

## Pelatihan Senam Hamil untuk Kader Posyandu sebagai Upaya Pencegahan Persalinan Prematur di Desa Mbaruai

Rianita Siagian<sup>1\*</sup>, Rio Jenita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Akademi Kebidanan, STIKes Arta Kabanjahe, Indonesia

Email: [rianitasiagian95@gmail.com](mailto:rianitasiagian95@gmail.com)

(\*:coresponding author)

### Abstrak

Persalinan prematur merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi baru lahir, yang seringkali dapat dicegah melalui intervensi promotif dan preventif. Salah satu upaya pencegahan yang efektif adalah senam hamil, karena dapat membantu menjaga kebugaran ibu, mengoptimalkan kesehatan kehamilan, serta mempersiapkan persalinan yang aman. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu dalam melaksanakan senam hamil sebagai bentuk pencegahan persalinan prematur di Desa Mbaruai. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi senam hamil, serta pendampingan praktik. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan, serta observasi keterampilan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan kader dari 65,3 menjadi 87,1, dan 90% peserta mampu mempraktikkan gerakan senam hamil dengan benar sesuai standar. Kader Posyandu juga menyatakan kesiapan untuk mengimplementasikan senam hamil secara rutin dalam kegiatan Posyandu ibu hamil. Pelatihan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam menurunkan risiko persalinan prematur melalui pemberdayaan kader sebagai agen kesehatan di tingkat desa.

**Kata Kunci:** senam hamil; kader Posyandu; persalinan prematur; pencegahan.

### Abstract

Preterm delivery is one of the leading causes of maternal and neonatal morbidity and mortality, which can often be prevented through promotive and preventive interventions. One effective preventive effort is pregnancy exercise, as it helps maintain maternal fitness, optimizes pregnancy health, and prepares for safe childbirth. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of Posyandu cadres in implementing pregnancy exercise as an effort to prevent preterm delivery in Mbaruai Village. The methods included health education, pregnancy exercise demonstrations, and guided practice sessions. Evaluation was carried out through pre-test and post-test assessments of knowledge, as well as observation of participants' skills. The results showed an increase in the average knowledge score of cadres from 65.3 to 87.1, and 90% of participants were able to correctly perform pregnancy exercise movements according to standards. Posyandu cadres also expressed readiness to implement pregnancy exercise regularly in Posyandu activities for pregnant women. This training is expected to serve as an initial step in reducing the risk of preterm delivery through the empowerment of cadres as community health agents.

**Keywords:** pregnancy exercise; Posyandu cadres; preterm delivery; prevention.

## 1. PENDAHULUAN

Persalinan prematur, yaitu kelahiran yang terjadi sebelum usia kehamilan 37 minggu, merupakan salah satu masalah kesehatan ibu dan anak yang masih menjadi perhatian di Indonesia. Data WHO (2023) menunjukkan bahwa sekitar 15 juta bayi di dunia lahir prematur setiap tahunnya, dengan angka kematian neonatal yang signifikan. Di Indonesia, prevalensi kelahiran prematur mencapai sekitar 10–12% dari seluruh kelahiran, dan menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada bayi baru lahir.

Faktor penyebab persalinan prematur sangat beragam, antara lain kondisi medis ibu, infeksi, beban fisik berlebih, stres, serta kurangnya perawatan kehamilan yang optimal. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat membantu mencegah persalinan prematur adalah senam hamil, yang bertujuan menjaga kebugaran, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta mempersiapkan ibu secara fisik dan mental untuk proses persalinan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam hamil secara teratur dapat membantu mengurangi keluhan selama kehamilan, meningkatkan stamina ibu, dan mendukung persalinan yang lebih lancar serta tepat waktu.

Di tingkat desa, kader Posyandu memiliki peran strategis dalam mendampingi ibu hamil, memberikan edukasi kesehatan, serta memfasilitasi kegiatan promotif dan preventif. Namun, tidak semua kader memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk melaksanakan senam hamil sesuai standar. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan terstruktur bagi kader Posyandu, agar mereka mampu menjadi fasilitator senam hamil yang efektif dan aman bagi ibu hamil di wilayahnya.

Desa Mbaruai sebagai salah satu wilayah dengan jumlah ibu hamil yang cukup tinggi memiliki potensi besar untuk mengembangkan program senam hamil berbasis masyarakat. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kapasitas kader Posyandu, sehingga senam hamil dapat dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari kegiatan Posyandu, sekaligus menjadi upaya nyata dalam menurunkan risiko persalinan prematur.

## 2. METODE PELAKSANAAN

### 1. Lokasi dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Mbaruai, Kecamatan Biru- Biru, pada Tahun 2024. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya jumlah ibu hamil di wilayah tersebut serta dukungan aktif dari pemerintah desa dan kader Posyandu.

### 2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah seluruh kader Posyandu di Desa Mbaruai yang berjumlah 90 orang. Kader dipilih karena memiliki peran langsung dalam pendampingan ibu hamil serta menjadi ujung tombak dalam pelaksanaan program kesehatan berbasis masyarakat.

### 3. Metode Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan kombinasi metode ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan:

Penyuluhan Kesehatan: Materi meliputi pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi senam hamil, serta kaitannya dengan pencegahan persalinan prematur.

Demonstrasi Senam Hamil: Pelatih memperagakan gerakan senam hamil sesuai standar WHO dan Kementerian Kesehatan, mencakup pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan.

Praktik Terbimbing: Peserta mempraktikkan langsung gerakan senam hamil dengan bimbingan instruktur untuk memastikan ketepatan teknik.

Pendampingan dan Evaluasi: Tim pengabdian melakukan pendampingan selama praktik serta memberikan koreksi pada gerakan yang kurang tepat.

### 4. Media dan Alat

Media yang digunakan meliputi LCD proyektor, leaflet materi, video tutorial senam hamil, serta perlengkapan senam seperti matras, bola senam, dan musik pengiring.

### 5. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui:

Pre-test dan Post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan kader.

Observasi keterampilan saat praktik untuk menilai ketepatan gerakan senam hamil.

Umpan balik peserta melalui kuesioner untuk mengetahui tingkat kepuasan dan kesiapan mengimplementasikan kegiatan di Posyandu.

### 6. Analisis Data

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan, sedangkan hasil observasi keterampilan disajikan dalam bentuk persentase ketercapaian

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Pelatihan diikuti oleh 90 orang kader Posyandu yang berasal dari seluruh dusun di Desa Mbaruai. Seluruh peserta hadir dari awal hingga akhir kegiatan. Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan:

1. Rata-rata skor pre-test: 65,3
2. Rata-rata skor post-test: 87,1
  - a. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai senam hamil dan perannya dalam pencegahan persalinan prematur.
  - b. Evaluasi keterampilan menunjukkan:
3. 90% kader mampu melakukan gerakan senam hamil sesuai urutan dan teknik yang benar.
4. 10% kader masih membutuhkan pendampingan dalam mengatur ritme pernapasan dan posisi tubuh pada gerakan tertentu.
  - a. Hasil umpan balik tertulis menunjukkan:

5. 100% peserta menyatakan pelatihan bermanfaat dan relevan untuk diterapkan di Posyandu.
6. Sebagian besar peserta siap mengadakan sesi senam hamil rutin minimal satu kali setiap bulan.

### 3.2 Pembahasan

Hasil pelatihan memperlihatkan bahwa kombinasi metode ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu. Peningkatan skor pengetahuan sebesar 21,8 poin menunjukkan keberhasilan penyampaian materi dan pemahaman peserta tentang manfaat senam hamil untuk mencegah persalinan prematur.

Keterampilan yang dicapai, di mana 90% peserta dapat mempraktikkan gerakan dengan benar, mengindikasikan bahwa metode demonstrasi dan praktik terbimbing merupakan strategi pelatihan yang efektif. Metode ini memungkinkan peserta untuk mendapatkan umpan balik langsung, sehingga kesalahan teknik dapat segera diperbaiki.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik meningkatkan kemampuan kader dalam melaksanakan program kesehatan ibu. Kesiapan kader untuk mengimplementasikan senam hamil rutin juga menandakan potensi keberlanjutan program, terutama jika didukung oleh pemerintah desa dan puskesmas.

Secara keseluruhan, pelatihan ini tidak hanya membekali kader dengan keterampilan teknis, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan motivasi untuk menjadi fasilitator kesehatan ibu hamil di komunitas. Dampak jangka panjang yang diharapkan adalah menurunnya angka persalinan prematur dan meningkatnya kesehatan ibu dan bayi di Desa Mbaruai.

## 4. KESIMPULAN

Pelatihan senam hamil yang dilaksanakan di Desa Mbaruai berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu dalam melaksanakan senam hamil sebagai upaya pencegahan persalinan prematur. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 65,3 menjadi 87,1, serta 90% kader mampu mempraktikkan gerakan senam hamil sesuai standar. Kader Posyandu juga menunjukkan motivasi dan kesiapan untuk mengadakan kegiatan senam hamil secara rutin di Posyandu ibu hamil. Pelatihan ini membuktikan bahwa metode pembelajaran yang menggabungkan ceramah, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan efektif untuk memberdayakan kader sebagai agen kesehatan di tingkat komunitas.

## REFERENCES

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). *Profil kesehatan ibu dan anak di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)*. (2022). *Panduan Pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI Tepat Waktu*. Jakarta: BKKBN.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Posyandu*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Direktorat Kesehatan Ibu dan Anak, Jakarta.
- Nugraheni, S. A., & Hidayat, A. (2021). The Effect of Pregnancy Exercise on the Prevention of Preterm Labor: A Literature Review. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45–52. <https://doi.org/10.xxxxx>
- Prasetyo, D., & Wahyuni, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Kader dalam Meningkatkan Keterampilan Senam Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(3), 150–157. <https://doi.org/10.xxxxx>
- World Health Organization. (2023). *Preterm Birth*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preterm-birth>
- Yuliani, R., & Handayani, R. (2022). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kesiapan Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 5(1), 23–31. <https://doi.org/10.xxxxx>