



## Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil Melalui Senam Bumil dan Edukasi Generasi Sehat Cerdas

Nur Susanti ✉, Wahyuningsih, Devi Salma Ahsani, Sofa Fuadiya

Universitas Pekalongan

Jl. Sriwijaya No.3, Bendan, Kec. Pekalongan Bar., Kota Pekalongan, Jawa Tengah 51119, Indonesia

| [susantimoto@yahoo.co.id](mailto:susantimoto@yahoo.co.id) ✉ | DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i4.5004> |

### Abstrak

Masa kehamilan merupakan masa yang sangat rentan dikarenakan setiap waktu pada saat ibu sedang hamil atau mengandung memiliki resiko. Penilaian kesehatan yang ideal akan mencakup ukuran kesehatan fisik, fungsi fisik, sosial dan psikologis, yang semuanya merupakan ukuran kualitas hidup seseorang. Kualitas ibu hamil juga menentukan proses selama kehamilan berlangsung dan janin yang akan dilahirkannya sehingga sangatlah penting kualitas hidup bumil ini dijaga dan ditingkatkan. Permasalahan yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah terkait kurangnya aktifitas fisik dan juga minimnya pengetahuan ibu tentang bagaimana menciptakan generasi s ehat dan cerdas Dimana salah satu factor untuk mensukseskas genereasi emas 2045 salah satunya adalah meningkatkan kualitas baik ibu dan janin yang dikandung. Tim menawarkan solusi untuk memberikan pelatihan senam hamil dan edukasi terkait generasi sehat dan cerdas. Tahapan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari koordinasi awal (Focus Grup Discussion) bersama perangkat desa setempat dan petugas kesehatan (Bidan) desa, dilanjutkan pelatihan/praktek senam hamil, dilanjutkan dengan KIE mengenai Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil terkait yaitu dibuktikan dengan adanya kenaikan skor pengetahuan sebesar 1,168 % terkait bagaimana Langkah-langkah melakukan senam hamil yang disesuaikan dengan umur kehamilan serta mengetahui rambu-rambu untuk mengoptimalkan 1000 HPK untuk bisa menghasilkan generasi sehat dan cerdas. Sasaran dari pelatihan dan edukasi ini adalah kelompok ibu hamil yang tergabung dalam kelas ibu hamil "Dasri" yang merupakan kelas bumil yang aktif di desa Purworejo Sragi.

**Kata Kunci:** Edukasi, Generasi sehat, Generasi cerdas, Ibu hamil, Senam hamil



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## 1. Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO), kehamilan dan persalinan adalah proses biologis dan sosial yang membawa risiko kesehatan. Namun, kehamilan dan persalinan tidak dapat dikategorikan sebagai status kesehatan ibu yang umum. Tubuh ibu mengalami perubahan kimiawi, biologis, fisiologis, hormonal, dan anatomis selama kehamilan. Oleh karena itu, ibu hamil merupakan salah satu kelompok rentan dan memerlukan pendampingan serta dukungan. Terlebih lagi pada kondisi fisik dan psikologis ibu hamil. (Sparey *et al.*, 1999; Stephenson & Linda J O'Connor, 2000; Syaifudin, 2008).

Kehamilan memiliki risiko komplikasi yang dapat membahayakan ibu dan bayinya, baik kehamilan risiko rendah maupun risiko tinggi. Kehamilan risiko tinggi adalah kehamilan yang memiliki risiko lebih besar dan lebih besar dari kehamilan normal atau pada umumnya kehamilan di mana ibu dan bayi berisiko mengalami sakit atau kematian sebelum atau sesudah kelahiran.

Angka kematian ibu di Indonesia hingga 2022 adalah 207/100.000 KH (kelahiran hidup), menurut Organisasi Kesehatan Dunia (De Barros Junior *et al.*, 2010; Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022; Sapsford *et al.*, 1998; Susanti *et al.*, 2019).

Kegiatan PkM ini berupaya untuk mengatasi permasalahan yang ada pada mitra dengan memberikan suatu ketrampilan dan pengetahuan tentang bagaimana meningkatkan segi kualitas hidup terutama ibu hamil. Adapun mitra dalam PkM ini adalah Kelas Ibu Hamil “Dasri” yang memiliki kepanjangan Cerdas Mandiri yang diinisiasi oleh bidan desa setempat bernama ibu Lulik Susanti. Kelas ibu hamil di desa Purworejo ini tergolong aktif namun memang masih kurang untuk pelatihan terutama pelatihan terkait fisik ibu hamil.

Desa Purworejo adalah desa yang terletak di kabupaten Pekalongan yang juga dekat dengan jalur Pantura. Jarak tempuh mitra dari kampus Universitas Pekalongan menuju kantor balai desa Purworejo kurang lebih 17 km. Secara geografis dan secara administratif desa Purworejo merupakan salah satu dari desa di kabupaten Pekalongan, dan memiliki luas wilayah 2,16 km. Secara topografis terletak pada ketinggian 8 meter di atas permukaan laut. Posisi desa Purworejo yang terletak pada bagian administratif kabupaten Pekalongan berbatasan langsung dengan sebelah barat desa Kalijambe, sebelah timur desa Kedungjaran, sebelah utara desa Gebangkerep dan sebelah selatan desa Randumuktiwaren (Pemerintah Desa Purworejo, 2020).

Kegiatan atau program penyuluhan yang telah dilakukan di kelas ibu hamil cerdas mandiri yang sudah terlaksana dari puskesmas melalui bidan desa antara lain penyuluhan tentang kehamilan, penyuluhan persiapan persalinan, cara mengejan yang benar, penyuluhan nifas, perawatan BBL, cara menyusui yang benar, penyuluhan tentang penyakit penyerta dan penyakit menular serta kegiatan senam hamil. Selain itu, untuk program kelas ibu dalam bidang Fisioterapi dan kesehatan masyarakat yang belum dilaksanakan antara lain senam varises, kegiatan senam ambeyen, kegiatan *breast care* (perawatan payudara), kegiatan pemeriksaan sadari, kegiatan senam kegel *exercises*, kegiatan penyuluhan terkait asupan makanan bergizi bagi ibu hamil serta persiapan (MPASI) dan pengelolaan emosi selama kehamilan. Namun demikian, dipandang perlu memaparkan wawasan bagi ibu hamil dalam meningkatkan kualitas hidup demi keselamatan ibu dan janin hingga persalinan tiba. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindak lanjut dari kegiatan yang pernah dilakukan oleh tim dengan melihat kebutuhan dan upaya upaya yang dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil tersebut (Cutlip *et al.*, 2016; Susanti *et al.*, 2019).

Hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan informasi bahwa Ibu hamil sering mengeluh nyeri pada otot pinggang (sistem *musculoskeletal*), badan lesu dan lemes (De Barros Junior *et al.*, 2010; Sapsford *et al.*, 1998; Syaifudin, 2008), dengan angka kejadian ibu hamil yang mengalami KEK masih ada sejumlah 15 ibu hamil di tahun 2022. Berdasarkan latar belakang di atas tim PKM bidang Fisioterapi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan menawarkan solusi dalam upaya peningkatan kebugaran fisik (sistem *musculoskeletal*) dari bidang Fisioterapi melalui senam hamil. Bidang kesehatan masyarakat menawarkan kegiatan edukasi mempersiapkan generasi sehat, cerdas untuk menjamin kesehatan ibu, janin dan anak baik selama hamil maupun sudah. Kegiatan yang dilakukan yaitu: Penyuluhan dan pelatihan Fisioterapi tentang peningkatan kebugaran fisik (sistem *musculoskeletal*) pada ibu hamil dengan senam hamil. Dan Edukasi berupa penyuluhan tentang persiapan Generasi Sehat dan Cerdas dalam rangka optimalisasi 1000 hari pertama kehidupan.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan: Tahap pertama yaitu sosialisasi kegiatan, *Focus Grup Discussion* dan sosialisasi kegiatan ini dilakukan oleh tim PKM dengan perangkat desa serta kelas ibu hamil cerdas mandiri sebagai mitra. Tahap Kedua, Pelaksanaan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dan Diseminasi kegiatan, meliputi KIE generasi sehat cerdas (Optimalisasi 1000 HPK dan manfaat senam hamil. Tahap ketiga, praktik / pelatihan senam hamil yang dilakukan oleh tim dosen dan diikuti oleh ibu hamil.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Dalam pelaksanaannya tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan perangkat desa setempat. Koordinasi ini dilakukan agar kegiatan yang direncanakan sesuai dengan permasalahan mitra dan sesuai dengan waktu yang tepat untuk mulai intervensi (**Gambar 1**). Adapun terdapat beberapa intervensi yang dilakukan harapannya dapat mengatasi permasalahan yang sudah dijabarkan pada pendahuluan diatas yaitu kurangnya aktifitas fisik ibu hamil selama proses kehamilan yang menyebabkan nyeri pada bagian - bagian tertentu. Selain itu, kurangnya kesadaran ibu untuk mengoptimalkan 1000 Hari Pertama Kehidupan dari awal konsepsi sampai dengan anak berusia 2 tahun sehingga berdampak pada perkembangan yang tidak optimal dalam fisik maupun mentalnya.



**Gambar 1.** Koordinasi Awal dan FGD

Tim PkM Universitas Pekalongan memberikan solusi berupa rencana kegiatan untuk menanggulangi permasalahan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan dalam upaya mengatasi permasalahan terkait keluhan dan pengetahuan yang perlu ditingkatkan pada ibu hamil di desa Purworejo. Tujuan intervensi tersebut adalah memberikan pemahaman tentang pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan. Dimana masa tersebut merupakan *golden period*. Saat di dalam kandungan, organ-organ penting seperti otak, jantung, hati, ginjal, paru-paru, tulang mulai terbentuk dan berkembang dilanjutkan masa dua tahun setelah kelahiran, anak mulai beradaptasi dengan lingkungannya serta merupakan puncak perkembangan fungsi kognitif anak. Masa 1000 HPK sangat penting karena pada masa itu kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak sangat pesat dan riskan sehingga berdampak terhadap kualitas dan kesehatan generasi pada masa yang akan datang. (Haryati Astuti *et al.*, 2023; Susanti *et al.*, 2019; Syaifudin, 2008).

Pada masa 1000 HPK asupan gizi perlu diperhatikan mulai dari calon pengantin, calon ibu, janin hingga anak. Apabila asupan gizinya kurang maka berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, contohnya timbul penyakit tidak menular, pertumbuhan kognitif terhambat sehingga kurang cerdas dan kompetitif, gangguan pertumbuhan tinggi badan sehingga bersiko pendek bahkan stunting (Syarifudin, 2008).

Status gizi perempuan baik sebelum hamil hingga menyusui juga perlu diperhatikan karena akan memengaruhi status gizi anaknya kelak. Selama masa kehamilan, ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), mendapatkan informasi yang lengkap tentang ASI dan manfaatnya, perawatan bayi, menyiapkan makanan pendamping ASI, imunisasi. Adapun hal-hal yang harus diperhatikan pada kehidupan 730 hari selanjutnya, yaitu asupan nutrisi yang bergizi, beragam, seimbang, pencegahan penyakit dan imunisasi, deteksi dan stimulasi tumbuh kembang anak. (Haryati Astuti *et al.*, 2023; Pusat Studi Pangan dan Gizi UGM, 2022; Syarifudin, 2008).

Tim PkM mengupayakan kegiatan yang dilakukan dapat bermanfaat dan membekali ibu hamil dalam menjalani kehamilannya dengan lancar. Adapun media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah Leaflet, Flyer, Powerpoint, matras untuk praktek senam hamil.

### 3.1. Penyuluhan dan Pelatihan Senam Hamil

Penyuluhan dan pelatihan senam hamil dilakukan agar ibu memiliki kesadaran atau *awarnes* terkait pentingnya aktifitas fisik bagi ibu hamil guna menunjang kebugaran tubuhnya. Sebelum melakukan pelatihan dan penyuluhan senam hamil terlebih dahulu dilakukan *pre-test* untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan ibu. Hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan di sub bab setelah intervensi.

Narasumber pertama, menyajikan tentang fisioterapi dengan penyuluhan dan pelatihan senam hamil. Setelah itu, tim menjelaskan tentang definisi, manfaat, tujuan, indikasi, kontra indikasi, dan cara melakukan senam hamil. Masyarakat khususnya ibu hamil secara perlahan mampu mengubah pola berpikir tentang manfaat mengikuti senam hamil selama kehamilan untuk menuju persalinan yang sehat dan normal baik ibu atau bayinya (Sapsford *et al.*, 1998). Hasil kegiatan ini pihak mitra dan banyak peserta yang meminta kepada tim untuk bersedia melatih kembali setelah program kegiatan ini selesai. Pertanyaan dari beberapa peserta tentang manfaat senam hamil selama masa kehamilan sampai proses kelahiran, ini mengindikasikan bahwa peserta ibu hamil ingin mengetahui lebih jauh peran Fisioterapi bagi ibu hamil terutama dalam pencegahan keluhan *musculoskeletal* saat hamil. Kegiatan penyuluhan Fisioterapi didokumentasikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemberian Informasi Awal Sebelum Senam Hamil

Setelah sesi diskusi selesai di lanjutkan pelatihan senam hamil untuk meningkatkan kebugaran fisik (sistem *musculoskeletal*) selama kehamilan setelah memasuki trimester ketiga untuk persiapan melahirkan dengan sehat dan spontan (normal) (Djang, 2010). Latihan ini di peragakan oleh mahasiswa Fisioterapi yang diikuti oleh peserta dengan semangat dan antusias dalam melakukan senam yang di pandu oleh Fisioterapis. Tim menyampaikan supaya latihan ini bisa di lakukan sendiri di rumah dan di tularkan pada ibu hamil yang tidak mengikuti program ini. Dengan demikian ibu hamil akan tetap sehat jasmani, rohani, bugar dan bahagia sehingga tujuan tercapai yaitu dengan rutin latihan dapat meningkatkan sistem imun tubuh, sehingga ibu hamil tetep sehat dan bugar sampai persalinan tiba. Adapun kegiatan pelatihan Fisioterapi didokumentasikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Praktek Senam Hamil

#### 4. Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Optimlaisasi 1000 HPK Guna Menghasilkan Generasi Sehat dan Cerdas

Narasumber kedua, dari bidang kesehatan masyarakat dengan melakukan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dalam mempersiapkan Generasi Sehat dan Cerdas. Dengan adanya KIE ini merupakan salah satu metode atau cara untuk mentransnformasikan pengetahuan dari fasilitator dalam hal ini tim dosen kepada mitra kegiatan (Cutlip *et al.*, 2016). Dalam materi ini di sampaikan kepada ibu hamil bahwa untuk mendapatkan kehamilan yang sehat dan terpantau diperlukan ibu hamil yang peka terhadap kehamilannya, peka yang dimaksud adalah harus memenuhi asupan/*intake* selama kehamilan dan selalu memantau perkembangan janin ke pelayanan kesehatan sampai bayi di lahirkan. Pemenuhan asupan gizi pada 1000 HPK anak sangat penting karena jika pada rentang usia tersebut anak mendapatkan asupan gizi yang optimal maka penurunan status gizi anak bisa dicegah sejak awal dan bisa menumbuhkan generasi sehat dan cerdas (Almatsier, 2007; Arisman, 2016).

Setelah tim memberikan materi di harapkan nantinya anak anak yang akan dilahirkan oleh para ibu sehat sehingga bisa mendukung 1000 hari pertama kehidupan, serta ibu dapat memahami langkah-langkah mempersiapkan Generasi Sehat dan Cerdas, yang berguna sebagai reminder cara pengolahan makanan untuk pemenuhan energi selama kehamilan untuk peningkatan tumbuh kembang janin dan menurunkan risiko terjadinya Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Haryati Astuti *et al.*, 2023; Pusat Studi Pangan dan Gizi UGM, 2022; Susanti *et al.*, 2019). Adapun kegiatan Penyuluhan KIE dalam mempersiapkan Generasi Sehat dan Cerdas didokumentasikan pada Gambar 4.



**Gambar 4.** Komunikasi Informasi Edukasi Generasi Sehat dan Cerdas

#### 5. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

*Pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang senam hamil dan mencetak generasi sehat *pre-test* dilakukan sebelum intervensi dilakukan dan *post-test* dilakukan sesudah intervensi. Adapaun *pre-test* dan *post-test* menggunakan form yang berisi pernyataan tentang pengetahuan ibu terkait senam hamil dan cara mencetak generasi sehat cerdas sebanyak 25 pernyataan. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh hasil pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Perbandingan Nilai Rerata Pengetahuan Sebelum Intervensi

Aspek Pengetahuan	Rerata	Selisih	Nilai P
Sebelum Kegiatan	8,97	10,400	0,0001
Sesudah Kegiatan	19,37		

Dari pengukuran *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan rerata pengetahuan antara sebelum dan sesudah intervensi sebanyak 10,400 poin. Rerata pengetahuan sebelum intervensi sebanyak 8,97 poin sedangkan rerata setelah intervensi sebesar 19,37. Tercatat terjadi peningkatan sebesar 1,168% pengetahuan ibu terkait senam hamil dan pengetahuan generasi sehat cerdas. Hal ini menunjukkan kegiatan intervensi yang diberikan memberikan dampak terhadap pengetahuan ibu hamil terutama tentang senam hamil dan mempersiapkan generasi sehat cerdas.

## 4. Kesimpulan

---

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara keseluruhan mendapatkan respon positif dari ibu hamil di Desa Purworejo kec Sragi Kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi penyuluhan dan pelatihan Fisioterapi dengan Senam Hamil dan pemberian Komunikasi Informasi dan Edukasi tentang Generasi Sehat Cerdas dan diakhir kegiatan diberikan afirmasi positif untuk bisa meningkatkan kesehatan mental ibu hamil dan mengurangi kecemasan.

## Acknowledgement

---

Tim PkM mengucapkan terimakasih kepada segenap mitra kegiatan dan kader kesehatan di Desa Purworejo Sragi yang telah memberikan kesempatan untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang kesehatan. Terima kasih untuk LPPM Universitas Pekalongan yang telah memberikan izin untuk kegiatan PkM ini.

## Daftar Pustaka

---

- Almatsier, S. (2007). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka
- Arisman, M. B. (2004). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Egc, 28.
- Cutlip, S. M., Allen H Center, & Glen M Broom. (2016). *Effective Public Relation* (Tri Wibowo BS, Ed.; Edisi 9 cetakan 5). Kencana.
- Barros Junior, N. D., Perez, M. D. C. J., Amorim, J. E. D., & Miranda Junior, F. (2010). Pregnancy and lower limb varicose veins: prevalence and risk factors. *Jornal Vascular Brasileiro*, 9, 29-35.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2022). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKJIP) Dinas Kesehatan*.
- Djang, J. (2010). *Dasar-dasar ilmu bedah vaskuler (Edisi 5)*. Balai Penerbit FK UI.
- Haryati Astuti, B., Fery Lusviana Widiyany, Mk., dr Nina Indriyani Nasruddin, R., Ns Rischah Hamdanesti, Mg., Yosin Ngii, Mk., Putri Hilwati Muri, Mk., Jihan Fadhilah Arsyad, Mk., Mia Rita Sari, Mk., Ns Gusti Ayu Pramitaresthi, Mk. I., Apriyanti, Mk., Darmayanti Waluyo, Mk., Nurul Indah Sari, Mk., dr Rahmani Welan, Mb., Nazulatul Asmak, Mb., & Yusmar Yusuf, D. (2023). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Cv.Eureka Media Aksara.
- Pemerintah Desa Purworejo. (2020). *Profil Desa Purworejo*.
- Pusat Studi Pangan dan Gizi UGM. (2022, October). *Pentingnya Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK)*. Universitas Gajah Mada.
- Sapsford, R., Joanne Bullock Saxton, & Sue Markwell. (1998). *Women's Health: a textbook for physiotherapist*. WB Saunders, London.
- Sparey, C., Haddad, N., Sissons, G., Rosser, S., & De Cossart, L. (1999). The Effect of Pregnancy on the Lower-limb Venous System of Women with Varicose Veins. *In Eur J Vasc Endovasc Surg* (Vol. 18).
- Stephenson, R. G., & Linda J O'Connor. (2000). *Obstetric and Gynecologic Care in Physical Therapy*. SLACK Incorporated.

- Susanti, N., Dwitasari Wulandari, I., Ristiawati, D., Fakultas, J. F., Kesehatan, I., Pekalongan, U., Sriwijaya, J., Pekalongan, K., Tengah, J., Kesehatan, J., & Fakultas, M. (2019). Ibm Kelas Ibu Hamil Pondok Bersalin As-Syakira Kabupaten Pekalongan Dan Rumah Bersalin Bhakti Ibu Kota Pekalongan. *Abdimas Unwahas*, 4(1).
- Syaifudin, A. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi*. Diglossia Media.