



PELATIHAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK MENCEGAH LAMA WAKTU PERSALINAN KALA I DI TPMB. NENENG HALIMATUL SA'DIAH CIKARANG SELATAN TAHUN 2025

Oleh

Yuli Erlina¹, Ermaya Sari Bayu Ningsih²

¹Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Akper RS. Efarina Purwakarta

²Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Helvetia Medan

E-mail: ¹yulierlina554@gmail.com, ²mayapendi3969@gmail.com

Article History:

Received: 10-07-2025

Revised: 30-07-2025

Accepted: 13-08-2025

Keywords:

Gymnastics Pregnant,
Pregnant Women,
Length Of Labor

Abstract: *Gymnastics is a pregnant undertaken to prevent the long delivery, the majority of obstructed labor is delivery long (30 %) and now 6 hours before delivery (19 %) was born that led to the birth mother with sectio caesarrea. Gymnastics pregnant is one effort to support ease in childbirth and for providing the third trimester of pregnancy. Gymnastics pregnant too can exercise various respiratory technique important that delivery make it run successfully and faster, and speed of weight loss of women after delivery. The aim of this community service activity is to provide Pregnancy Exercise training to increase the knowledge and skills of pregnant women to prevent prolonged first stage labor at TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah South Cikarang, so that pregnant women are able to do pregnancy exercises to improve knowledge and health during pregnancy and childbirth. Implementation method: method used in service activities with lectures, and simulations or role plays. Community service activities were carried out on July 17 2025 at TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah, South Cikarang. It is hoped that the results of this community service activity can become the basis for the knowledge and skills of pregnant women to be able to prevent incidents of prolonged labor.*

PENDAHULUAN

Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester III. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti varises, sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian, meningkatkan stamina yang sangat diperlukan selama persalinan dan menguatkan serta mengencangkan otot yang paling banyak mempengaruhi dalam kehamilan otot pelvis, otot perut dan otot pinggang (Hidayati, 2019).

Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 3 bulan, karena sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan perlekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus. Tujuan senam hamil untuk ibu hamil di trimester III yaitu (1) Menguasai teknik pernapasan. Latihan

pernapasan sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen, sedangkan teknik pernapasan dilatih agar ibu siap menghadapi persalinan (2) Memperkuat elastisitas otot. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir (3) Mengurangi keluhan. Melatih sikap tubuh selama hamil sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh (4) Melatih relaksasi. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan (5) Menghindari kesulitan persalinan. Senam ini membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan (6) Memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan (7) Mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan (8) Melatih berbagai tehnik pernafasan yang penting agar persalinan dapat berjalan lancar dan lebih cepat (9) Memperlancar persalinan normal secara fisik dan mental (10) Meningkatkan mood dan pola tidur ibu (11) Mempercepat penurunan berat badan ibu setelah melahirkan (Nurhudhariani *et al.*, 2015).

Senam hamil salah satu tujuannya untuk mencegah partus lama. Menurut WHO, angka kejadian partus lama di dunia saat ini diperkirakan terjadi pada 17% dari total persalinan dan hampir 70% berakhir dengan tindakan medis seperti Sectio caesarea. Sedangkan di Indonesia angka kejadian partus lama diperkirakan sebesar 9% dari total persalinan (SDKI 2019). Data lain menurut SDKI, 2020 melaporkan mayoritas komplikasi persalinan adalah persalinan lama (30%) dan ketuban pecah 6 jam sebelum persalinan (19%) dilahirkan dengan sectio caesarea (Kemenkes RI, 2020). Tercatat berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2022 penyebab AKI antara lain partus lama sebesar (1,3%), perdarahan (27,1%), hipertensi (26,3%), infeksi (4,8%), dan penyebab lainnya (40,4%). Partus lama disebabkan oleh kondisi tidak adekuatnya kontraksi uterus dan dilatasi serviks dapat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikologis, termasuk kekurangan asupan energi, dehidrasi, ketoasidosis, dan kelelahan fisik juga psikis. Lemahnya kontraksi uterus dan dilatasi serviks dapat meningkatkan resiko kejadian persalinan lama, yang akan menyebabkan ibu bersalin kelelahan hal tersebut dapat meningkatkan angka mortalitas dan morbiditas ibu. Kejadian persalinan lama diperkirakan 8% dari seluruh ibu yang melahirkan. Prevalensi persalinan lama 33% terjadi pada primipara dan 7% pada multipara (Erlina and Ermaya Sari Bayu Ningsih, 2025).

Menurut Sulfianti, *et al.* (2020) menyatakan salah satu faktor yang berperan penting dalam proses persalinan yaitu kekuatan mendorong janin keluar meliputi his (kekuatan uterus) dan kontraksi otot dinding perut. Kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap tenaga ibu dan kelancaran proses persalinan, juga dapat menimbulkan ketegangan otot-otot polos dan pembuluh darah, sehingga terjadi kekakuan serviks dan hipoksia pada rahim yang menyebabkan impuls nyeri bertambah banyak, impuls nyeri melalui thaloma limbic ke korteks serebri dengan akibat menambah rasa takut, sehingga kontraksi rahim berkurang. Hal ini mengakibatkan persalinan butuh waktu yang lama dan mungkin membutuhkan alat bantu bahkan operasi Caesar (Novitasari and Nufus, 2023).

Ketika trimester ketiga, olahraga memengaruhi kekuatan otot-otot dasar panggul sehingga dapat memudahkan persalinan pada orang yang melakukan olahraga dibandingkan yang tidak melakukan olahraga ketika hamil. Senam hamil yang dilakukan ibu hamil



trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur dengan jumlah sampel 12 dan dilakukan senam hamil selama 4 minggu lamanya 30 menit (Patiyah, Carolin and Dinengsih, 2021).

Berdasarkan kebutuhan dan permasalahan yang ada pada ibu hamil trimester III tersebut, maka pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan yaitu untuk mencegah terjadinya pastus lama yang dapat membahayakan ibu dan janin, maka senam hamil penting untuk di berikan pelatihan kepada ibu hamil terutama pada kehamilan trimester III. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis akan melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan Senam Hamil untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil untuk mencegah terjadinya Lama Waktu Persalinan Kala I Di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan.

METODE

1. Judul dan Tema Kegiatan

- a) Judul: Pelatihan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mencegah Lama Waktu Persalinan Kala I Di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan.
- b) Tema Kegiatan: Pelatihan Senam Hamil untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil untuk mencegah terjadinya Lama Waktu Persalinan Kala I Di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan.

2. Tempat dan Waktu Kegiatan PKM

- a) Tempat: TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan.
- b) Waktu: Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 17 Juli 2025

3. Peserta Pengabdian Masyarakat

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu hamil yang berkunjung ke TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan.

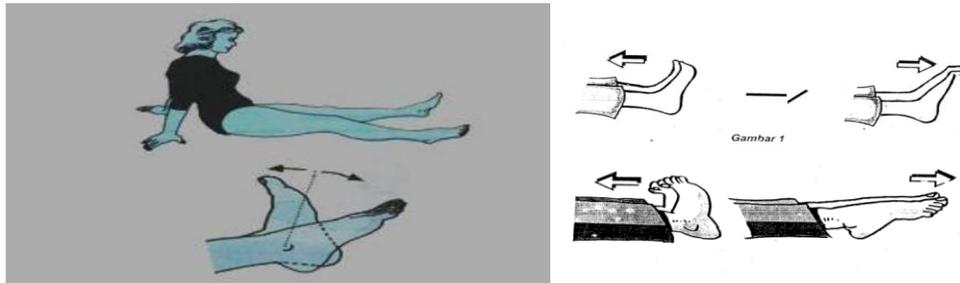
4. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan dengan jumlah 50 orang ibu hamil. Metode pelaksanaan PKM dengan ceramah, dan Simulasi atau *Role Play*. Ceramah adalah metode yang berfungsi untuk menyampaikan teori dan konsep tentang senam hamil yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti yang harus dikuasai oleh peserta pelatihan. Materi yang disampaikan adalah materi yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mencegah terjadinya Lama Waktu Persalinan Kala I. Metode simulasi dengan roleplay adalah Peserta secara bergantian diminta untuk mempraktikan cara senam hamil yang telah diajarkan.

Tahap-tahapan latihan Senam hamil

a. Latihan I (Senam untuk Kaki)

Duduk rileks dan badan ditopang tangan dengan kaki lurus sedikit terbuka, kaki kanan dan kiri digerakkan (lakukan gerakan ini 8-10 kali pada setiap gerakan).



Gambar 1 Latihan I (Senam untuk Kaki)

b. Latihan II (Senam duduk)

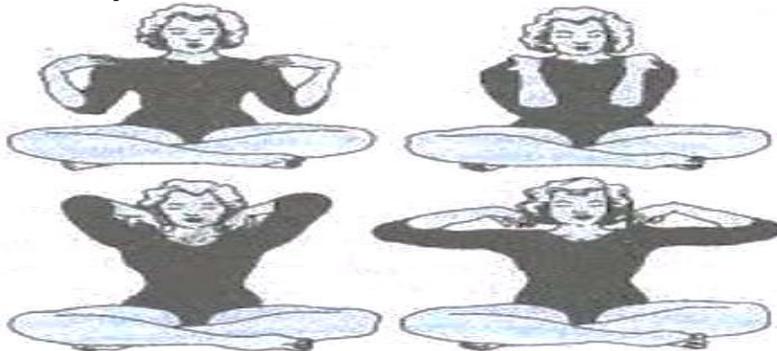
Sikap duduk tegak dengan badan disangga oleh kedua tangan dibelakang badan , tempatkan tungkai kanan diatas tungkai bawah kiri secara bergantian (lakukan gerakan ini 8-10 kali pada setiap gerakan).



Gambar 2 Latihan II (Senam duduk)

c. Latihan III (Senam duduk)

Latihan otot perut dengan sikap duduk tegak, tangan dibahu sedangkan siku disamping badan yang berfungsi relaksasi dan melancarkan peredaran darah (lakukan gerakan 20 kali)

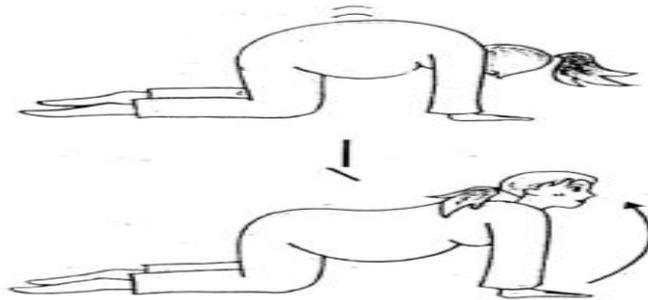


Gambar 3 Latihan III (Senam duduk)

d. Latihan IV (Posisi merangkak untuk pinggang)

Badan dalam posisi merangkak. Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan

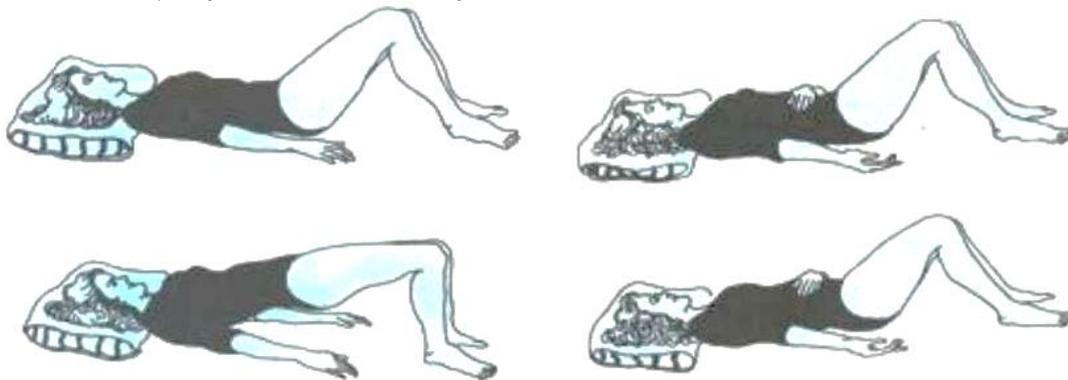
(Lakukan 8-10 kali).



Gambar 4 Latihan IV (Posisi merangkak untuk pinggang)

e. Latihan V (Posisi Terlentang & Latihan Pernafasan Diafragma)

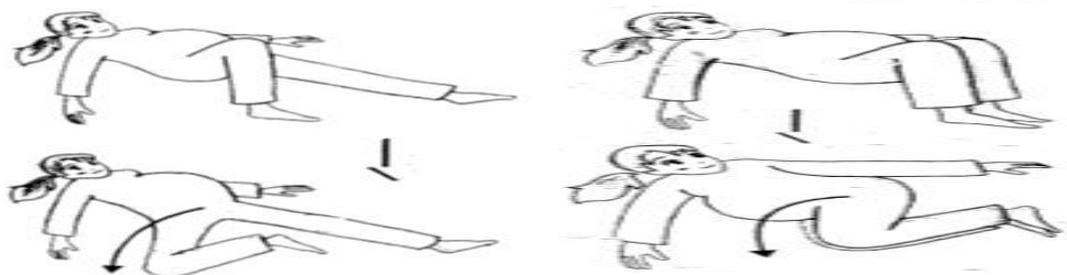
Tidur terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan. Angkatlah pinggang secara perlahan membentuk sudut sekitar 80-90 derajat (Lakukan 8-10 kali).



Gambar 6 Latihan V (Posisi Terlentang & Latihan Pernafasan Diafragma)

f. Latihan VI (Senam Lutut)

Tidur terlentang tekuk lutut kanan, lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan (lakukan hal sama pada lutut kiri sebanyak 8-10 kali). Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel, kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel dan kedua lutut digerakkan perlahan ke arah kiri dan kanan (lakukan sebanyak 8-10 kali).

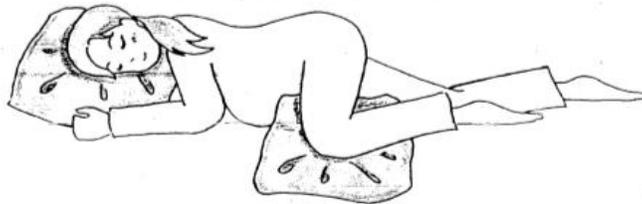


Gambar 6 Latihan VI (Senam Lutut)

g. Latihan VII (Posisi tidur yang Nyaman)

Berbaring miring pada sebelah sisi dengan lutut ditekuk dan disangga dengan bantal, atur posisi yang nyaman.

Tidurlah dengan posisi yang nyaman!



Gambar 7 Latihan VII (Posisi tidur yang Nyaman)

h. Latihan VIII (Latihan Koordinasi Persalinan)

Cara latihan pernafasan saat persalinan yaitu cari posisi yang nyaman Misalnya : duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan, posisi merangkak, duduk di kursi dengan bersandar ke depan, tarik nafas dari hidung dan keluarkan melalui mulut dan usahakan tetap rileks.



Gambar 8 Latihan VIII (Latihan Koordinasi Persalinan)

Posisi setengah duduk dengan kepala disangga bantal, badan melengkung secara maksimal sehingga terjadi hasil akhir kekuatan mengejan. Paha ditarik kearah badan dengan jalan menarik persendian lutut dengan tangan sampai mencapai siku.



Gambar 9 Latihan VIII (Latihan Koordinasi Persalinan)

Posisi setengah duduk yaitu ibu berada pada posisi antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan dengan kepala dada dibantu pendamping. Perlahan-lahan tarik nafas sebanyak 3 kali dan pada hitungan ke-4 tarik nafas kemudian tahan nafas, sesuai arahan pembantu persalinan. Bukalah mulut lebar-lebar bernafaslah pendek sambil mengatakan hah-hah-ha (Nurhudhariani *et al.*, 2015).



Gambar 10 simulasi dengan roleplay

Metode simulasi dengan *roleplay* adalah Peserta secara bergantian diminta untuk mempraktikkan cara melakukan bantuan hidup dasar. Mulai dari pembukaan, membina hubungan saling percaya, penggalan masalah, memberikan beberapa alternative pemecahan masalah, penguatan serta memberikan kesempatan konseling untuk memantapkan metode pemecahan masalah yang diambil, memberikan penguatan sampai dengan dokumentasi

Table 1 Jadwal Pengabdian Masyarakat

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Persiapan												
	Pertemuan: dengan kepala sekolah												
	Persiapan Bahan: Pembuatan Materi, Soal Pre-test dan Post-test, Absensi,												
	Perizinan dan penyesuaian jadwal												
2.	Pelaksanaa												



	Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat												
	Pengolahan data												
	Penyusunan Draf laporan												
3.	Penulisan Laporan												
	Laporan Akhir												
	Penyusunan Artikel												
	Pengiriman Laporan												
	Publikasi												

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam mencegah Lama Waktu Persalinan Kala I dengan melakukan pelatihan senam hamil di TPMB. Neneng Halimatul Sa’diah Cikarang Selatan yang dilakukan dalam bentuk ceramah dan demonstasi senam hamil. Stimulus tentang langkah-langkah senam hamil. Sebelum dilakukan stimulus ibu hamil dilakukan pre-test. Demonstrasi langkah-langkah senam hamil dan meminta ibu hamil untuk mempraktekan senam hamil sesuai instruksi yang telah disampaikan. Post-test kepada ibu hamil dilakukan setelah demonstrasi senam hamil di TPMB. Neneng Halimatul Sa’diah Cikarang Selatan. Uji statistic dari hasil pengabdian masyarakat berdasarkan uji t test didapatkan hasil sesuai tabel dibawah ini:

Tabel 2 T-Test

Paired Samples Statistics

			Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1	Pair	Pre-test Pengetahuan & Keterampilan Senam Hamil	11.28	50	1.539	.218
		Post-test Pengetahuan & Keterampilan Senam Hamil	13.10	50	1.753	.248

Paired Samples Test

	Pair	Pre-test Pengetahuan & Keterampilan Senam Hamil	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
			Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
						Lower				Upper
1		Post-test Pengetahuan & Keterampilan Senam Hamil	-1.820	1.734	.245	-2.313	-1.327	7.421	.000	

Terdapat perbedaan signifikan rerata pengetahuan ibu hamil terhadap keterampilan senam hamil sebelum dilakukan stimulus dan demontrasi didapatkan hasil pre-test ($M = 11.28, SD = 1,539$) dengan hasil post-test ($M = 13.10, SD = 1,753$), $t(49) = 7,421$ dan $Pvalue = <0,0001$.



2. Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada ibu hamil trimester III di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan jumlah peserta 50 orang. Sebelum dilakukan pelatihan peserta diberikan pre-test dengan jumlah soal 10 soal didapatkan nilai rata-rata 11,28 skor dan setelah diberikan stimulus melalui ceramah serta demonstrasi senam hamil didapatkan nilai rata-rata 13,10. Maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan stimulus melalui ceramah dan demonstrasi senam hamil. Berdasarkan nilai $Pvalue = <0,0001$ dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan stimulus melalui ceramah serta demonstrasi tentang senam hamil dengan pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan dilakukan stimulus melalui ceramah dan demonstrasi senam hamil.

Hasil penelitian sejalan yang dilakukan Oktavia Y, dkk (2024) bahwa senam hamil memiliki dampak signifikan dalam mengurangi nyeri punggung bawah dan tingkat kecemasan (Oktavia *et al.*, 2024). Kecemasan dapat mempengaruhi proses persalinan. Mengurangi keluhan dari kecemasan dalam menghadapi persalinan dengan melatih sikap tubuh selama hamil sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh dan melatih relaksasi. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan serta menghindari kesulitan persalinan. Senam ini membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan (Acihayati, 2020).

Hasil yang sama pada penelitian Yuniza, dkk (2023) Dari Hasil uji statistik yang digunakan bahwa rata-rata pretest (73,69) dan rata-rata posttest (60,79). Perbedaan rata-rata ketidaknyamanan fisik ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil di puskesmas Pembina Palembang dengan selisi uji statistik yang digunakan yaitu uji paired T-Test dengan nilai $p\ value\ 0,001\alpha\ (0.05)$ rata-rata (-2,72) dan hasil $t\ (-8,434)$. Gerakan senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester ke III yaitu adanya manfaat senam hamil untuk perawatan serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan ketidaknyamanan fisik ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh (Septiyaningsih *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan fisik ibu hamil (Yuniza, Murbiah and Jumiaty, 2023).

KESIMPULAN

Salah satu penyebab tingginya angka kematian ibu (AKI) disebabkan pastus lama, sehingga dibutuhkan upaya pencegahan dengan melakukan pelatihan senam hamil pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil statistic dengan melakukan stimulus melalui ceramah serta demonstrasi tentang senam hamil dengan pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan dilakukan stimulus melalui ceramah dan demonstrasi senam hamil di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan.

Pengabdian kepada Masyarakat yaitu kegiatan upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang senam hamil guna menjaga kesehatan serta mencegah terjadinya Lama Waktu Persalinan Kala I. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 17 Juli 2025 dari pukul 09.00 sampai dengan selesai. Peserta yang mengikuti kegiatan adalah ibu hamil berjumlah 50 orang di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Acihayati, J.P. (2020) 'Senam Ibu Hamil dan Karakteristik Ibu Membantu Meningkatkan Persalinan', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(01), pp. 32–38. Available at: <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i01.424>.
- [2] Erlina, Y. and Ermaya Sari Bayu Ningsih (2025) 'Hubungan Latihan Senam Hamil Dan Paritas Dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di Tpm. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan Tahun 2025', *JIRK Journal of Innovation Research and Knowledge*, 5(3), p. 3947.
- [3] Hidayati, U. (2019) 'Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan', *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2), p. 8. Available at: <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>.
- [4] Novitasari, R. and Nufus, H. (2023) 'Hubungan Hubungan Senam Hamil Ibu Hamil Trimester III dengan Lama Proses Persalinan', *Jurnal Kebidanan*, 13(2), pp. 160–165. Available at: <https://doi.org/10.35874/jib.v13i2.1287>.
- [5] Nurhudhariani, R. *et al.* (2015) 'Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang', *University Research Coloquium*, 1–1(637), p. 2.
- [6] Oktavia, Y. *et al.* (2024) 'Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), pp. 207–223. Available at: <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1035>.
- [7] Patiyah, P., Carolin, B.T. and Dinengsih, S. (2021) 'Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), pp. 174–183. Available at: <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>.
- [8] Yuniza, Y., Murbiah, M. and Jumiati, J. (2023) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan Fisik Ibu Hamil Trimester Ke III Di Puskesmas Pembina Palembang', *Masker Medika*, 11(1), pp. 181–189. Available at: <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.534>.