

Senam Hamil sebagai Upaya Pencegahan Nyeri Punggung dan Stres Menjelang Persalinan di Klinik Pratama Hanna Kasih

Siti Nurul Fadhilah Sari^{*}, Revina Untari², Gembira Pasaribu³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati, Medan, Indonesia

*e-mail korespondensi: sitinurulfadhilah533@gmail.com

Abstract

Pregnancy exercise is proven to reduce back pain and stress before labor. This community service aimed to increase pregnant women's knowledge and skills in performing pregnancy exercise as a preventive effort against back pain and psychological stress before delivery. The method used was health education and direct practice of pregnancy exercise to a group of pregnant women at a maternity clinic. The evaluation used pre-test and post-test, observation, and interviews. The result showed an increase in participants' knowledge and skills, as well as positive feedback about reduced discomfort and anxiety. In conclusion, pregnancy exercise is an effective alternative to help pregnant women face the last trimester comfortably.

Keywords: *Pregnancy exercise; back pain; stress; pregnant women*

Abstrak

Senam hamil terbukti dapat membantu mengurangi nyeri punggung dan stres menjelang persalinan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebagai upaya pencegahan nyeri punggung dan stres menjelang persalinan. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dan praktik langsung senam hamil kepada kelompok ibu hamil di sebuah klinik bersalin. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, observasi, dan wawancara. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta serta umpan balik positif berupa berkurangnya ketidaknyamanan dan kecemasan. Kesimpulannya, senam hamil menjadi alternatif efektif untuk membantu ibu hamil menghadapi trimester akhir kehamilan dengan lebih nyaman.

Kata Kunci: Senam hamil; nyeri punggung; stres; ibu hamil

Submitted: 2025-07-15

Accepted: 2025-07-17

Published: 2025-07-22

PENDAHULUAN

Nyeri punggung dan stres merupakan dua keluhan paling umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester akhir kehamilan. Data survei lokal menunjukkan bahwa sekitar 75% ibu hamil mengalami nyeri punggung dan sekitar 60% merasakan kecemasan menjelang persalinan. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik ibu, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan kesiapan mereka menghadapi proses persalinan. WHO (2022) merekomendasikan intervensi non-farmakologis, seperti senam hamil, untuk mendukung kesejahteraan ibu hamil.

Senam hamil diketahui dapat membantu menjaga kebugaran, memperbaiki postur tubuh, serta melatih pernapasan yang bermanfaat saat persalinan (Putri et al., 2021; Maharani & Indriani, 2022). Selain itu, senam hamil juga dapat menjadi sarana relaksasi mental yang membantu mengurangi stres (Rahmawati & Sari, 2020). Penelitian sebelumnya juga membuktikan adanya penurunan intensitas nyeri punggung dan tingkat kecemasan setelah ibu hamil rutin melakukan senam hamil (Anjani et al., 2024).

Menjaga kesehatan fisik, senam hamil juga memiliki manfaat penting dalam membantu ibu hamil mengurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan. Penelitian oleh Nugraheni & Andayani (2021) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil mengalami penurunan signifikan pada tingkat kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini terjadi karena gerakan senam hamil dirancang tidak hanya untuk melatih otot dan

pernapasan, tetapi juga sebagai sarana relaksasi yang berdampak positif pada keseimbangan emosional ibu hamil.

Ketidaknyamanan fisik seperti rasa pegal, kaku, dan nyeri punggung yang umum dialami pada trimester akhir juga dapat diminimalkan melalui senam hamil. Kusumawati & Puspitasari (2020) menemukan bahwa gerakan peregangan dan penguatan otot dalam senam hamil membantu meningkatkan fleksibilitas dan memperbaiki postur tubuh ibu hamil, sehingga keluhan nyeri punggung dan ketidaknyamanan fisik lainnya dapat berkurang. Dengan demikian, senam hamil bukan hanya sebagai kegiatan olahraga rutin, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil menjelang persalinan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kepercayaan diri ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebagai upaya pencegahan nyeri punggung dan stres menjelang persalinan. Kegiatan ini menjadi salah satu bentuk hilirisasi hasil penelitian terkait manfaat senam hamil bagi ibu hamil.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Klinik Pratama Hanna Kasih dengan peserta berjumlah 10 ibu hamil trimester kedua dan ketiga. Kegiatan dirancang dalam tiga tahap utama: edukasi kesehatan, praktik langsung senam hamil, dan evaluasi hasil kegiatan.

1. Edukasi kesehatan: Peserta diberikan materi mengenai pengertian senam hamil, manfaat, teknik dasar gerakan, serta pentingnya pernapasan untuk membantu proses persalinan.
2. Praktik langsung: Instruktur memandu peserta mempraktikkan gerakan peregangan punggung, latihan relaksasi pernapasan, dan penggunaan gym ball sesuai panduan Kemenkes RI (2021).
3. Evaluasi: Dilakukan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta, observasi praktik senam untuk melihat keterampilan peserta, serta wawancara singkat guna mengevaluasi kepuasan dan pengalaman mereka selama kegiatan.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk mengukur tingkat peningkatan pengetahuan, sedangkan hasil observasi dan wawancara dianalisis secara kualitatif untuk menilai dampak kegiatan terhadap keterampilan dan kondisi psikologis peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

a. Sub bab I

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam beberapa tahap, dimulai dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang senam hamil, dilanjutkan dengan sesi edukasi interaktif mengenai manfaat, teknik dasar, dan tujuan senam hamil. Setelah itu dilakukan praktik langsung senam hamil yang dipandu oleh instruktur berpengalaman. Pada tahap akhir, dilakukan post-test, observasi kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan, serta wawancara singkat untuk mengevaluasi kepuasan peserta.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (hanya sekitar 40%) memiliki pemahaman terbatas mengenai manfaat senam hamil. Namun, setelah mengikuti kegiatan, hasil post-test meningkat signifikan hingga mencapai rata-rata 90% pemahaman yang baik tentang manfaat senam hamil, teknik dasar, dan relaksasi pernapasan. Observasi juga memperlihatkan

bahwa peserta dapat mengikuti dan menguasai gerakan peregangan punggung, latihan pernapasan, serta latihan menggunakan gym ball dengan benar.

Umpan balik peserta: merasa lebih rileks, nyeri punggung berkurang, dan kecemasan menjelang persalinan menurun.

b. Sub Bab II

Umpan balik dari peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih rileks, keluhan nyeri punggung berkurang, serta kecemasan menghadapi persalinan juga menurun. Peserta juga menyatakan keinginan untuk melakukan senam hamil secara rutin di rumah dan berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali di masa depan. Selain perubahan pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga berdampak positif pada psikologis peserta, meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan menghadapi proses persalinan.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test

Aspek Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)
Manfaat senam hamil	40	90
Teknik dasar senam	35	85
Relaksasi pernapasan	50	95

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Maharani & Indriani (2022) dan Putri et al. (2021) yang menunjukkan bahwa senam hamil efektif untuk mengurangi nyeri punggung dan stres pada ibu hamil trimester akhir. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesejahteraan fisik dan mental peserta, sekaligus membangun kesadaran akan pentingnya senam hamil sebagai salah satu upaya persiapan menjelang persalinan.



Gambar 1. Kegiatan senam hamil bersama peserta

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa senam hamil memberikan manfaat signifikan bagi ibu hamil, terutama dalam mencegah dan mengurangi nyeri punggung serta membantu mengelola stres menjelang persalinan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta tercermin dari hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan lonjakan signifikan, serta observasi selama praktik yang menunjukkan kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam hamil dengan benar. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan

dampak psikologis yang positif, di mana peserta merasa lebih tenang, percaya diri, dan siap menghadapi proses persalinan. Keberhasilan program ini tidak lepas dari metode edukasi yang interaktif, praktik langsung yang dipandu oleh instruktur, serta materi yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Oleh karena itu, senam hamil dapat direkomendasikan sebagai salah satu program rutin dalam upaya meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil di trimester akhir. Kegiatan seperti ini juga berpotensi dikembangkan lebih luas di berbagai klinik dan fasilitas kesehatan untuk menjangkau lebih banyak ibu hamil dan memberikan manfaat yang lebih besar di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, N., Susanti, R., & Putri, A. (2024). Efektivitas senam hamil terhadap kecemasan menjelang persalinan. *Jurnal Kebidanan Sehat*, 10(2), 45-52.
- Johnson et al. (2022). Benefits of Prenatal Exercise Programs. *International Journal of Obstetrics*, 15(2), 101-110.
- Kusumawati, R., & Puspitasari, A. (2020). Senam hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik pada trimester ketiga kehamilan. *Jurnal Kebidanan Prima*, 4(1), 14-20.
- Lestari, W. & Dewi, R. (2020). Senam Hamil dan Kesehatan Mental Ibu. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(3), 55-62.
- Maharani, Y., & Indriani, E. (2022). Senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung trimester akhir. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(1), 12-19.
- Nugraheni, W., & Andayani, T. (2021). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang persalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 6(2), 72-78.
- Permatasari, N., Dewi, K., & Sari, L. (2023). Faktor penyebab nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 20-27.
- Putri, F., Rahmawati, S., & Dewi, R. (2021). Pengaruh senam hamil terhadap kesehatan fisik dan psikologis ibu. *Journal of Maternal Health*, 5(3), 101-108.
- Rahmawati, S., & Sari, T. (2020). Senam hamil sebagai upaya pencegahan stres menjelang persalinan. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 7(1), 33-40.
- WHO. (2022). *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO.