Article History:**

Received: 15 Juli 2022

Revised: 22 Agustus 2022

Accepted: 30 September 2022

**Keywords:** pregnant women in the 2nd and 3rd trimester, pregnancy exercise, socialization and training

**Abstract** . Pregnant women really dream of a healthy pregnancy. To be able to have a healthy pregnancy, pregnant women can do pregnancy exercises. An old method that is still used in pregnancy services today is pregnancy exercise, where pregnancy exercise is also a method of relaxation and exercise for pregnant women which is a permanent program in antenatal care, aimed at making pregnant women mentally and physically ready to face the birthing process. In fact, even though there are pregnancy exercises for pregnant women, there are still many who don't know about pregnancy exercises. Based on a preliminary survey of 10 pregnant women with gestational age entering the 2nd and 3rd trimesters who came to the Posyandu regularly in RW 02 Sambiroto Village, there were 4 pregnant women who said that while participating in activities at the Posyandu they only received material regarding pregnancy information. This community service activity is an effort to increase the knowledge, skills and understanding of posyandu cadres and pregnant women about the methods and benefits of pregnancy exercise during the second and third trimesters of pregnancy in RW 02, Sambiroto Village, Tembalang District, Semarang City. The specific target of this PKM is to teach cadres and pregnant women how to do safe pregnancy exercises for the 2nd and 3rd trimester of pregnancy. This PKM program activity is carried out using counseling and training methods at the RW 02 hall, Sambiroto Village with implementation methods a) Pre-field survey, b) Preparation of training tools and materials, c) Preparation of training methods, d) Training of Posyandu cadres and pregnant women, e) Mentoring, f) Evaluation, g) Making reports and publications. Based on the results of socialization and training, significant results were obtained, namely that posyandu cadres were able to guide pregnancy exercise correctly and pregnant women understood the benefits of pregnancy exercise.

**Abstrak**

Kehamilan yang sehat sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat, ibu hamil bisa melakukan senam hamil. Sebuah metode lama yang sampai sekarang masih digunakan dalam pelayanan kehamilan adalah senam hamil, dimana senam hamil juga merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Faktanya meskipun suda ada senam hamil untuk ibu hamil tetapi namun masih banyak yang belum tahu tentang senam hamil. Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan usia kehamilan memasuki trimester 2 dan 3 yang datang ke Posyandu secara rutin di RW 02 Kelurahan Sambiroto, terdapat 4 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kegiatan di Posyandu

\* Fitratun Najizah, [fitratun.najizah@gmail.com](mailto:fitratun.najizah@gmail.com)

hanya mendapat materi seputar informasi kehamilan saja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan upaya peningkatan pengetahuan, keterampilan serta pemahaman kader posyandu dan ibu hamil tentang cara dan manfaat senam hamil selama usia kehamilan trimester 2 dan 3 di RW 02 Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang Kota Semarang. Target khusus dari PKM ini adalah mengajarkan kader dan ibu hamil cara melakukan senam hamil yang aman untuk kehamilan trimester 2 dan 3. Kegiatan program PKM ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan pelatihan di balai RW 02 Kelurahan Sambiroto dengan metode pelaksanaan a) Pra survei lapangan, b) Persiapan alat dan bahan pelatihan, c) Persiapan metode pelatihan, d) Pelatihan Kader Posyandu dan ibu hamil, e) Pendampingan, f) Evaluasi, g) Pembuatan laporan dan Publikasi. Berdasarkan hasil sosialisasi dan pelatihan didapatkan hasil yang signifikan yaitu kader posyandu dapat memandu senam hamil dengan benar dan ibu hamil memahami manfaat dari senam hamil

**Kata Kunci:** ibu hamil trimester 2 dan 3, senam hamil, sosialisasi dan pelatihan.

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton dan Hall, 2008).

Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan. Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2005).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah konstiksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan hingga dapat menyebabkan persalinan lama. Rasa tidak nyaman dan nyeri akan dirasakan oleh wanita seiring kemajuan persalinan. Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun Sectio Cesarea (Varney, 2008).

Ibu hamil perlu mengetahui senam hamil untuk kehamilan karena senam hamil dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun di kelas prenatal ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam hamil dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum

saja. Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas ibu hamil di Kelas Prenatal, terdapat 4 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapat materi tentang senam hamil.

Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif (Rahmawati, dkk., 2016).

Fisioterapi merupakan salah satu tenaga kesehatan yang dapat mengajarkan ibu hamil untuk melakukan senam hamil. Senam hamil yang dilakukan dengan benar berguna untuk memperkuat otot-otot, untu tulang panggul,perut, mencegah nyeri punggung bawah karena perubahan postur akibat hamil, membantu memelihara pernapasan, sirkulasi darah dan gerakan tubuh yang baik. Selain itu senam hamil juga berguna untuk meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan, membantu menyiapkan tubuh saat melahirkan serta meningkatkan kesegaran emosi

Kelas prenatal merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Melalui kelas ibu hamil, penyuluhan dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana. Hal tersebut bermanfaat untuk mengajarka senam hamil pada ibu hamil sehingga melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu dan untuk mendukung program COC tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan peer group melalui kelas prenatal dengan kegiatan berlatih senam hamil dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan/kader posyandu yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam hamil.

## **PERMASALAHAN**

Mitra dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah Posyandu RW 02 Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang Kota Semarang. Berdasarkan pengamatan tim PKM di RW 02 Kelurahan Sambiroto masih banyak ditemukan ibu hamil yang kurang paham mengenai manfaat senam hamil bagi kesehatan fisik, psikologis dan persiapan dalam menghadapi persalinan. Didapatkan data awal, Sebagian besar ibu hamil yang tidak pernah melakukan

senam hamil saat usia kehamilan trimester ke 2 dan 3 disebabkan kurangnya informasi, kurangnya support oleh suami dengan alasan senam hamil itu hanya buang- buang waktu dan lebih baik dirumah mengurus anak. Dan di temukan juga ibu hamil yang belum mengerti dan menyadari bahwa senam hamil bermanfaat bagi ibu hamil untuk outcome persalinan yang lebih baik dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

Tantangan yang dihadapi pada saat kegiatan pengabdian masyarakat bukanlah suatu tantangan yang berat, lebih ke arah butuhnya pengetahuan sejak dini dan pelatihan dari tenaga kesehatan tentang manfaat senam hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan kader posyandu dan ibu hamil khususnya terkait persiapan persalinan yang aman dan nyaman.

## **METODE**

Program kemitraan ini bertujuan memberikan sosialisasi dan pelatihan senam hamil kepada kader serta ibu hamil sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan para kader dalam mengaplikasikan senam hamil bagi ibu hamil trimester 2 dan 3. Untuk mendukung terciptanya pemahaman manfaat dan cara senam ibu hamil yang aman maka dilakukan pelatihan dan penyebaran pamflet senam hamil di posyandu ibu hamil di RW 02 Kelurahan Sambiroto. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menambah manfaat dalam hal pengetahuan dan pemahaman manfaat senam hamil. Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan beberapa metode aplikasi seperti metode ceramah, diskusi, simulasi ataupun sampai ke aplikatif praktik (role play). Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan proses kegiatan seperti:

1. Sambutan

Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori dan konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta pelatihan. Pembukaan dan pengenalan tentang manfaat senam hamil terutama untuk para ibu hamil di trisemester 2 dan 3.

2. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat mengenai “Sosialisasi dan Pelatihan Senam Hamil bagi Ibu Hamil Trimester 2 dan 3 di RW 02 Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang Kota Semarang” diawali dengan proses penyampaian materi yang menggunakan power point dengan materi manfaat senam hamil. Penyampaian materi dilakukan secara langsung agar pada peserta pelatihan dapat berinteraksi langsung dengan pemateri.

### 3. Diskusi

Pada metode ini, tim pengabdian akan memberikan kesempatan kepada para ibu hamil dan kader untuk berdiskusi ataupun bertanya terkait materi senam hamil yang telah disampaikan. Pada metode ini, tim PKM juga akan melakukan kajian terhadap kendala - kendala yang dialami ibu hamil saat memasuki kehamilan trimester 2 dan 3.

### 4. Role Play

Metode ini dilakukan dengan kader posyandu, ibu hamil dan instruktur senam hamil secara bersamaan yang dilakukan selama kegiatan berlangsung. Setelah kegiatan berlangsung saat sesi praktek, jika ada gerakan yang tidak sesuai maka asisten instruktur akan mengajarkan gerakan yang benar.

### 5. Evaluasi

Metode ini dilakukan untuk mengevaluasi mengenai ulasan tentang pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan kepada ibu hamil selama kegiatan sosialisasi dan pelatihan berlangsung. Metode ini juga dilakukan untuk mengevaluasi mengenai manfaat apa yang telah dirasakan terhadap program latihan senam hamil pada trisemester 2 dan 3. Hasil pelatihan ini akan dievaluasi oleh tim dan kader posyandu selama 2 bulan ke depan.

### 6. Metode Pendampingan

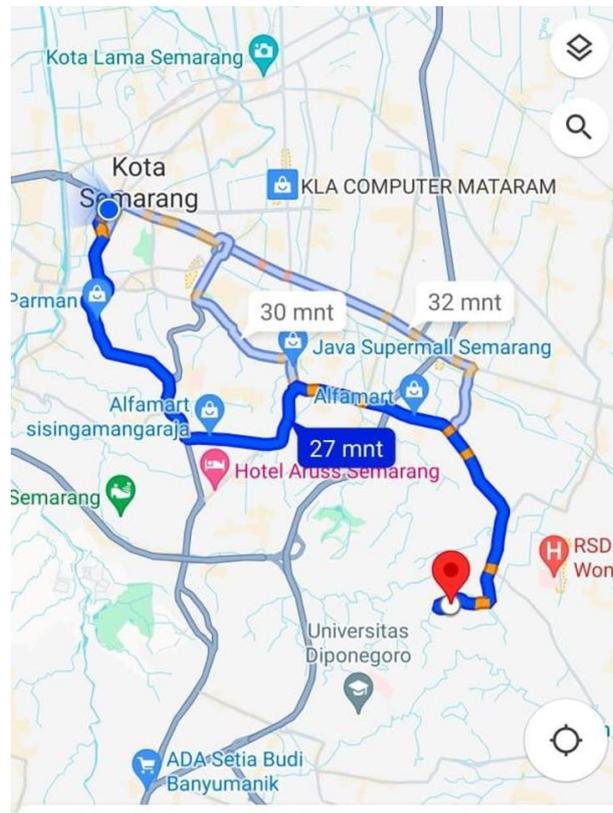
Metode yang terakhir yang akan diaplikasikan pada kegiatan pengabdian ini adalah proses pendampingan mengenai porsi senam hamil untuk para ibu hamil pada kondisi trisemester 2 dan 3. Pendampingan akan dilakukan oleh tim pengabdian bekerjasama dengan kader posyandu RW 02 Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang Kota Semarang kepada ibu hamil. Pendampingan akan dilakukan setelah kegiatan pengabdian selesai dengan tujuan untuk tetap memonitor program kemitraan yang telah berjalan..

## **PELAKSANAAN**

### 1. Observasi/Kunjungan Lapangan

Tim pengabdian masyarakat telah melakukan observasi dalam bentuk kunjungan ke lokasi mitra yaitu posyandu yang ada di RW 02 pada tanggal 20 Juni 2022. Ibu hamil yang datang ke posyandu hanya mendapatkan informasi seputar kehamilan saja. Mayoritas ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam hamil. Berdasarkan survey pendahuluan, sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang datang ke posyandu, terdapat 4 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama datang ke posyandu hanya mendapat materi seputar kesehatan kehamilan saja. Tim sepakat untuk mengundang para kader posyandu

dan ibu hamil trimester 2 dan 3 yang ada di RW 02 Kelurahan Sambiroto untuk diberikan sosialisasi dan pelatihan senam hamil secara langsung.



Wilayah Kelurahan Sambiroto, Kecamatan Tembalang berjarak sekitar 13 km dari kampus STIKES Kesdam IV/Diponegoro Semarang, yang dapat ditempuh melalui jalur darat dengan transportasi umum ataupun kendaraan pribadi.

## 2. Sosialisasi dan Pelatihan Senam Hamil

Tim pengabdian masyarakat melaksanakan sosialisasi dan pelatihan tentang peran kader posyandu dalam pemberian senam hamil bagi ibu hamil trimester 2 dan 3 pada tanggal 27 Juni 2022. Pelatihan berbasis sosialisasi yang dilaksanakan dengan metode tatap muka secara langsung. Peserta yang mengikuti kegiatan sejumlah 14 orang yang terdiri dari 4 orang kader dan 10 ibu hamil dengan usia kehamilan memasuki trimester 2 dan 3. Pelaksanaan kegiatan PKM diawali pemaparan materi melalui sosialisasi tentang senam hamil, manfaat senam hamil dan gerakan senam hamil kepada ibu hamil yang datang di acara posyandu. Bersama dengan mahasiswa S1 Fisioterapi STIKES Kesdam IV/Diponegoro melakukan senam hamil yang diikuti oleh ibu hamil. Senam hamil dilakukan sebanyak 2 kali putaran untuk memastikan ibu hamil dapat memahami gerakan senam hamil dengan baik. Ibu hamil diberikan bekal video senam hamil yang dapat diulang kembali di rumah untuk membantu menjaga

kondisi fisik ibu hamil tetap sehat. Pelatihan berlangsung dari pukul 15.00-17.00 WIB, acara berjalan lancar dan peserta antusias mengikuti sosialisasi dan pelatihan hingga selesai.



### 3. Pendampingan

Tim pengabdian masyarakat melaksanakan pendampingan saat kunjungan jadwal posyandu berikutnya tanggal 17 Juli 2022. Tim melakukan pre test dan post test materi yang sebelumnya sudah diberikan. Tim juga memastikan pada saat kegiatan pendampingan ini, kader posyandu yang sudah mengikuti pelatihan menyisipkan kegiatan senam hamil pada kegiatan posyandu ibu hamil.



### 4. Monitoring

Tim melaksanakan monitoring secara rutin setiap bulan untuk memastikan bahwa kelas senam hamil yang sudah terbentuk saat jadwal posyandu rutin berjalan dan bisa bermanfaat untuk ibu hamil yang mengikutinya.



## **KESIMPULAN**

- a. Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan sampai persiapan persalinan.
- b. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.
- c. Memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang penting olahraga saat hamil terutama rutin senam hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan saat hamil dan harapan persalinan spontan.

## **2. Saran**

Kader yang aktif melakukan posyandu untuk dapat menyisipkan kegiatan senam hamil di acara posyandu yang berlangsung setiap bulan. Sehingga kegiatan ini terus berlanjut dan dapat menjadi kegiatan rutin di posyandu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainin N, Rosyidah T, Marharani A. 2016. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *J Involusi Kebidanan*. 7(12):42.
- Ali, Muhammad. 2014. *Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bobak, L. 2005. *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Faletahan, N. M. S., & Faletahan, P. A. S. S. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen.
- Fauziah dan Sutejo. 2012. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Rahmawati, Rosyidah, Marharani. 2016. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo, *Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol.7, No.12
- Sulistia D, 2015. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Multipara tentang Teknik Relaksasi pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Wiwik Bangunjiwo Bantul. Vol. 151, *Repository Unjaya*.
- Sutanto, Andina Vita dan Fitriana, Yuni. 2018. *Asuhan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Suryani, P., & Handayani, I. 2018. Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1).
- Varney, Helen, dkk. 2008. *Buku ajar asuhan kebidanan volume 2 edisi 4*. Jakarta: EGC
- Wahyuni; Ni'mah. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 8(2) 145-152
- Widyawati, Syahrul. 2013. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus, *Jurnal Berkala Epidemiologi* Vol.1, No.2, September 2013 (316-324).