

**PENINGKATAN KESIAPAN FISIK DAN MENTAL IBU HAMIL
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN MELALUI
PROGRAM SENAM HAMIL**

**Dewi Rubi Fitriani¹, Rina Dwi Anggraeni^{2*}, Euis Atikah³, Yayuk Sri Rahayu⁴,
Ade Krisna Ginting⁵, Anisa Sekar Kedaton⁶, Riana Restu⁷**

¹⁻⁷Universitas Sehati Indonesia

Email Korespondensi: rinadwianggraeni.bidan@gmail.com

Disubmit: 29 Juni 2025

Diterima: 04 Agustus 2025

Diterbitkan: 01 September 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i9.21340>

ABSTRAK

Persalinan adalah momen penting bagi ibu hamil yang seringkali disertai kecemasan dan kurangnya kesiapan fisik. Keterbatasan akses terhadap informasi dan praktik persiapan persalinan yang tepat menjadi tantangan di banyak komunitas. Program senam hamil merupakan intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran dan kepercayaan diri ibu hamil. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui implementasi program senam hamil terstruktur di Aula Desa Cengkong, Kecamatan Purwasari. Kegiatan dilaksanakan pada 6 Mei 2025 di Aula Desa Cengkong, Kecamatan Purwasari, dengan melibatkan 20 ibu hamil trimester ketiga (umur kehamilan 7-9 bulan) sebagai peserta. Metode pelaksanaan meliputi sesi senam hamil rutin, edukasi pernapasan persalinan, dan diskusi interaktif. Data dikumpulkan melalui observasi partisipasi serta kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang manfaat senam hamil dan teknik pernapasan ibu hamil, serta umpan balik lisan. Hasil: Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dari rata-rata 65% pada pre-test menjadi 87% pada post-test, dan pengetahuan tentang teknik pernapasan dari rata-rata 70% pada pre-test menjadi 91% pada post-test. Program senam hamil efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil untuk persalinan. Diharapkan program serupa dapat direplikasi dan diintegrasikan ke dalam program kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas. Meningkatkan pengetahuan kader pentingnya senam hamil untuk proses persalinan melalui penyuluhan dan praktik senam ibu hamil.

Kata Kunci: Senam Hamil, Persiapan Persalinan, Ibu Hamil, Kebugaran Fisik.

ABSTRACT

Labor is an important moment for pregnant women who are often accompanied by anxiety and lack of physical readiness. Limitations of access to information and practices of appropriate labor preparation are challenges in many communities. The pregnancy exercise program is a non-pharmacological intervention that has proven effective in increasing the fitness and confidence of pregnant women. This community service aims to increase the physical and

mental readiness of pregnant women in the face of childbirth through the implementation of the Structured Pregnant Gymnastics Program in the Cengkong Village Hall, Purwasari District. The activity was carried out on May 6, 2025 in the Cengkong Village Hall, Purwasari District, involving 20 third trimester pregnant women (7-9 months of pregnancy) as a participant. The implementation method includes regular pregnancy exercise sessions, delivery education, and interactive discussion. Data is collected through observation of participation and pre-test and post-test questionnaires to measure the level of knowledge about the benefits of pregnancy exercise and breathing techniques for pregnant women, as well as oral feedback. The results show a significant increase in the knowledge of pregnant women about the benefits of pregnancy exercise from an average of 65% in pre-test to 87% in post-test, and knowledge of respiratory techniques from an average of 70% in pre-test to 91% in post-test. Pregnant exercise programs are effective in increasing the physical and mental readiness of pregnant women for labor. It is hoped that similar programs can be replicated and integrated into maternal and child health programs at the community level. increase the knowledge of cadres regarding the importance of pregnancy exercises for the birthing process through counseling and practice of pregnancy exercises.

Keywords: *Pregnant Exercise, Childbirth Preparation, Pregnant Women, Physical Fitness*

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks, akan tetapi seringkali menjadi sumber kecemasan bagi ibu hamil (WHO, 2018). Banyak faktor yang mempengaruhi kesiapan ibu hamil, termasuk kondisi fisik, pengetahuan tentang proses persalinan, dan dukungan psikologis. Di Desa Cengkong, Kecamatan Purwasari, masih banyak ibu hamil yang kurang mempersiapkan persalinan dari kesiapan mental dan fisik serta masih rendahnya pemahaman ibu hamil tentang pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan, atau terbatasnya akses terhadap persiapan persalinan yang terstruktur. Kurangnya persiapan ini dapat mempengaruhi pada pengalaman persalinan yang kurang optimal, bahkan dapat meningkatkan risiko kecemasan menjelang persalinan (Susanti & Bahriah, 2023).

Senam hamil adalah gerakan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, berfokus pada peningkatan kekuatan otot-otot dasar panggul, fleksibilitas sendi, sirkulasi darah serta latihan pernapasan yang efektif untuk proses persalinan (Council et al., 2021) dan (Elsa Puji Mediastuti, dkk 2023). Selain manfaat fisik, senam hamil juga berperan dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta membangun ikatan positif antara ibu dan janin (Fitriani, 2022).

Berdasarkan analisis situasi di Desa Cengkong, Kecamatan Purwasari, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil belum terpapar edukasi komprehensif mengenai persiapan fisik dan mental untuk persalinan. Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang oleh tim dosen dan mahasiswa dari Universitas Sehati Indonesia untuk memberikan solusi nyata terhadap permasalahan tersebut.

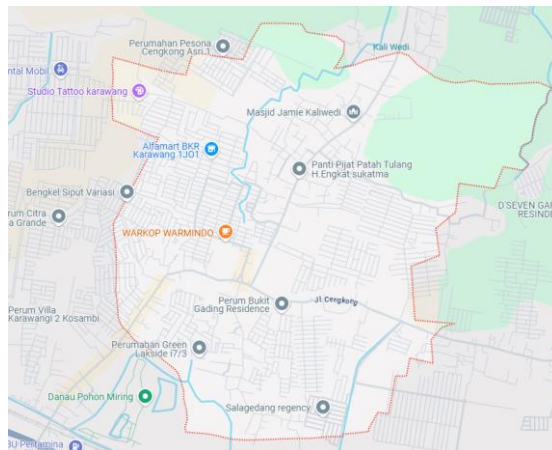
Tujuan utama dari pengabdian ini adalah meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil di Desa Cengkong, Kecamatan Purwasari, dalam

menghadapi persalinan melalui program senam hamil yang terstruktur dan komprehensif. Manfaat yang diharapkan meliputi peningkatan kebugaran ibu hamil, penguasaan teknik pernapasan persalinan, pengurangan keluhan umum kehamilan, serta peningkatan kepercayaan diri untuk menjalani proses melahirkan.

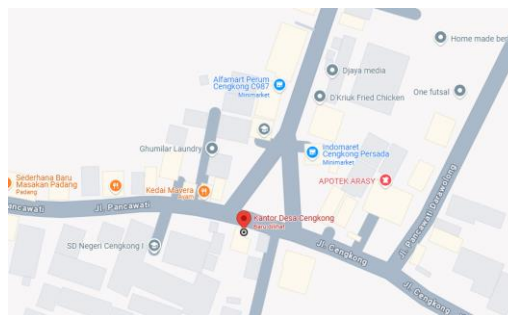
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan bidan desa serta kader kesehatan di Desa Cengkong, Kecamatan Purwasari, ditemukan beberapa permasalahan utama yang berkaitan dengan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yakni kurangnya edukasi tentang persiapan persalinan, tingginya tingkat kecemasan ibu hamil, keluhan fisik selama kehamilan.

Bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil di Desa Cengkong tentang manfaat senam hamil dan teknik pernapasan sebelum dan sesudah mengikuti program?



Gambar 1. Maps Desa Cengkong



Gambar 2. Maps Lokasi Kegiatan Penagbdian Masyarakat



Gambar 3. Kegiatan Senam Ibu Hamil



Gambar 4. Pemberian Materi Senam Hamil



Gambar 5. Dokumentasi setelah kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Senam hamil adalah serangkaian latihan fisik ringan yang dirancang secara khusus untuk ibu hamil, dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kesiapan fisik dan mental menghadapi persalinan, serta mencegah

keluhan selama kehamilan (lin Wahyuni, Dita Selvia Aditia, 2024), (Prawirohardjo, 2016).

Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists (Council et al., 2021) aktivitas fisik ringan seperti senam hamil aman dan dianjurkan untuk sebagian besar ibu hamil karena dapat meningkatkan sirkulasi, mengurangi stres, memperbaiki postur, serta membantu tubuh mempersiapkan proses persalinan.

Berdasarkan beberapa penelitian, manfaat senam hamil menurut (Makaruk et al., 2025); (Wahyuni et al., 2022) meliputi:

- a. Fisik: Menurunkan risiko preeklamsia, diabetes gestasional, dan nyeri punggung bawah.
- b. Psikologis: Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri.
- c. Proses persalinan: Membantu mempercepat kala I dan mengurangi penggunaan analgesik.

Komponen Senam Hamil (Wahyuni et al., 2022) Senam hamil terdiri dari 3 langkah:

- a. Pemanasan (10-15 menit): Meningkatkan suhu tubuh dan mencegah cedera.
- b. Latihan Inti (30-40 menit): Fokus pada otot panggul, punggung, paha, dan teknik pernapasan.
- c. Pendinginan dan Relaksasi (10-15 menit): Mengembalikan kondisi tubuh dan membantu manajemen stres.

Senam hamil juga sejalan dengan pendekatan holistik kebidanan yang memandang ibu hamil sebagai individu yang membutuhkan perhatian fisik, emosional, dan sosial secara menyeluruh. Maka dari itu, pendekatan promotif dan preventif seperti senam hamil menjadi bagian dari pelayanan antenatal terpadu. (Prawirohardjo, 2016) dan (Carter et al., 2018).

Program senam hamil dalam hal ini berfungsi sebagai strategi promosi kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang dirancang untuk meningkatkan niat dan kemampuan ibu hamil dalam menjalankan kebiasaan sehat guna mempersiapkan persalinan (Galaupa, R., Fadilah, A. N., Karimah, I., Hernawati, L., 2022).

Kontribusi utama dari program ini tidak hanya terletak pada hasil jangka pendek berupa peningkatan kebugaran dan pengetahuan, tetapi juga pada pemberdayaan masyarakat melalui pelibatan aktif kader dan tenaga kesehatan lokal dalam pelaksanaan kegiatan. Hal ini memperkuat potensi keberlanjutan program di masa depan. Selain itu, dari sisi akademik, kegiatan ini memperkuat sinergi antara institusi pendidikan dengan masyarakat melalui implementasi tridarma perguruan tinggi, khususnya dalam bentuk pengabdian yang berbasis kebutuhan nyata dan berdampak langsung.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2025, yang dilaksanakan di Desa Cengkong Kecamatan Purwasari Kabupaten Karawang, dengan jumlah ibu hamil sebanyak 20 orang. Alasan dipilihnya ibu hamil sebagai audiensi pada kegiatan ini yaitu diharapkan agar ibu hamil lebih aktif dan produktif pada kesehatannya serta menyadarkan ibu hamil pentingnya kebugaran untuk merelaksasikan otot persiapan persalinan. Setelah berkoordinasi dengan Kader, dihasilkan kesepakatan untuk

melaksanakan penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui senam hamil sebagai persiapan persalinan, Adapun kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi:

- a. Melaksanakan penjajagan pertama dengan puskesmas sebagai Pembina kader yaitu menyampaikan tujuan dan rencana kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan di desa cengkong dengan sasaran ibu hamil.
- b. Kegiatan pemberian informasi/edukasi/promosi tentang manfaat senam ibu hamil untuk persiapan persalinan. Metode kegiatan ini adalah dengan memberikan informasi dalam bentuk diskusi forum atau penyuluhan dan dengan melakukan praktik langsung senam hamil. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah berupa leaflet, powerpoint presentasi dan video senam hamil.
- c. Pada kegiatan pemberian edukasi ini dilakukan pemberian materi tentang senam hamil, dilakukan pre test dan post test, sebagai alat ukur apakah pemberian informasi ini bermanfaat atau tidak dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Populasi pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah ibu hamil di desa cengkong sebanyak 20 orang, sampel menggunakan total populasi, dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Kriteria inklusi: ibu hamil yang umur kehamilan >30 minggu, ibu hamil yang bertempat tinggal di desa cengkong yang hadir pada penelitian ini. Kriteria eksklusi: ibu hamil yang tidak mengisi lengkap antara pre test dan post test.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil menunjukkan adanya peningkatan n dalam rata-rata skor pengetahuan ibu hamil. Untuk manfaat senam hamil, terjadi peningkatan dari 65% pada pre-test menjadi 87% pada post-test. Sementara itu, untuk teknik pernapasan dari 70% pada pre-test menjadi 91% pada post-test. Ini menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman yang bermakna. Mayoritas ibu hamil mampu mempraktikkan teknik pernapasan perut dengan baik setelah beberapa sesi latihan. Beberapa ibu hamil juga menyatakan merasa lebih nyaman setelah melakukan senam hamil. Ibu hamil menyatakan merasa cemas menghadapi persalinan setelah mengikuti senam hamil menjadi berkurang karena memahami manfaat senam hamil dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil mengungkapkan merasa lebih tenang, optimis, dan percaya diri karena telah dibekali pengetahuan dan latihan fisik yang memadai.

Tabel 1
Data Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil di Desa Cengkong Kec.
Purwasari Kabupaten Karawang Tahun 2025

UMUR IBU		
	Frequency	Percent
< 25 Tahun	4	20
25 - 35 Tahun	13	65
> 35 Tahun	3	15

Sebagian besar responden berada dalam rentang umur 25-35 tahun, yaitu sebanyak 13 orang atau sebesar 65%. Umur ini termasuk dalam kategori umur reproduktif sehat dan ideal untuk menjalani kehamilan. Sementara itu, terdapat 4 orang (20%) ibu hamil yang berumur di bawah 25 tahun, yang termasuk kelompok umur muda dan berisiko mengalami komplikasi seperti anemia, persalinan prematur, serta gangguan tumbuh kembang janin. Selain itu, terdapat juga 3 orang (15%) yang berumur di atas 35 tahun, yang tergolong sebagai kelompok umur tinggi risiko kehamilan karena lebih rentan mengalami preeklampsia, diabetes gestasional, maupun kelainan kromosom pada janin.

Tabel 2
Data Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil di Desa Cengkong
Kec. Purwasari Kabupaten Karawang Tahun 2025

PENDIDIKAN TERAKHIR			
		Frequency	Percent
PENDIDIKAN	SMP	1	5
	SMA	19	95

Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 19 orang atau sebesar 95%. Sementara itu, hanya 1 orang (5%) yang memiliki pendidikan terakhir SMP. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah tersebut telah memiliki tingkat pendidikan menengah atas, yang diharapkan dapat mendukung pemahaman mereka terhadap informasi kesehatan, termasuk pentingnya pemeriksaan kehamilan dan konsumsi tablet tambah darah. Meskipun demikian, edukasi tetap perlu dilakukan secara merata agar seluruh ibu hamil, tanpa memandang latar belakang pendidikan, dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan selama masa kehamilan.

Tabel 3
Hasil Pengukuran Pengetahuan dalam Manfaat Senam Hamil Dilakukan
Sebelum dan Sesudah Penyuluhan pada Ibu Hamil Desa Cengkong
Kec. Purwasari Kabupaten Karawang Tahun 2025

MANFAAT SENAM HAMIL					
PRETEST			POSTTEST		
		Frequency		Frequency	
		Frequency	Percent	cy	Percent
Pengetahuan	Kurang	13	65	3	15
	Penegtahuan Baik	7	35	17	85
Total		20	100	20	100

Adanya peningkatan yang signifikan. Sebelum penyuluhan (pretest), sebanyak 13 orang (65%) ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, dan hanya 7 orang (35%) yang memiliki pengetahuan baik. Namun setelah dilakukan penyuluhan (posttest), terjadi peningkatan pada jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik menjadi 17 orang (85%), sedangkan yang masih memiliki pengetahuan kurang hanya tersisa 3 orang

(15%). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil untuk kesehatan ibu dan janin.

Tabel 4
Hasil Pengukuran Pengetahuan dalam Pernapasan saat Senam Hamil
Dilakukan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan pada Ibu Hamil
Desa Cengkong Kec.Purwasari Kabupaten Karawang
Tahun 2025

TEKNIK PERNAPASAN				
	PRETEST		POSTTEST	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
KURANG	14	70	2	10
BAIK	6	30	18	90
Total	20	100	20	100

Adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebelum penyuluhan (pretest), sebanyak 14 orang (70%) ibu hamil berada pada kategori pengetahuan kurang, dan hanya 6 orang (30%) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan penyuluhan (posttest), jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik meningkat tajam menjadi 18 orang (90%), sedangkan yang masih tergolong kurang hanya tersisa 2 orang (10%). Hasil ini membuktikan bahwa penyuluhan yang dilakukan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai teknik pernapasan yang benar dalam pelaksanaan senam hamil.

b. Pembahasan

Hasil pengabdian ini konsisten dengan berbagai sumber yang menunjukkan efektivitas senam hamil dalam mempersiapkan ibu menghadapi persalinan (Herviza Wulandary Pane, Gunarmi, 2022); (Dayani & Adriati, 2023). Dari hasil menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dalam program senam hamil dapat diserap dengan baik oleh peserta. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tidak hanya terbatas pada teori, tetapi juga dengan peningkatan keterampilan praktis dalam melakukan gerakan senam dan pernapasan. Hal ini sangat penting mengingat persiapan fisik dan mental merupakan dua point utama dalam menghadapi persalinan yang lancar dan minim komplikasi (Lety Arlenti, 2023).

Faktor pendukung keberhasilan program ini ialah antumurs ibu hamil yang tinggi, dukungan aktif dari kader kesehatan dan bidan desa, serta pemilihan jadwal yang fleksibel sehingga tidak mengganggu aktivitas rutin ibu hamil. Kondisi lapangan dan kesiapan lokasi yang strategis mampu menciptakan suasana yang nyaman dan interaktif juga berperan besar (Arswinda Ayu Rusmaladewi, Ikit Netra Wirakhmi, 2024).

Dampak nyata dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas hidup ibu hamil selama masa kehamilan, pengurangan nyeri muskuloskeletal, dan yang paling penting, peningkatan kepercayaan diri mereka dalam menyambut kelahiran buah hati (Zhang et al., 2024) (Indah et al., 2021). Kegiatan ini memberikan manfaat yang besar dan diharapkan dapat

menumbuhkan kesadaran jangka panjang tentang pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan dan persalinan. (Zhang et al., 2024).

Latihan relaksasi pernafasan yang ada dalam senam hamil mampu membalikkan efek stres dengan keterlibatan bagian parasimpatik dari sistem syaraf pusat. Relaksasi yang dilakukan mampu menghambat peningkatan syaraf simpatik. Hal ini menyebabkan hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Hasil akhir, akan terjadi penurunan tekanan darah, detak jantung, irama nafas, tingkat metabolisme, ketegangan otot, dan produksi hormon penyebab stres antara lain, CRH, kortisol, katekolamin, dan hormon tiroid. Menyebabkan seluruh badan berfungsi lebih baik, ibu akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Mardiyana et al., 2022). Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian Masyarakat yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penerapan senam hamil. Hasil yang serupa juga diperoleh dengan rata-rata tingkat pengetahuan kelompok yang diberi senam hamil lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (Widyastuti et al., 2017).

Senam hamil merupakan salah satu persiapan persalinan yang diperlukan dalam kehamilan. Ibu hamil juga harus mendapatkan informasi yang memadai tentang bagaimana mempersiapkan segala kebutuhan saat menjelang persalinan, agar persalinan berjalan lancar dan tidak lagi perlu khawatir terhadap apa dan bagaimana persiapan selama persalinan berjalan, tidak ada salahnya jika jauh-jauh hari Anda mempersiapkan kebutuhan persalinan tersebut. keseimbangan gizi yang cukup bagi ibu dan janin selama hamil (Valentina, n.d.)

Sejalan dengan penelitian Riska dan Fatimah tahun 2025 bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan mengenai terapi komplementer senam hamil². Inisiatif ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu hamil. Kegiatan ini direkomendasikan menjadi program rutin melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat guna meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal (Valentina, n.d.) (Fatimah et al., 2025). Penelitian Fatimah dan Rohmah tahun 2025. Mengatakan dari hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil meningkat 46% serta kemampuan ibu hamil dalam mempraktikkan senam hamil dengan benar. Peserta juga melaporkan peningkatan rasa percaya diri dan kesiapan fisik menjelang persalinan. Kegiatan ini adalah bahwa penerapan senam hamil secara terstruktur dan berkelanjutan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik ibu hamil menghadapi proses persalinan (Fatimah et al., 2025). Kegiatan Edukasi tentang senam hamil ini pemberian pengetahuan tentang senam hamil yang akan berdampak positif pada Ibu Hamil, Senam hamil ini diiktui oleh ibu hamilyang telah masuk trimester ke III kehamilan (Roza et al., 2025).

6. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat berupa senam hamil telah berhasil meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil di Desa Cengkong, Kecamatan Purwasari, dalam menghadapi persalinan. Peningkatan signifikan

terlihat pada pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil. Hasil pretest 65% ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, dan 35% memiliki pengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan posttest menjadi 85% sedangkan yang masih memiliki pengetahuan kurang hanya tersisa 3 orang (15%). Keterampilan dalam melakukan gerakan senam dan pernapasan juga meningkat, serta adanya penurunan tingkat kecemasan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa intervensi sederhana dan terstruktur dapat memberikan dampak positif yang besar terhadap kesehatan ibu dan anak. Diharapkan ibu hamil dapat mengaplikasikan di rumah dan kegiatan ini bermanfaat bagi ibu hamil serta kader Kesehatan yang ada di wilayah Desa Cengkong. Rekomendasi dan saran meningkatkan kegiatan senam hamil dalam bentuk kegiatan rutin senam ibu hamil akan lebih produktif dan lebih mudah sebagai persiapan persalinan ibu hamil dengan penyebaran informasi serta melakukan praktik langsung dengan bidan desa dan kader Kesehatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arswinda Ayu Rusmaladewi, Ikit Netra Wirakhmi, S. H. (2024). Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang. 8(9):15-25.
- Carter, A. G., Creedy, D. K., & Sidebotham, M. (2018). Nurse Education In Practice Critical Thinking In Midwifery Practice : A Conceptual Model. 33(November 2017).
- Council, G., Markman, B., Carlos, A., Sousa, S., Authors, S., Barros, S., Buglia, S., Simone, C., Souza, S. De, Helena, R., Feitosa, F., Leite, D. B., Alberto, C., Hossri, C., & Christine, L. (2021). Statement Position Statement On Exercise During Pregnancy And The Post-Partum Period - 2021. 117(1):160-180.
- Dayani, T. R., & Adriati, F. (2023). Edukasi Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester Iii Sebagai Persiapan Persalinan Di Tpmh Lia Maria Bandar Lampung : Tpmh Lia Maria Bandar Lampung. 1(1):47-50.
- Elsa Puji Mediastuti, Teni Nurlatifah, Udin Sabarudin Ma'mun Sutisna, Herry Garna, H. W. (2023). Efektivitas Penggunaan E-Book Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Hamil Di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu.
- Fatimah, S., Rohmah, S., Kebidanan, P., & Barat, J. (2025). Penerapan Senam Hamil Sebagai Upaya Persiapan Fisik Dalam Menghadapi Persalinan. 7(2):421-426. <https://doi.org/10.36565/Jak.V7i2.937>
- Fitriani, A. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan Jilid Ii. Tim Mcu Group. Mahakarya Citra Utama.
- Galaupa, R., Fadilah, A. N., Karimah, Hernawati, L. (2022). Buku Saku Senam Hamil. Nem.
- Herviza Wulandary Pane, Gunarmi, (2022). Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Persalinan Di Klinik Nining Ka. Asahan. 3(2), 1008-1011.
- Iin Wahyuni, Dita Selvia Aditia, Y. A. (2024). Keterkaitan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan. Saly Nur Febriani. Deepublish Digital.
- Indah, W., Eka, P., & Bengkulu, P. K. (2021). Pengaruh Senam Hamil Birth Ball Dengan Muatan Ibu Hamil The Effect Of Pregnancy Exercise Use Birth Ball With Education Of Child Birth Preparation On Pregnant

- Women Anxiety. 8(November):223-236.
- Lety Arlenti1, E. Z. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Minat Ibu Melakukan Senam Hamil Di Bpm “Y” Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali. *Kebidanan Basurek*, 8(2):35-42.
- Makaruk, B., Grantham, W., & Forczek-Karkosz, W. (2025). “It ’ S More Than Just Exercise ”: Psychosocial Experiences Of Women In The Conscious 9 Months Specifically Designed Prenatal Exercise Programme – A Qualitative Study. 1-33.
- Mardiyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil. November.
- Prawirohardjo. (2016). Ilmu Kebidanan (T. Rachimhadhi (Ed.); 4th Ed). Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Roza, S. D., Tanjung, H., & Desweni, E. (2025). Edukasi Senam Hamil Pada Ibu Trimester Iii Sebagai Bentuk Persiapan Persalinan. 4:140-145.
- Susanti, L., & Bahriah, Y. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii The Influence Of Pregnancy Exercise On Anxiety Levels In Third Trimester Pregnant Women. 11:377-383.
- Wahyuni, I., Sihombing, S., Yerni, A., Ruslaini, E., & Pinem, D. S. (2022). Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Praktek Mandiri Bidan Sri Kurniawati Am . Keb Desa Karang Rejo Stabat Tahun 2019. 16(1).
- Wahyuni, Putri, S., Lestari, P., Putere, M., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Bersalin Bunda Setia. 1(2):20-26.
- Who, 2018. Who Recommendations On Antenatal Care For A Positive Pregnancy Experienc. In World Health Organization. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
- Widyastuti, W., Ferdiansyah, M. R., & Yahyal, H. N. (2017). Senam Hamil Dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Ibu Hamil. 4(1):63-67.
- Zhang, Z., Liu, Y. J., Sun, L., & Zhao, X. (2024). The Effects Of Exercise On Antenatal Depression : A Systematic Review And. September, 1-14.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1290418>