



## LATIHAN FISIK PADA SAAT KEHAMILAN DI PMB ATIKA

Sundari<sup>1</sup>, Mufida Dian Hardika<sup>2</sup>, Fara Frameswari<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Madiun



**\*Corresponding author**  
Sundari, SST.,M.Kes.  
Email : sun369@ummad.ac.id  
HP: 085233066912

### Kata Kunci:

Latihan Fisik;  
Kehamilan;

### Keywords:

Physical exercise;  
Pregnancy;

### ABSTRAK

Tubuh akan mengalami perubahan secara anatomi, fisiologi, dan psikologis pada saat kehamilan. Perubahan hormonal adalah faktor utama yang mempengaruhi sistem organ lainnya, untuk meningkatkan kondisi fisik ibu selama kehamilan, latihan fisik harus dilakukan dengan pertimbangan medis yang tepat, prinsip aman. Latihan fisik yang dilakukan dengan cara senam hamil. Pengabdian ini dilaksanakan di PMB Atika, dengan menggunakan metode ceramah tanya jawab dan diskusi. Ibu hamil dapat memahami pentingnya melakukan latihan fisik pada saat kehamilan.

### ABSTRACT

*The body will undergo anatomical, physiological, and psychological changes during pregnancy. Hormonal changes are the main factor affecting other organ systems, in order to improve the physical condition of the mother during pregnancy, physical exercise should be carried out with proper medical consideration, safe principle. Physical exercises performed in the form of pregnancy gymnastics. This dedication was conducted at PMB Atika, using the method of question-and-answer lectures and discussions. Pregnant mothers can understand the importance of physical exercise during pregnancy.*



## PENDAHULUAN

Tubuh akan mengalami perubahan secara anatomi, fisiologi, dan psikologis pada saat kehamilan. Perubahan hormonal adalah faktor utama yang mempengaruhi sistem organ lainnya, untuk meningkatkan kondisi fisik ibu selama kehamilan, latihan fisik harus dilakukan dengan mempertimbangan alasan medis, prinsip keamanan, dan manfaat terbaik. Sebelum memulai latihan, ibu harus melakukan pemeriksaan awal untuk mengetahui apakah ada kontraindikasi, meminta persetujuan tertulis untuk apa yang akan dilakukan ibu hamil saat melakukan latihan fisik. Selain itu, untuk mencegah terjadinya komplikasi yang tidak diinginkan, lakukanlah pemeriksaan kehamilan dengan rutin. Jika ibu hamil mengalami gejala seperti perdarahan dari jalan lahir, bengkak tiba-tiba, sakit kepala, nyeri dada, kontraksi rahim yang kuat, atau penurunan berat badan, mereka harus berhenti melakukan latihan fisik.

Senam hamil adalah contoh latihan fisik yang dapat Anda lakukan selama kehamilan. Senam hamil membantu ibu mempertahankan kemampuan fisik sebelum melahirkan, memperkuat otot, mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan selama kehamilan, dan mempercepat pemulihan setelah melahirkan. Senam hamil dapat menambah berat bayi, mengurangi risiko kelahiran lebih awal dan komplikasi pada saat persalinan. Secara teratur melakukan senam hamil juga membantu meningkatkan kesehatan fisik ibu, melancarkan persalinan dan melalui masa nifas secara normal.

Bidan dianggap sebagai tenaga kesehatan yang bertanggung jawab dalam memberikan asuhan selama kehamilan. Asuhannya meliputi upaya pencegahan terjadinya komplikasi kehamilan, persalinan yang alami, mendeteksi terjadinya komplikasi pada ibu dan anak. Bidan mempunyai peranan penting dalam pemberian konseling dan edukasi kesehatan kepada wanita, keluarga dan masyarakat.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini dengan memberikan informasi kepada ibu hamil tentang latihan fisik pada saat kehamilan dengan penyampaian materi secara ceramah tanya jawab dan diskusi. Pengabdian ini dilaksanakan di PMB Atika Delopo, Kab. Madiun dengan jumlah ibu hamil delapan orang, pada hari sabtu tanggal 13 januari 2024.

## HASIL PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan tentang latihan fisik pada saat kehamilan dapat berjalan dengan baik dan meningkatkan pemahaman ibu tentang manfaat latihan fisik, dari hasil evaluasi kebanyakan peserta tidak menyadari pentingnya latihan fisik sebelum persalinan. Diharapkan bahwa ibu hamil dapat melakukan latihan fisik pada saat kehamilan yaitu senam hamil dengan teratur. Senam hamil adalah kategori latihan fisik yang ringan dan aman pada wanita hamil, tetapi hanya boleh dilaksanakan jika usia kandungannya lebih dari enam bulan. Jika usia kandungannya kurang dari enam bulan, tidak disarankan untuk melakukan senam hamil karena dapat membahayakan kehamilan.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan Latihan Fisik pada saat kehamilan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Ibu hamil dapat memahami pentingnya latihan fisik pada saat kehamilan. Hambatan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, ada sebagian ibu hamil yang belum manfaat latihan fisik pada saat kehamilan. Diharapkan bidan dapat mengembangkan promosi dan edukasi terkait kehamilan kepada keluarga khususnya bagi ibu hamil. Disarankankan agar ibu hamil bisa mengikuti latihan fisik dan PMB dapat mengadakan kegiatan latihan fisik secara rutin yang terjadwal.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmad. (2008). *Senam Hamil (Relaxation and Exercise for Childbirth)*. Jakarta: Arcan.
2. Bayu Irianti FD, Fitria Prabandari, Nova Yulita, Nova Yulianti, Setiya Hartiningtiyaswati., dan Yuliza Anggraini. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
3. Kemenkes RI. (2014). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
4. Depkes RI. (2007). *Modul Surveilans KIA : Peningkatan Kapasitas Agen Perubahan dan Pelaksanaan Program Kesehatan Ibu dan Anak*. Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
5. Fatwiany. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020*. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*.
6. Kemenkes RI. (2014). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
7. Kemenkes RI. (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes dan JICA.
8. Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas Dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Kemenkes RI.
9. Rusmita, Eli. (2011). *Pengaruh Yoga selama Kehamilan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung*.
10. Tyastuti, S. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.