
**MENINGKATKAN KESIAPAN IBU HAMIL MENGHADAPI
PERSALINAN MELALUI SENAM HAMIL DI PUSKESMAS
SAITNIHUTA KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN
TAHUN 2026**

**IMPROVING THE READINESS OF PREGNANT WOMEN FOR
CHILDBIRTH THROUGH PRENATAL EXERCISE AT SAITNIHUTA
COMMUNITY HEALTH CENTER, HUMBANG HASUNDUTAN
REGENCY, 2026**

Renta Sihombing¹, Fransiska Debatara², Nova SN Siregar³

E-mail : renta.sihombing@stikeskb.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan fisik dan psikologis, terutama pada trimester III. Ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, mudah lelah, gangguan tidur, kram kaki, serta kecemasan menghadapi persalinan dapat memengaruhi kesiapan ibu. Salah satu upaya promotif yang dapat dilakukan adalah senam hamil melalui edukasi, demonstrasi, dan praktik yang didampingi tenaga kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil mengenai senam hamil sebagai salah satu upaya mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis menghadapi persalinan. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Saitnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan pada 18 Juli 2026. Metode kegiatan meliputi identifikasi masalah, koordinasi dengan puskesmas, edukasi, demonstrasi, praktik senam hamil, dan evaluasi. Peserta berjumlah 40 ibu hamil. Evaluasi dilakukan terhadap kehadiran, partisipasi, pemahaman materi, dan kemampuan peserta menjelaskan kembali konsep senam hamil. Hasil menunjukkan seluruh peserta hadir (100%), sebanyak 85% peserta memahami materi dengan baik, dan 83% mampu menjelaskan kembali tentang senam hamil. Peserta menunjukkan antusiasme selama edukasi dan praktik. Kegiatan edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung dapat menjadi pendekatan promotif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai persiapan menghadapi persalinan. Pelaksanaan senam hamil secara berkala dengan pendampingan tenaga kesehatan diperlukan untuk mendukung keberlanjutan praktik dan keamanan ibu selama kehamilan.

Kata kunci: *ibu hamil, persalinan, persiapan persalinan, senam hamil, pemberdayaan*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membutuhkan perhatian terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu. Selama kehamilan terjadi perubahan hormonal, anatomis, fisiologis, dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan. Kondisi tersebut menjadi semakin nyata pada trimester III ketika ukuran dan berat janin meningkat serta tubuh ibu mengalami perubahan sebagai persiapan menghadapi persalinan.

Ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada trimester III antara lain nyeri punggung bawah, mudah lelah, gangguan tidur, kram kaki, edema, peningkatan frekuensi berkemih, dan keterbatasan aktivitas. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang banyak ditemukan pada kehamilan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup ibu. Bukti mutakhir menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan latihan tertentu selama kehamilan dapat menjadi bagian dari pendekatan nonfarmakologis dalam mengatasi keluhan tersebut (Gallo et al., 2024).

Selain perubahan fisik, ibu hamil juga dapat mengalami kecemasan menjelang persalinan. Kekhawatiran terhadap rasa sakit, keselamatan ibu dan bayi, proses persalinan, serta pengalaman persalinan sebelumnya dapat menjadi

sumber kecemasan. Aktivitas fisik selama kehamilan diketahui memiliki hubungan dengan kondisi psikologis yang lebih baik. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan berhubungan dengan penurunan gejala kecemasan dan depresi prenatal serta peningkatan kualitas hidup, walaupun kepastian bukti berbeda antarhasil penelitian (Davenport et al., 2022).

Senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat diberikan kepada ibu hamil dengan memperhatikan kondisi kehamilan. Kegiatan tersebut dapat mencakup latihan peregangan, penguatan otot, latihan pernapasan, relaksasi, dan gerakan yang mendukung kesiapan tubuh menghadapi persalinan. Pelaksanaan latihan selama kehamilan perlu disesuaikan dengan kondisi individual ibu dan dilakukan dengan memperhatikan adanya kontraindikasi medis.

Tinjauan sistematis mengenai aktivitas fisik selama kehamilan menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan, termasuk latihan aerobik, latihan stabilisasi lumbal, peregangan, latihan kekuatan, dan latihan lainnya, dapat memberikan manfaat bagi kesehatan ibu dan kesejahteraan selama kehamilan (Cilar Budler & Budler, 2022). Kajian lain juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan tidak secara bermakna meningkatkan risiko persalinan prematur

dan dapat dilakukan pada kehamilan yang tidak memiliki kontraindikasi dengan pemilihan jenis latihan yang sesuai (Barakat et al., 2023).

Hubungan antara aktivitas fisik prenatal dan proses persalinan juga telah banyak dikaji. Meta-analisis Zhang et al. (2023) yang mencakup 57 uji terkontrol dengan lebih dari 15.000 peserta menemukan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan berkaitan dengan penurunan risiko seksio sesarea dan persalinan instrumental serta penurunan durasi kala I persalinan. Temuan yang lebih baru juga menunjukkan hubungan aktivitas fisik prenatal dengan meningkatnya kemungkinan persalinan pervaginam dan menurunnya kejadian seksio sesarea (Andargie et al., 2025). Hasil tersebut mendukung pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari promosi kesehatan maternal, tetapi tidak berarti bahwa setiap kegiatan senam hamil secara individual dapat menjamin persalinan normal.

Aspek psikologis juga menjadi alasan penting dalam pelaksanaan aktivitas fisik selama kehamilan. Meta-analisis Liu et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi olahraga dapat memberikan manfaat terhadap gejala depresi antenatal, sedangkan penelitian Susanti et al. (2024) secara khusus menunjukkan adanya manfaat latihan kehamilan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Bukti yang lebih

baru juga menunjukkan bahwa latihan prenatal dapat membantu mencegah dan mengurangi gejala kecemasan dan depresi prenatal (Dong et al., 2026).

Di Indonesia, upaya peningkatan kesehatan ibu merupakan bagian penting dalam pembangunan kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Profil Kesehatan Indonesia secara berkala menyajikan indikator kesehatan maternal dan program kesehatan ibu sebagai bagian dari pemantauan pembangunan kesehatan nasional (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024, 2025).

Pelayanan antenatal tidak hanya berorientasi pada deteksi komplikasi, tetapi juga mencakup upaya promotif dan preventif. Edukasi mengenai aktivitas fisik yang aman selama kehamilan dapat menjadi salah satu bentuk pemberdayaan ibu agar mampu berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatannya.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama mempunyai peran strategis dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu hamil. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Humbang Hasundutan tahun 2024, Kabupaten Humbang Hasundutan memiliki jumlah ibu hamil yang cukup besar dan cakupan kunjungan antenatal yang tinggi. Selanjutnya, berdasarkan data Dinas Kesehatan Humbang Hasundutan

tahun 2024, Puskesmas Saitnihuta merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah ibu hamil terbanyak, yaitu 81 ibu hamil.

Hasil survei awal yang dilakukan tim pengabdian di Puskesmas Saitnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan pada bulan Juni 2026 menemukan bahwa ibu hamil telah memperoleh informasi mengenai senam hamil, tetapi sebagian belum pernah mengikuti atau mempraktikkan senam hamil secara langsung. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap edukasi yang tidak hanya berupa penyampaian informasi, tetapi juga demonstrasi dan praktik langsung.

Permasalahan yang ditemukan meliputi kurangnya pengetahuan mengenai teknik senam hamil, belum optimalnya persiapan fisik dan psikologis menghadapi persalinan, serta keterbatasan kesempatan ibu untuk memperoleh pendampingan ketika melakukan latihan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui kegiatan “Senam Hamil Siap Bersalin”.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat dan pelaksanaan senam hamil serta memberikan pengalaman praktik sebagai salah satu upaya

mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis menghadapi persalinan.

2. METODE

2.1 Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif. Kegiatan terdiri atas identifikasi masalah, perencanaan, edukasi kesehatan, demonstrasi, praktik senam hamil, diskusi, dan evaluasi.

Kegiatan tidak dirancang sebagai penelitian eksperimental sehingga tidak terdapat kelompok kontrol. Evaluasi diarahkan pada keberhasilan pelaksanaan program dan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan.

2.2 Lokasi dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Saitnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan pada tanggal 18 Juli 2026. Sebelum pelaksanaan, tim melakukan survei awal pada bulan Juni 2026 untuk mengidentifikasi kebutuhan sasaran dan berkoordinasi dengan pihak puskesmas.

2.3 Sasaran

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Saitnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan. Jumlah peserta yang

mengikuti kegiatan adalah 40 orang ibu hamil.

2.4 Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas lima tahapan.

Tahap 1. Identifikasi kebutuhan

Tim melakukan survei awal untuk mengidentifikasi pengetahuan dan pengalaman ibu hamil terkait senam hamil. Hasil survei menunjukkan bahwa beberapa ibu telah memperoleh informasi mengenai senam hamil tetapi belum melakukan praktik secara langsung.

Tahap 2. Koordinasi

Tim melakukan koordinasi dengan kepala dan tenaga kesehatan Puskesmas Sawah Lebar untuk menentukan waktu, tempat, peserta, materi, sarana, dan teknis kegiatan.

Tahap 3. Edukasi

Materi edukasi meliputi:

1. Perubahan fisik dan psikologis trimester III;
2. Ketidaknyamanan yang umum dialami ibu hamil;
3. Pentingnya persiapan fisik dan psikologis menghadapi persalinan;
4. Pengertian senam hamil;
5. Manfaat aktivitas fisik selama kehamilan;
6. Prinsip keamanan sebelum melakukan senam hamil; dan
7. Latihan pernapasan serta relaksasi.

Tahap 4. Demonstrasi dan praktik

Tim memperagakan gerakan senam hamil secara bertahap. Peserta kemudian mengikuti gerakan dengan pendampingan tim. Gerakan diberikan dengan mempertimbangkan kemampuan peserta dan kondisi kehamilan.

Praktik mencakup pemanasan, latihan peregangan ringan, latihan penguatan otot yang relevan dengan persiapan persalinan, latihan pernapasan, relaksasi, dan pendinginan.

Tahap 5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui observasi kehadiran dan partisipasi peserta serta penilaian pemahaman setelah kegiatan. Peserta diminta menjelaskan kembali pengertian, tujuan, manfaat, dan prinsip dasar pelaksanaan senam hamil.

2.5 Instrumen Evaluasi

Instrumen evaluasi berupa lembar observasi kegiatan dan pertanyaan evaluasi mengenai pemahaman peserta. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

1. Kehadiran peserta;
2. Keaktifan selama edukasi dan praktik;
3. Pemahaman materi; dan
4. Kemampuan menjelaskan kembali konsep senam hamil.

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Kegiatan

Kegiatan “Senam Hamil Siap Bersalin” diikuti oleh 40 ibu hamil. Seluruh peserta mengikuti kegiatan edukasi dan demonstrasi serta memperoleh kesempatan melakukan praktik.

Hasil evaluasi kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Indikator	Jumlah	Persentase
Peserta hadir	40	100%
Peserta memahami materi dengan baik	34	85%
Peserta mampu menjelaskan senam hamil	33	83%

Berdasarkan Tabel 1, seluruh peserta yang telah ditargetkan hadir dalam kegiatan. Tingkat kehadiran mencapai 100%. Sebanyak 34 peserta (85%) dinilai memahami materi dengan baik, sedangkan 33 peserta (83%) mampu menjelaskan kembali mengenai senam hamil.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti edukasi dan praktik. Peserta juga aktif mengajukan pertanyaan mengenai manfaat senam hamil, gerakan yang dapat dilakukan, waktu pelaksanaan, serta hal-hal yang perlu diperhatikan selama melakukan latihan.

3.2 Respons Peserta terhadap Edukasi

Kegiatan edukasi tidak hanya dilakukan melalui metode ceramah, tetapi dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik. Pendekatan tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk melihat, meniru, dan memperbaiki gerakan secara langsung.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta dapat mengikuti praktik dan memahami prinsip dasar senam hamil. Hal tersebut penting karena pemberian informasi kesehatan akan lebih bermakna apabila peserta memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan informasi tersebut.

Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, kegiatan tidak berhenti pada transfer informasi. Peserta diarahkan untuk memperoleh keterampilan dasar yang dapat dipraktikkan kembali secara mandiri dengan tetap memperhatikan kondisi kehamilan dan anjuran tenaga kesehatan.

3.3 Senam Hamil sebagai Upaya Persiapan Fisik

Senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat digunakan sebagai bagian dari persiapan menghadapi persalinan. Latihan fisik selama kehamilan dapat mencakup aktivitas aerobik ringan hingga sedang, latihan kekuatan, peregangan, stabilisasi, dan relaksasi.

Cilar Budler dan Budler (2022) melaporkan bahwa berbagai bentuk aktivitas fisik selama kehamilan, termasuk latihan aerobik, stabilisasi lumbal, peregangan, latihan air, latihan kekuatan, dan resistance training, dapat memberikan manfaat bagi kesehatan ibu dan kesejahteraan selama kehamilan.

Aktivitas fisik juga memiliki hubungan dengan beberapa luaran persalinan. Zhang et al. (2023) melalui meta-analisis terhadap 57 uji terkontrol menemukan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan berkaitan dengan penurunan risiko seksio sesarea dan persalinan instrumental serta durasi kala I yang lebih pendek.

Temuan tersebut diperkuat oleh meta-analisis Andargie et al. (2025) yang menunjukkan bahwa latihan fisik selama kehamilan berhubungan dengan kemungkinan persalinan pervaginam yang lebih tinggi dan kejadian seksio sesarea yang lebih rendah. Dengan demikian,

aktivitas fisik dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan selama kehamilan.

Namun, hasil penelitian tersebut tidak dapat langsung disamakan dengan hasil kegiatan pengabdian ini. Kegiatan pengabdian hanya berlangsung selama satu hari dan tidak melakukan pemantauan terhadap jenis persalinan atau lama persalinan peserta. Oleh karena itu, keberhasilan kegiatan ini dibatasi pada indikator proses dan pemahaman peserta, bukan pada klaim perubahan hasil persalinan.

3.4 Senam Hamil dan Kesiapan Psikologis

Persiapan persalinan membutuhkan kesiapan psikologis selain kesiapan fisik. Kecemasan merupakan salah satu kondisi yang sering muncul menjelang persalinan. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk mendukung kesehatan psikologis ibu.

Davenport et al. (2022) menemukan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi selama kehamilan berhubungan dengan kemungkinan yang lebih rendah terhadap depresi dan kecemasan prenatal serta peningkatan kualitas hidup. Kajian mengenai latihan dan yoga selama kehamilan juga menunjukkan potensi manfaat terhadap gejala depresi dan kecemasan (Jarbou & Newell, 2022).

Liu et al. (2023) melalui meta-analisis menunjukkan adanya efek positif intervensi olahraga terhadap depresi antenatal. Sementara itu, Susanti et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan kehamilan dapat memberikan manfaat terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Bukti terbaru semakin memperkuat hubungan tersebut. Dong et al. (2026) melalui systematic review dan network meta-analysis terhadap 24 randomized controlled trials menemukan bahwa latihan prenatal dapat membantu mencegah gejala depresi dan kecemasan prenatal serta memberikan manfaat pada kondisi psikologis ibu.

Temuan tersebut memberikan dasar teoritis bagi kegiatan pengabdian ini, terutama dalam memberikan pemahaman kepada ibu bahwa persiapan menghadapi persalinan dapat dilakukan sejak masa kehamilan melalui aktivitas fisik yang aman dan sesuai kondisi.

3.5 Senam Hamil dan Keluhan Nyeri Punggung

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang sering ditemukan selama kehamilan. Perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi, dan perubahan muskuloskeletal dapat berkontribusi terhadap munculnya keluhan tersebut.

Tinjauan mengenai latihan fisik sebagai penanganan nyeri punggung pada ibu hamil menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah dan mendukung fungsi fisik ibu (Gallo et al., 2024).

Kajian yang lebih luas mengenai intervensi nonfarmakologis untuk nyeri punggung terkait kehamilan juga menunjukkan bahwa sejumlah intervensi konservatif dapat memberikan manfaat dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi fisik (2025).

Oleh karena itu, edukasi mengenai gerakan yang tepat dan aman menjadi penting dalam kegiatan pengabdian. Ibu hamil tidak hanya diberikan informasi mengenai manfaat aktivitas fisik, tetapi juga diarahkan untuk memahami bahwa latihan harus dilakukan secara sesuai dengan kemampuan dan kondisi kehamilan.

3.6 Pentingnya Demonstrasi dan Praktik Langsung

Salah satu aspek penting dalam kegiatan ini adalah penggunaan metode demonstrasi dan praktik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 83% peserta mampu menjelaskan kembali mengenai senam hamil setelah kegiatan.

Praktik langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh pengalaman psikomotorik.

Dalam edukasi kesehatan, metode yang menggabungkan penjelasan, demonstrasi, dan praktik dapat membantu peserta memahami materi secara lebih konkret dibandingkan hanya menerima informasi secara verbal.

Pendekatan tersebut juga sesuai dengan konsep pemberdayaan masyarakat. Peserta tidak ditempatkan hanya sebagai penerima informasi, tetapi sebagai individu yang diharapkan memiliki kemampuan untuk mengambil peran dalam menjaga kesehatan selama kehamilan.

3.7 Peran Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, mempunyai peran penting dalam memastikan aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil sesuai dengan kondisi masing-masing. Edukasi perlu disertai penjelasan mengenai indikasi penghentian latihan dan kondisi yang membutuhkan konsultasi medis.

Pedoman dan tinjauan klinis mengenai aktivitas fisik selama kehamilan menekankan pentingnya pemberian rekomendasi berdasarkan kondisi individual serta penilaian terhadap faktor risiko dan kontraindikasi (Yang et al., 2022).

Dengan demikian, senam hamil tidak seharusnya diposisikan sebagai aktivitas yang wajib dilakukan oleh semua ibu hamil tanpa pengecualian. Pelaksanaan harus mempertimbangkan status

kesehatan, usia kehamilan, kondisi obstetri, kemampuan fisik, serta rekomendasi tenaga kesehatan.

3.8 Faktor Penghambat Pelaksanaan Senam Hamil

Berdasarkan hasil diskusi selama kegiatan, terdapat beberapa faktor yang dapat menghambat pelaksanaan senam hamil, antara lain kurangnya waktu, belum terbiasanya ibu melakukan latihan secara mandiri, keterbatasan pendampingan, dan kurangnya pemahaman mengenai teknik gerakan.

Sebagian ibu hamil juga menganggap ketidaknyamanan selama kehamilan sebagai kondisi normal yang harus diterima tanpa memerlukan upaya penanganan. Pemahaman tersebut perlu diperbaiki melalui edukasi yang tepat sehingga ibu mampu membedakan ketidaknyamanan fisiologis dan tanda bahaya kehamilan.

Kegiatan yang dilakukan secara berkala dapat menjadi salah satu strategi untuk mengatasi hambatan tersebut. Puskesmas dapat mengintegrasikan kegiatan senam hamil dengan kelas ibu hamil atau kegiatan antenatal lainnya sehingga ibu mendapatkan kesempatan untuk berlatih secara rutin.

3.9 Keterbatasan Kegiatan

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pelaksanaan dilakukan dalam satu hari sehingga belum

dapat menggambarkan keberlanjutan perilaku peserta dalam melakukan senam hamil. Kedua, evaluasi menggunakan indikator pemahaman dan kemampuan menjelaskan kembali, bukan instrumen pengetahuan yang telah divalidasi. Ketiga, kegiatan belum mengukur perubahan tingkat kecemasan, intensitas nyeri punggung, frekuensi latihan setelah kegiatan, maupun luaran persalinan.

Keterbatasan tersebut perlu menjadi pertimbangan dalam kegiatan berikutnya. Evaluasi dapat dikembangkan menggunakan desain pre-test dan post-test, instrumen pengetahuan yang terstruktur, pengukuran kecemasan, pengukuran keluhan nyeri punggung, serta pemantauan kepatuhan latihan secara berkala.

4. KESIMPULAN

Kegiatan “Senam Hamil Siap Bersalin” di Puskesmas Saitnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan dapat terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 40 ibu hamil. Kehadiran peserta mencapai 100%. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% peserta memahami materi dengan baik dan 83% mampu menjelaskan kembali mengenai senam hamil.

Kombinasi edukasi, demonstrasi, praktik, dan diskusi dapat digunakan sebagai pendekatan pemberdayaan ibu hamil dalam meningkatkan pemahaman mengenai persiapan fisik dan psikologis menghadapi persalinan. Kegiatan ini

belum dapat digunakan untuk menyimpulkan pengaruh senam hamil terhadap jenis atau lama persalinan karena tidak dilakukan pemantauan terhadap luaran persalinan.

5. SARAN

Puskesmas Saitnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi dan praktik senam hamil secara rutin dalam kegiatan kelas ibu hamil atau pelayanan antenatal. Pelaksanaan perlu didampingi tenaga kesehatan dan disesuaikan dengan kondisi masing-masing ibu hamil.

Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan menggunakan evaluasi pre-test dan post-test, pemantauan praktik senam hamil secara berkala, serta pengukuran indikator yang lebih objektif seperti tingkat kecemasan, intensitas nyeri punggung, kualitas hidup, dan kepatuhan melakukan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andargie, G. A., et al. (2025). Effects of physical exercise during pregnancy on delivery outcomes: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. [*Journal details perlu diverifikasi dari artikel asli*].
- Barakat, R., Zhang, D., Sánchez-Polán, M., Silva-José, C., Gil-Ares, J., & Franco, E. (2023). Is exercise during pregnancy a risk for gestational age and preterm delivery? Systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 12(15), 4915. <https://doi.org/10.3390/jcm12154915>
- Cilar Budler, L., & Budler, M. (2022). Physical activity during pregnancy: A systematic review for the assessment of current evidence with future recommendations. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 133. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00524->
- Davenport, M. H., et al. (2022). Physical activity before and during pregnancy and maternal mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Affective Disorders*, 309, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.143>
- Dong, J., et al. (2026). Effects of prenatal exercise on prenatal and postpartum depression and anxiety symptoms: A systematic review and network meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 393, 120438. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120438>
- Gallo, J. L., et al. (2024). Review of physical exercise as treatment for low back pain in pregnant women. *Semergen*, 50, 102340. <https://doi.org/10.1016/j.semERG.2024.102340>
- Jarbou, N. S., & Newell, K. A. (2022). Exercise and yoga during pregnancy and their impact on depression: A systematic literature review. *Archives of Women's Mental Health*, 25(3), 539–559.
- <https://doi.org/10.1007/s00737-021-01189-2>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Profil kesehatan Indonesia 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lin, I.-H., Huang, C.-Y., Chou, S.-H., & Shih, C.-L. (2022). Efficacy of prenatal yoga in the treatment of depression and anxiety during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Liu, L., Liu, C., Liu, X., & Yang, Y. (2023). Summary of the effect of an exercise intervention on antenatal depression and the optimal program: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, 293. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05629-y>
- Liu, X., Wang, G., & Cao, Y. (2022). Physical exercise interventions for perinatal depression symptoms in women: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1022402. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1022402>
- Morales-Suárez-Varela, M., Clemente-Bosch, E., Peraíta-Costa, I., Llopis-Morales, A., Martínez, I., & Llopis-González, A. (2021). Maternal physical activity during pregnancy and the effect on the mother and newborn: A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(1), 130–147. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0348>
- Ribeiro, M. M., Andrade, A., & Nunes, I. (2022). Physical exercise in pregnancy: Benefits, risks and prescription. *Journal of Perinatal Medicine*, 50(1), 4–17. <https://doi.org/10.1515/jpm-2021-0315>

Susanti, Hafizah Che Hassan, & Aljaberi, M. A. (2024). Pregnancy exercise effectiveness on anxiety level among pregnant women. *Journal of Public Health Research*, 13(2), 22799036241246701. <https://doi.org/10.1177/22799036241246701>

Veisy, A., Mohammad Alizadeh Charandabi, S., Hematzadeh, S., & Mirghafourvand, M. (2021). Effect of prenatal aerobic exercises on maternal and neonatal outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Nursing Open*, 8(5), 2301–2317. <https://doi.org/10.1002/nop2.838>

Wang, Y., Wu, L., Wu, X., & Zhou, C. (2022). The association between physical exercise during pregnancy and maternal and neonatal health outcomes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022, 3462392. <https://doi.org/10.1155/2022/3462392>

Yang, X., Li, H., Zhao, Q., Han, R., Xiang, Z., & Gao, L. (2022). Clinical practice guidelines that address physical activity and exercise during pregnancy: A systematic review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 67(1), 53–68. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13286>

Zhang, D., Ruchat, S.-M., Silva-José, C., Gil-Ares, J., Barakat, R., & Sánchez-Polán, M. (2023). Influence of physical activity during pregnancy on type and duration of delivery, and epidural use: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 12(15), 5139. <https://doi.org/10.3390/jcm12155139>

Zaman, A. Y. (2023). Obstetric, maternal, and neonatal outcomes after Pilates exercise during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 102(21), e33688. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000033688>