

## **STUDI KUALITATIF: PENGALAMAN IBU MENGIKUTI SENAM HAMIL DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGHADAPI PERSALINAN**

### ***Qualitative Study: Women's Experience of Pregnancy Exercises in Increasing Confidence in Facing Labor***

**Nuristy Brilliant Ainindyahsari Winarna<sup>1</sup>, Renita Rizky Danti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>STIKes Banyuwangi (Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Banyuwangi,  
Indonesia)

Korespondensi: Nuristy Brilliant Ainindyahsari Winarna, [risty@stikesbanyuwangi.ac.id](mailto:risty@stikesbanyuwangi.ac.id), 085338800207

#### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Selama kehamilan ibu primigravida seringkali mengalami kekhawatiran dalam menghadapi persalinannya. Senam hamil merupakan salah satu terapi latihan agar ibu dapat mempersiapkan dirinya menghadapi dan mempersiapkan persalinan aman juga nyaman. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengalaman ibu mengikuti senam hamil dalam meningkatkan kepercayaan diri menghadapi persalinan. **Metode:** Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang dilakukan pada Bulan Februari 2025 di wilayah kerja Puskesmas Sumberberas. Pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur dan catatan lapangan dengan teknik *purposive sampling* terhadap 10 ibu primigravida, satu bidan, dan dua kader sebagai partisipan penelitian. Wawancara direkam, ditranskrip, diterjemahkan, dan dianalisis secara manual secara tematik. **Hasil:** Penelitian ini menemukan tiga tema yaitu: keluhan kehamilan berkurang, perubahan *mood* yang membaik, peningkatan kepercayaan diri. Masing masing tema memiliki sub tema yang berkaitan seperti keluhan nyeri punggung kram kaki dan insomnia. Perubahan *mood* membaik seperti perasaan menjadi tenang dan tidak mudah tersinggung. Meningkatnya kepercayaan diri ibu seperti pengetahuan yang bertambah, kesiapan menghadapi persalinan dan selalu memikirkan hal yang positif. **Kesimpulan:** Semua ibu hamil menyatakan bahwa senam hamil berkontribusi pada tercapainya kondisi tubuh yang lebih prima, berkurangnya ketidaknyamanan kehamilan, peningkatan rasa percaya diri menjadikan kesiapan optimal menjelang persalinan. Senam hamil aman bagi ibu karena memiliki banyak manfaat dengan mempertimbangkan riwayat kesehatan ibu sebelumnya serta karakteristik kehamilan saat ini.

**Kata Kunci:** pengalaman; senam hamil; kepercayaan diri.

#### **ABSTRACT**

**Background:** During pregnancy, primigravida mothers often experience anxiety in the face of their labor. Pregnancy gymnastics is one of the exercise therapies so that mothers can prepare themselves to face and prepare for safe and comfortable labor. This study aims to describe the experience of mothers following pregnant gymnastics in increasing confidence in facing labor. **Methods:** The study used a qualitative method with a phenomenological approach conducted in January-February 2025 in the working area of the Sumberberas Community Health Center. Data were collected through semi-structured interviews and field notes using purposive sampling technique with 10 primigravida mothers, one midwife, and two cadres as research participants. Interviews

were recorded, transcribed, translated, and manually analyzed thematically. **Results:** This study found three themes: reduced pregnancy complaints, improved mood changes, increased self-confidence. Each theme has related sub-themes such as complaints of back pain leg cramps and insomnia. Improved mood changes such as feeling calm and less irritable. Increased maternal self-confidence such as increased knowledge, readiness to face childbirth and always thinking about positive things. **Conclusion:** All pregnant women stated that pregnancy exercises contribute to achieving a more excellent body condition, reduced pregnancy discomfort, increased self-confidence makes optimal readiness before delivery. Pregnancy exercises are safe for mothers because they have many benefits by considering the mother's previous health history and the characteristics of the current pregnancy.

**Keywords:** experience; pregnancy exercis; confidence.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode krusial yang melibatkan adaptasi fisiologis dan psikologis. Peningkatan usia kehamilan seringkali diiringi oleh ketidaknyamanan yang berakar pada perubahan psikologis ibu. Kondisi ini menggarisbawahi urgensi bagi ibu hamil untuk memastikan kesiapan diri, baik dari aspek kesehatan fisik maupun mental, sebagai bekal menghadapi proses persalinan. Kesehatan psikologis atau mental saat ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang besar (St. Malka et al., 2023).

Laporan WHO bahwa status kesehatan jiwa global menunjukkan bahwa seperempat dari populasi dunia pernah mengalami gangguan emosional dan perilaku, meskipun hanya 40 % yang berhasil terdiagnosis. Beberapa diantara gangguan emosional yang sering muncul adalah stres, depresi, dan kecemasan, dengan kecemasan menjadi masalah yang kerap dialami selama periode kehamilan serta dialami lebih dari 50% wanita hamil dapat meningkatkan risiko depresi pasca persalinan (Kartika, 2023). Sering kali, para ibu belum sepenuhnya memahami interdependensi antara kesehatan fisik dan mental. Kecemasan yakni suatu kondisi yang mungkin dialami setiap individu saat menghadapi tekanan ekstrem, berpotensi memicu gangguan

kejiwaan. Apabila dibiarkan tanpa intervensi, hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan angka morbiditas bahkan mortalitas ibu hamil (Arikalang et al., 2023).

Persalinan pada ibu primigravida merupakan pengalaman pertama bagi dirinya sehingga ia seringkali merasa takut, khawatir serta cemas menghadapinya. Secara fisiologis, ketakutan dan kecemasan yang ekstrem dapat secara langsung menimbulkan rasa sakit. Lebih lanjut, perasaan cemas yang persisten bisa menghambat kemampuan ibu hamil untuk berkonsentrasi secara efektif dan menyebabkan hilangnya kepercayaan diri (Hastanti et al., 2021). Dampak yang dapat ditimbulkan dari hilangnya kepercayaan diri karena kecemasan yang berlebih yaitu kontraksi persalinan yang melemah atau berkurangnya kekuatan dorongan ibu (*power*) secara langsung akan menghambat progres persalinan dan dapat memicu terjadinya persalinan yang berkepanjangan/lama (Ratna Sari et al., 2023). Empat faktor mendasar memengaruhi kepercayaan diri: kinerja sebelumnya (seperti kehamilan lampau), pengalaman observasional dari ibu hamil lain, reaksi fisiologis (misalnya, kelelahan, stres, kecemasan, dan gangguan tidur), dan dorongan lisan oleh orang lain (Hikmah et al., 2019).

Dorongan lisan yang dimaksud dapat seperti adanya informasi atau edukasi yang diberikan pada ibu hamil. Informasi atau edukasi tersebut diinovasikan melalui kegiatan seperti senam hamil.

Senam hamil didefinisikan sebagai latihan fisik terstruktur dengan gerakan spesifik yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan (Khoeroh et al., 2025). senam hamil berfungsi untuk mempersiapkan dan mengkondisikan otot-otot sehingga siap dimanfaatkan secara maksimal dalam proses persalinan normal. Rutinitas senam hamil secara konsisten dapat menjaga kesehatan otot dan sendi yang vital bagi persalinan, meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, serta membangun keyakinan diri ibu dan tim medis dalam menghadapi persalinan, yang pada akhirnya memfasilitasi persalinan yang alami dan lancar (Rofiah, 2015).

Kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi proses persalinan khususnya dari segi psikis tidak hanya mempermudah proses persalinan, tetapi juga memberikan dampak positif jangka panjang untuk kesehatan ibu dan bayi. Sehingga, senam hamil perlu dijadikan sebagai bagian integral dari layanan *antenatal care*. Manfaat senam hamil belum dipahami dengan baik oleh banyak ibu hamil selama ini. Sehingga mereka sering tidak melakukannya di rumah maupun di fasilitas kesehatan yang tersedia. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman ibu yang rutin melakukan senam hamil dalam meningkatkan kepercayaan diri menghadapi persalinan.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yaitu studi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi pada Bulan Februari 2025. Penelitian ini telah lolos uji etik dengan no 215/02/KEPK-STIKESBWI/II/2024-

2025. Partisipan dalam penelitian terdapat 10 wanita hamil, satu orang bidan dan dua orang kader di wilayah kerja Puskesmas Sumberberas banyuwangi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Partisipan wanita hamil dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Bidan dipilih berdasarkan instruktur senam hamil yang memiliki sertifikat ahli dibidangnya dan berpengalaman kurang lebih 10 tahun. Kader dipilih berdasarkan kesanggupan dan menaungi wilayah ibu hamil. Penelitian ini menjadikan satu bidan dan dua kader sebagai partisipan dimana mereka bersedia juga dipilih sebagai lingkungan penelitian. Kriteria inklusi mencakup kemauan partisipan untuk berpartisipasi dalam penelitian, memberikan persetujuan yang diinformasikan, kondisi kehamilan yang baik saat ini maupun sebelumnya, pernah mengikuti senam hamil rutin dalam satu bulan yaitu delapan kali pertemuan yang merupakan kehamilan TM III, serta memasuki kehamilan pertamanya. Kriteria eksklusi mencakup tidak bersedianya partisipan dalam berpartisipasi pada tahap apapun dari kegiatan penelitian. Partisipan pada tahap awal melalui panggilan telepon dan melakukan janji temu secara *offline* untuk dilakukan wawancara secara mendalam. Peneliti tidak memiliki peran atau hubungan apapun dengan partisipan serta menjaga kerahasiaan seluruh data pribadi partisipan.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur mendalam tatap muka dan catatan lapangan. Setelah mencapai peserta yang memenuhi syarat, tidak ada dari mereka yang menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Wawancara dengan ibu hamil dimulai dengan pertanyaan umum berlanjut hingga mencapai saturasi informasi yaitu tidak ada data baru yang ditambahkan ke data yang ada. Wawancara berlangsung

45-60 menit. Tempat dan waktu wawancara dilakukan berdasarkan kesediaan atau preferensi peserta yaitu rumah partisipan, dan tempat praktik mandiri bidan. Semua wawancara direkam secara digital menggunakan *audio recorder*. Wawancara ditranskripsikan kata demi kata oleh penulis. Untuk menganalisis data, dilakukan manual secara tematik. Dalam hal ini, wawancara ditinjau secara berkala. Kemudian kalimat dan frasa penting dikodekan, dan setelah kode dibentuk secara induktif, kode yang sama digabungkan, dan kode yang memiliki makna yang sama dikelompokkan bersama untuk membentuk sub tema, dan akhirnya menjadi satu tema utama.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian sepuluh wanita hamil, satu bidan dan dua kader diwawancarai. Karakteristik demografis peserta pada partisipan ibu hamil melihat riwayat pendidikan, pekerjaan dan tatap muka saat senam hamil, untuk bidan memiliki pengalaman kerja  $\geq 20$  tahun dan kader dipilih dengan riwayat pendidikan dan usianya, hal ini ditunjukkan pada tabel 1. Analisis data menghasilkan sub tema “Keluhan nyeri punggung”, “kram kaki”, “insomnia”, “perasaan lebih tenang”, “tidak mudah tersinggung atau marah”, “pengetahuan yang bertambah”, “persiapan dan tanda persalinan”, “selalu berfikir positif dan yakin”. Terdapat 3 tema utama yaitu “keluhan kehamilan berkurang”, “perubahan *mood* yang membaik”, “peningkatan kepercayaan diri”.

**Tabel 1.** Karakteristik Demografi Peserta

| No | Partisipan             | Variabel                                                  | Keterangan                                                                                 |
|----|------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Wanita Hamil<br>(n=10) | Tingkat Pendidikan<br>Pekerjaan<br>Tatap Muka Senam Hamil | SMA (7), SMP (1), PT (2)<br>IRT (8), Guru (2)<br>8x Pertemuan (2), $\geq 8x$ pertemuan (8) |
| 2  | Bidan (n=1)            | Pengalaman kerja                                          | $\geq 20$ th                                                                               |
| 3  | Kader (n=2)            | Tingkat pendidikan<br>Usia                                | SMA (2)<br>$\geq 32$ th (2)                                                                |

Sumber: Data Primer, 2025

**Tabel 2.** Tema Utama dan Sub tema

| No | Tema Utama                   | Sub Tema                                                                                                   |
|----|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Keluhan Kehamilan Berkurang  | 1. Nyeri Punggung<br>2. Kram Kaki<br>3. Insomnia                                                           |
| 2  | Perubahan Mood yang Membaik  | 1. Perasaan Lebih Tenang<br>2. Tidak mudah tersinggung atau marah                                          |
| 3  | Peningkatan Kepercayaan Diri | 1. Pengetahuan yang bertambah<br>2. Kesiapan menghadapi persalinan<br>3. Selalu berfikir positif dan yakin |

Sumber: Data Primer, 2025

### Keluhan Kehamilan Berkurang

Ibu hamil mengeluhkan masalah selama kehamilannya khususnya lebih sering muncul pada TM III seperti nyeri punggung, kram pada kaki, dan insomnia. Mereka menjelaskan bahwa keluhan

selama kehamilannya berkurang setelah rutin mengikuti senam hamil.

### *Nyeri Punggung*

Nyeri punggung sering dialami ibu saat memasuki usia kehamilan lebih dari 28 minggu.

*“...iya bu, saya sering sakit pinggang.. nyut nyut bu.. apalagi kalau habis nyapu nyapu rumah makin sakit punggungnya. Pas saya rutin senam, alhamdulillah loh bu, kurang dikit dikit sakitnya..”* (Ibu hamil, 24 th)

#### **Kram Kaki**

Salah satu keluhan yang juga dialami oleh ibu saat kehamilan ini adalah kram pada kaki dan sering terjadi saat malam hari.

*“iya betul buu.. saya kram kaki nya dari usia kandungan 6 bulanan bu. Seringnya malam hari pas mau tidur gitu bu... nah mungkin karena saya ikut senam ini bu, kalau saya kecapekan saja kram nya bu..”* (Ibu hamil, 25 th)

#### **Insomnia**

Gangguan tidur juga sering menjadi keluhan banyak ibu hamil saat usia kehamilan semakin membesar. Mereka kesulitan untuk tidur salah satunya karena posisi tidur yang kurang nyaman.

*“saya udah ikut senam 8 kali bu, ya menurut saya ngaruh banget bu buat saya.. yang susah tidur ini.. badan saya lebih rileks bu.. jadi saya mudah tidurnya.. jam 9-10 itu udah tidur saya sekarang”* (Ibu hamil, 27 th)

#### **Perubahan Mood yang Membaik**

Selama kehamilan perasaan khawatir dan cemas seringkali dialami oleh ibu. Perasaan tersebut membuat ibu mudah tersinggung, cemas atau khawatir, takut dan perasaan negatif lainnya. Namun setelah mengikuti senam hamil, ibu merasa ada perubahan mood semakin membaik pada dirinya.

#### **Perasaan Lebih Tenang**

Ibu merasa lebih tenang karena seringkali mendapatkan edukasi sebelum dan setelah senam hamil.

*“apa ya bu.. mungkin saya lebih tenang karena bidan pernah menyampaikan manfaat rutin senam hamil ini apa.. bagi saya maupun si janin nya....”* (Ibu hamil, 25 th)

#### **Tidak Mudah Tersinggung atau Marah**

Kekhawatiran yang berlebih membuat ibu lebih sering berpikiran negatif sehingga ibu mudah tersinggung bahkan sampai marah.

*“orang bilang kalau lahiran itu sakit banget, pasti dihajit juga katanya.. banyak bu.. hampir setiap hari saya dengarnya, mangkanya kadang sampai bikin saya jengkel, karena kepikiran bu.. tapi pas saya tau senam hamil itu banyak manfaatnya saya udah nggak dengerin omongan orang orang lagi bu”* (Ibu hamil, usia 24 th).

#### **Peningkatan Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri memberikan pengaruh pada kekuatan psikologis ibu hamil untuk menghadapi proses persalinan. Senam hamil merupakan salah satu upaya ibu dalam meningkatkan kepercayaan diri dirinya.

#### **Pengetahuan yang bertambah**

Ilmu yang didapatkan saat senam hamil membuat ibu merasa lebih tenang karena dia mengetahui banyak sekali manfaat yang didapatkan ibu serta bayinya.

*“...ternyata senam hamil itu selain buat kita sehat, rileks, tapi juga ada manfaatnya buat bayi ya bu.. saya baru tau.. mangkanya saya rutinkan buu”* (Ibu hamil, 23 th)

*“iya bu, kami biasanya memberikan edukasi, informasi mengenai masalah masalah kehamilan yang bisa diatasi dengan senam hamil. Contohnya ada juga gerakan yang*

*dapat merilekskan otot kaki agar ibu tidak sering kram, banyak bu. Alhamdulillah mereka semua kooperatif” (Bidan, 47 th)*

*“seneng banget bu mereka kalau ada senam hamil, soalnya apa ya, bisa ketemu sama bidannya, terus bisa tanya tanya ke bidannya, jadi mereka bisa nambah ilmu” (Kader 2, 40 th)*

#### **Kesiapan menghadapi persalinan**

Ibu hamil jadi lebih paham akan persiapan persalinannya nanti serta menghadapi persalinan dengan tenang dan tidak panik.

*“....waktu itu bidan nya pernah bilang kalau sudah masuk TM III, mengupayakan kondisi ibu hamil sehat, semua normal, agar persalinannya lancar.. salah satunya biar saya kuat melahirkan nanti ya ini bu, rutin senam...” (Ibu hamil, 27 th)*

*“...ibu itu seneng bu kalau sudah ada jadwal senam hamil, mereka benar benar kooperatif.. kalau memang tidak ada yang mengantarkan kadang nebeng temennya bu.. hehe.. katanya mereka lebih enteng gitu badannya bu.. tidurnya bisa nyenyak” (Kader 1, 37 th)*

*“dikegiatan senam hamil ini didalamnya juga memberikan edukasi bu.. seperti caranya tidak panik, tetap tenang jika ada kontraksi, kami ajarkan bagaimana cara memastikan kontraksinya apakah lebih kuat/palsu...” (Bidan, 47 th)*

#### **Selalu Berfikir Positif dan Yakin**

Pemikiran yang positif membuat ibu hamil lebih jernih dalam mengambil keputusan maupun memikirkan suatu

masalah yang terjadi dihidupnya. Ibu semakin percaya diri bahwa ibu siap dalam menghadapi persalinan.

*“...awalnya banyak mikir aneh-aneh bu.. sekarang sudah enggak, yang positif.. percaya setiap usaha saya ini untuk kebaikan saya dan janin saya.. apalagi saya maunya lahiran nanti normal bu... (Ibu hamil, 24 th)*

*“...mungkin karena jarang ya bu dengerin omongan orang yang bikin saya takut, jadi setiap bidan kasih tau saya lebih percaya omongan bidan.. orang orang ngomong gak tak reken wes bu.. biarin aja, daripada nantinya saya kepikiran kan bu...” (Ibu hamil 23 th)*

*“eh bener lo buk, sebelumnya itu ibu ibu mesti nanyak saya, kayak mikirnya itu jelek terus bu, yg takut.. yg khawatir, mikir nangdi nangdi buk.. nyeri sedikit kepikiran.. nah sekarang itu enggak bu, karena sering ada informasi dari bidan mereka jadi lebih tenang” (Kader 2, 40 th)*

#### **PEMBAHASAN**

Ketidaknyamanan atau keluhan merujuk pada sensasi tidak menyenangkan yang dialami ibu hamil trimester III, baik dari aspek fisik maupun mental. Manifestasi dari kondisi ini meliputi nyeri punggung, kesulitan bernapas, peningkatan frekuensi buang air kecil, insomnia, kram, pembengkakan (edema), varises, rasa panas di ulu hati, sembelit, konstipasi, dan kelelahan ekstrem (Beti Nurhayati et al., 2019). Ini disebabkan oleh pengaruh hormon, yaitu meningkatnya hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh korpus luteum kemudian berkembang menjadi korpus graviditas dan dilanjutkan

sekresinya oleh plasenta setelah terbentuk sempurna (Natalia & Handayani, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara partisipan mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan seperti nyeri punggung, kram kaki dan insomnia. Terdapat 8 partisipan mengatakan nyeri pada punggung saat memasuki Trimester III dan 2 partisipan nyeri punggung hilang timbul sejak Trimester II. Para ibu hamil merasakan nyeri berkurang pada punggung setelah rutin mengikuti senam hamil. Peningkatan berat badan dan pembesaran rahim pada trimester ketiga kehamilan seringkali memicu nyeri punggung pada ibu hamil, diperparah oleh perubahan bentuk tubuh dan ketegangan otot penunjang yang terus-menerus. Senam hamil menjadi intervensi yang efektif untuk mitigasi nyeri punggung bawah karena melatih dan menguatkan otot-otot inti seperti dinding abdomen, ligamen, otot dasar panggul, dan punggung bawah. Proses ini meningkatkan fleksibilitas otot, mencegah kekakuan, dan memberikan efek menenangkan, yang secara langsung berkontribusi pada pengurangan rasa sakit (Amin & Novita, 2022).

Kram kaki pada ibu hamil juga menjadi keluhan pada kehamilan Trimester III, namun kram tersebut perlahan membaik selama mengikuti senam hamil. Seluruh partisipan mengatakan pernah merasakan kram pada kakinya, hanya berbeda pada frekuensi nyeri. Spasme otot yang tidak terkontrol di kaki, dikenal sebagai kram kaki, menyebabkan rasa nyeri yang tajam. Fenomena ini seringkali diakibatkan oleh kelelahan fisik dari rutinitas harian atau kekurangan asupan kalsium, yang diyakini menjadi pemicu utama ketegangan otot pada area tersebut (Bashoriyah et al., 2023). Senam hamil ialah program kebugaran khusus untuk ibu hamil yang berfungsi untuk menguatkan sistem tubuh dan

mempersiapkan otot-otot penting sebagai respons terhadap tuntutan fisik kehamilan, di samping aktivitas rutin (Fajrin & Zabariah, 2024).

Ibu hamil kerap merasakan gangguan pola tidur di trimester ketiga kehamilan. Hal ini muncul sebagai konsekuensi dari perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, penambahan usia kehamilan membawa dampak seperti pembesaran abdomen, pergeseran anatomis, dan perubahan hormonal serta pada gangguan psikologis seperti rasa khawatir yang berlebihan (Abdullah, 2025). Gerakan relaksasi senam hamil terbukti meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Proses ini melibatkan stimulasi saraf parasimpatis yang pada gilirannya mengurangi produksi hormon adrenalin, sehingga menciptakan kondisi rileks yang memungkinkan ibu hamil untuk tidur dengan lebih mudah dan nyenyak (Septiana, M., Sapitri, A., dan Novita, 2024).

Keluhan yang seringkali juga dialami oleh ibu hamil adalah kecemasan atau rasa khawatir yang berlebihan. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan berdampak baik secara fisik dan psikis terhadap ibu maupun janin. Kecemasan pada ibu hamil dapat memicu respons pada hipotalamus yang kemudian merangsang kelenjar endokrin, yang pada gilirannya mengontrol kelenjar hipofisis, berujung pada peningkatan sekresi hormon stres. Kondisi kecemasan tingkat tinggi pada ibu hamil ini berpotensi meningkatkan risiko persalinan prematur dan bahkan keguguran (Kusuma Wardani & Desni Sagita, 2023). Sebagai komponen penting dalam perawatan kehamilan, senam hamil didesain untuk mempersiapkan otot secara optimal untuk persalinan. Lebih dari itu, karakteristik gerakan dalam senam hamil memberikan efek menenangkan yang esensial dalam menstabilkan kondisi emosional ibu

hamil. Melalui relaksasi fisik dan mental, serta asupan informasi yang konstruktif terkait persalinan dan kelahiran, senam hamil mampu mereduksi tingkat kecemasan dan ketakutan (Wulandari Rettob et al., 2023). Sehingga ibu hamil yang konsisten berpartisipasi dalam senam hamil akan mengalami perbaikan signifikan dalam suasana hati dan emosi seperti perasaan yang lebih tenang dan tidak mudah marah ataupun tersinggung.

Setiap ibu hamil sangat membutuhkan senam hamil sebagai program latihan yang dirancang untuk mempersiapkan diri baik secara fisik maupun psikologis. Senam ini berkontribusi pada pengurangan nyeri persalinan, penguatan otot-otot panggul, peningkatan relaksasi tubuh, dan penguasaan teknik pernapasan esensial demi persalinan yang lancar, aman, dan spontan (Fatmawati & Futriani, 2024). Meskipun demikian, pemahaman ibu hamil terhadap manfaat senam hamil masih rendah, dan pengetahuan mereka tentang senam hamil sangat kurang. Pada penelitian ini ibu hamil sebelumnya masih belum sepenuhnya memahami manfaat yang didapatkan saat mengikuti senam hamil. Mereka beranggapan bahwa senam hamil hanyalah senam seperti pada umumnya dan membuat tubuh merasa lelah. Partisipasi ibu hamil dalam senam selama kehamilan berkorelasi positif dengan bertambahnya pengetahuan mereka tentang kehamilan. Dengan kata lain, peningkatan pemahaman ibu hamil terhadap senam hamil secara langsung mendorong peningkatan niat untuk mengikutinya yang bertujuan untuk mencegah adanya sebuah komplikasi dalam kehamilan dan persalinan (Hakiki & Widiyastuti, 2023). Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan memerlukan kesiapan fisik, mental, dan emosional bagi seorang ibu. Kesiapan ini sangat menentukan keberhasilan persalinan normal dan dapat

meminimalkan risiko komplikasi, baik pada ibu maupun bayi. Salah satu upaya peningkatan kesiapan ibu menghadapi persalinan adalah senam hamil. Beberapa partisipan menyatakan bahwa banyak yang ibu pikirkan saat menyiapkan persalinannya nanti. Mereka hanya fokus pada perlengkapan yang disiapkan saat persalinan sehingga lupa untuk memikirkan kesiapan dirinya sendiri seperti pada persiapan psikisnya. Kesiapan fisik dan mental yang optimal tidak hanya mempermudah proses persalinan, tetapi juga memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan ibu dan bayi (Nurhaeda & Nasir, 2024). Informasi yang diberikan selama sesi senam hamil, seperti teknik pernapasan dan tahapan persalinan, membantu ibu memahami proses persalinan secara lebih baik. Edukasi ini meningkatkan kesiapan kognitif ibu, yang berdampak positif pada keberhasilan kesiapan persalinan.

Senam kehamilan menghadirkan keuntungan yang signifikan tidak hanya bagi ibu, melainkan juga bagi kesejahteraan janin. Aktivitas ini berpotensi meningkatkan kadar oksigen dalam aliran darah ibu dan bayi. Kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan juga akan mendukung kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan irama proses kelahiran. Saat ibu bisa mengatur pernafasan yang didapatkan pada senam hamil, ia akan merasa lebih rileks dan tenang. Rileksasi membantu ibu bernapas lebih efisien, memastikan bayi menerima oksigen yang memadai sehingga tetap tenang. Kondisi emosional yang bahagia berperan dalam meningkatkan keyakinan diri ibu hamil menjelang persalinan. Peran penolong persalinan sangat krusial dalam memberikan perawatan komprehensif selama kehamilan dan menunjukkan kesabaran, demi mencegah komplikasi. Dengan demikian, ibu hamil



dapat lebih siap secara realistis untuk menjalani proses kelahiran dan fase pengasuhan anak (Terok et al., 2023).

## **KESIMPULAN**

Selama kehamilan membutuhkan olahraga ringan sebagai aktivitas yang bisa dilakukan untuk menjaga pola hidup sehat. Olahraga pada kehamilan yang teratur seperti senam hamil mempunyai banyak manfaat seperti penurunan kejadian kesakitan dan mencegah komplikasi selama kehamilan hingga persalinan. Senam hamil akan membuat ibu lebih rileks dan tenang sehingga ibu akan merasakan bahagia yang akan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinannya nanti. Senam hamil aman bagi ibu karena memiliki banyak manfaat dengan mempertimbangkan riwayat kesehatan ibu sebelumnya serta karakteristik kehamilan saat ini. Meskipun pernyataan dalam partisipan ini tidak mewakili seluruh pengalaman ibu hamil, namun ibu selama kehamilan disarankan untuk melakukan olahraga ringan demi kesehatan diri dan bayinya. Keluhan kehamilan semakin membaik jika seluruh tenaga kesehatan khususnya bidan menerapkan pelayanan senam hamil dengan mengkombinasikan terapi komplementer lainnya.

## **PERNYATAAN KONTRIBUSI**

Penulis memilih partisipan ibu hamil dengan mempertimbangkan karakteristik yang diinginkan sehingga hasil penelitian dapat tercapai. Persetujuan setiap partisipan dalam ikut serta penelitian didapatkan setelah menjelaskan tujuan yang juga dibantu oleh penulis kedua. Wawancara semi terstruktur dilakukan demi mendapatkan hasil pernyataan yang mendalam serta merekam seluruh hasil wawancara untuk diolah menjadi hasil penelitian. Setelah data terkumpul, penulis pertama dan

kedua melakukan olah data sehingga ditemukannya sub tema dan tema utama. Penyusunan hasil penelitian hingga akhir dilakukan bersama penulis kedua. Setelah penelitian selesai, penulis pertama menyusun seluruh naskah publikasi dan ditinjau ulang oleh penulis kedua sehingga menjadi naskah yang siap untuk dipublikasikan. Penulis pertama bertanggung jawab atas keterlibatan penulis kedua dalam kontribusinya pada penyusunan naskah.

## **KONFLIK KEPENTINGAN (CONFLICTS OF INTEREST)**

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

## **PERNYATAAN SUMBER PENDANAAN (SOURCE OF FUNDING STATEMENTS)**

“Penelitian ini didanai secara mandiri oleh penulis pertama dan kedua.”

## **UCAPAN TERIMA KASIH (ACKNOWLEDGMENTS)**

Kami mengucapkan terimakasih kepada pihak institusi yang memberikan izin penelitian serta seluruh partisipan yang bersedia mengikuti penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA (BIBLIOGRAPHY)**

- Abdullah, V. I. (2025). *The Effect of Pregnancy Exercise and Relaxation Techniques on Improving Pregnant Women's Sleep Quality*. 11.
- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>
- Arikalang, F., Wagey, F. M. M., & Tendean, H. M. M. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan

- Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *E-CliniC*, 11(3), 283–292. <https://doi.org/10.35790/eci.v11i3.48483>
- Bashorriyah, M., Rachmawatie, F., & Kayati. (2023). Hubungan Senam Hamil Dengan Frekuensi Nyeri Kram Tungkal Pada Hamil Trimester III di BPM Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 1(2), 26–32. <https://jppb.stikesbup.ac.id/index.php/jppb/article/download/40/13/601>
- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, & Marni Br. Karo. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167–171. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.82>
- Fajrin, D. H., & Zabariah. (2024). *Pregnant Gymnastic in Reducing Complaints of Leg Cramps in Third Trimester Pregnant Women*. 3.
- Fatmawati, K., & Futriani, E. S. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(4), 1249–1256.
- Hakiki, M., & Widiyastuti, N. E. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 20–25. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.329>
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Hikmah, N., Yuliani, I., & Kesehatan Kemenkes Malang, P. (2019). Self Efficacy Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 123–132.
- Kartika, M. L. (2023). Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan. *JURNAL KEBIDANAN KHATULISTIWA*, 9(1), 32–38.
- Khoeroh, H., Qotrunnada, N., Maula, N., & Salwa, N. (2025). Demonstrasi Senam Ibu Hamil sebagai Upaya Persiapan Persalinan di Posyandu Al Khoeriyah Dukuh Bulakwungu Desa Benda. *Panggung Kebaikan : Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(1), 52–60.
- Kusuma Wardani, P., & Desni Sagita, Y. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(1), 88–95. <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i1.772>
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307.
- Nurhaeda, & Nasir, F. (2024). Efektivitas Senam Hamil dalam Meningkatkan Kesiapan Ibu untuk Persalinan Normal. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(11), 4344–4348. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i11.6646>
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–

44.  
<https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Rofiah, M. (2015). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trisemester Ke-Iii Di Rsnu Tuban. *Jurnal Psikologi UIN Malang*, 09410176, 1–8.
- Septiana, M., Sapitri, A., dan Novita, N. (2024). Effect of Pregnancy Exercise on Sleep Quality in Trimester Pregnant Women. *Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 9(1).
- St. Malka, Musni, Mutmainnah, & Irawati. (2023). Senam Hamil Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Dan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 3(2), 205–211. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v3i2.1821>
- Terok, K. A., Pongantung, H. Y., Patandung, V. P., Dotulong, F. X., & Langingi, A. R. C. (2023). Pentingnya Senam Ibu Hamil Dalam Menghadapi Masa Persalinan di Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 2(1), 57–63.
- Wulandari Rettob, Ling Ahmad Qosim, & Nur Cahyani Ari Lestari. (2023). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(3), 293–304. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i3.490>

