

## EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK DAN MENTAL IBU HAMIL DENGAN RESIKO PREEKLAMPSIA

**Fitri Merlista<sup>1</sup>**

Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

**Maulida Nurfazriah Oktaviana<sup>2(CA)</sup>**

Email: lida.nurfazriah@gmail.com (*Corresponding author*)

Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

**Firdawsi Nuzula<sup>3</sup>**

Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

### ABSTRAK

Resiko preeklamsia merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu hamil yang ditandai dengan hipertensi dan proteinuria setelah usia kehamilan 20 minggu. Upaya Pencegahan resiko preeklamsia penting dilakukan sejak dini, salah satunya dengan menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa kehamilan. Senam hamil merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, memperlancar persalinan, serta menjaga stabilitas mental ibu hamil dan meningkatkan tingkat aktifitas fisik ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap peningkatan aktivitas fisik dan kesehatan mental ibu hamil dengan risiko preeklamsia di puskesmas sepanjang. Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan (*One Group Pre-test-Post-Test Design*). Penelitian dilakukan di Puskesmas Sepanjang Glenmore dengan responden sebanyak 32 ibu hamil. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling* dan instrument penelitian berupa lembar observasi, dan kuesioner kesehatan mental dan aktivitas fisik. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan pre dan post menunjukkan adanya peningkatan signifikan aktivitas fisik ( $p=0,000$ ) dan kesehatan mental ( $p=0,000$ ) setelah dilakukan senam hamil. Hasil menunjukkan bahwa senam hamil memberikan perubahan yang bermakna terhadap peningkatan aktivitas fisik dan kesehatan mental ibu hamil berisiko preeklamsia, yang mengindikasikan bahwa intervensi ini efektif sebagai upaya *non-farmakologis* dalam mendukung pencegahan komplikasi kehamilan melalui peningkatan kebugaran fisik dan kesejahteraan psikologis. Intervensi senam hamil efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki kesehatan mental ibu hamil dengan risiko preeklamsia. Diharapkan senam hamil dapat dijadikan intervensi rutin di fasilitas pelayanan kesehatan guna mendukung program pencegahan komplikasi kehamilan, khususnya preeklamsia, secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik ibu hamil, kesehatan mental, resiko preeklamsia, senam hamil.

## **PENDAHULUAN**

Masa periode kehamilan dimulai pada saat tahapan pembuahan dan berakhir ketika janin dilahirkan. (Kasmiati, 2023). Masa periode kehamilan berlangsung selama kurang lebih 280 hari, setara dengan 40 minggu atau sembilan bulan (Fatimah & Nuryaningsih, 2017). Masa kehamilan sering kali ditandai dengan banyak perubahan, baik fisik maupun psikologis yang mungkin memicu ketidaknyamanan terhadap wanita hamil (Susilawati et al., 2022). Salah satu alasan yang mendasari penyebab langsung kematian ibu hamil merupakan preeklamsia yang terdapat sekumpulan gejala yang muncul pada wanita hamil, termasuk hipertensi, odema, protein urine yang muncul dari 20 minggu pertama kehamilan hingga akhir minggu pertama setelah persalinan (Tanjung et al., 2024).

*World Health Organization (WHO)* pada tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat kematian ibu berada pada angka yang sangat tinggi, dengan diperkirakan 287.000 ibu kehilangan nyawa selama maupun setelah masa kehamilan (World Health Organization, 2024). Preeklamsia terjadi berkisar antara 0,51% - 38,4% dari seluruh kehamilan di dunia (Sutiati Bardja, 2020). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 4.627 orang (0,098%). Hipertensi di dalam kematian ibu di Indonesia disebabkan oleh faktor kehamilan sebesar 23,9% (Rahayu et al., 2024). Angka kematian ibu (AKI) di Jawa Timur mengalami sedikit peningkatan pada

tahun 2023 sedikit naik menjadi 93,73 (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Angka kematian ibu di Jawa Timur yang disebabkan tekanan darah dalam kehamilan yaitu sebesar 26,90% (Dinkes, 2020). Pada Kabupaten Banyuwangi, jumlah angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2020 dengan kasus preeklamsia yaitu sebanyak 16.6% (dinkes Banyuwangi, 2021). Menurut jumlah data di Kabupaten Banyuwangi Kecamatan Glenmore jumlah preeklamsia tahun 2023 yaitu 55 orang (Profil Kesehatan, 2023).

Olahraga merupakan cara terbaik untuk menjaga stamina wanita hamil, salah satu bentuk latihan fisik bagi wanita hamil tindakan yang di ambil oleh ibu hamil diharapkan mampu menjaga kesiapan fisik dan mental (Pariastini et al., 2022). Senam hamil juga berpotensi meningkatkan kesehatan fisik dan mental bagi ibu yang sedang hamil (Susilawati et al., 2022). Manfaat lain untuk ibu hamil untuk meningkatkan perkembangan otot tubuh, memperbaiki elastisitas ligamen dan otot panggul, mengurangi resiko perdarahan yang terjadi dan setelah melahirkan, serta kemampuannya untuk mengurangi stres pada janin dan pentingnya berolahraga selama masa kehamilan dikaitkan dengan resiko penurunan preeklamsia (Maharani, 2021).

Kesehatan ibu hamil di pengaruhi oleh dukungan dari suami, orang tua, dan seluruh keluarga selama masa kehamilan, dimana dukungan keluarga dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental ibu hamil (Astuti & Widyastuti, 2025). Senam hamil dapat mendukung wanita hamil dalam persiapan fisik maupun mental untuk

menjaga kesehatan baik ibu maupun janin. Selain itu, gerakan senam hamil dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi ibu hamil (Randana & Fadilah, 2023).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode quasi-experimental dengan rancangan One Group Pre-test–Post-test Design. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini melibatkan sebanyak 56 ibu hamil yang memenuhi kriteria penelitian.

Kriteria inklusi meliputi: (1) ibu hamil dengan usia kehamilan  $\geq 20$  minggu, (2) memiliki risiko preeklamsia berdasarkan hasil skrining atau diagnosis tenaga kesehatan, (3) kondisi kehamilan memungkinkan untuk mengikuti program senam hamil sesuai rekomendasi tenaga kesehatan, (4) mampu berkomunikasi dengan baik dan mengisi kuesioner secara mandiri, serta (5) bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) ibu hamil dengan komplikasi obstetri yang menjadi kontraindikasi melakukan aktivitas fisik atau senam hamil, seperti perdarahan antepartum, ancaman persalinan prematur, atau penyakit penyerta berat, (2) tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi senam hamil, dan (3) mengundurkan diri selama proses penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan dua instrumen terstandar. Aktivitas

fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO). Instrumen ini mengukur tingkat aktivitas fisik berdasarkan aktivitas pada pekerjaan, transportasi, aktivitas rekreasi, dan perilaku sedentari, kemudian dikonversi ke dalam satuan MET menit/minggu untuk menentukan kategori tingkat aktivitas fisik. Kesehatan mental diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* yang terdiri atas 21 pernyataan untuk menilai tiga dimensi, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Responden memberikan jawaban menggunakan skala Likert 0–3 sesuai dengan kondisi yang dialami selama satu minggu terakhir.

Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas fisik dan kesehatan mental sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam hamil. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan Nomor: 231/03/KEPK-STIKESBWI/VII/2024-2025.

## HASIL

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari umur, usia kehamilan, jumlah anak, jarak kehamilan, tekanan darah, IMT, odem yang berjumlah 32 orang. Hasil penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	F	%
Usia	Ideal (20–34 tahun)	11	34,4
	Risiko tinggi (<20 atau $\geq 35$ tahun)	21	65,6

Variabel	Kategori	F	%
Usia Kehamilan	Trimester II (13–27 minggu)	24	75
	Trimester III (28–40 minggu)	8	25
Paritas	Primipara	13	40,63
	Multipara	6	18,8
	Grandemultipara	13	40,63
Jarak Kehamilan	<2 tahun	13	40,63
	≥5 tahun	19	59,4
Tekanan Darah	Normal (<120/90 mmHg)	8	25
	Prehipertensi (130–139/80–89 mmHg)	10	31,25
	Hipertensi derajat I (≥140–159/90–99 mmHg)	14	43,75
IMT	Underweight (<18,5)	7	21,88
	Overweight (25–29,9)	15	46,88
	Obesitas (≥30)	10	31,25
Edema	Ya	22	68,75
	Tidak	10	31,25

Berdasarkan tabel karakteristik responden, sebagian besar ibu hamil berada pada kategori usia risiko tinggi (<20 atau ≥35 tahun) sebanyak 21 responden (65,6%). Berdasarkan usia kehamilan, mayoritas responden berada pada trimester II sebanyak 24 responden (75%). Berdasarkan paritas, primipara dan grandemultipara memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing 13 responden (40,63%), sedangkan multipara sebanyak 6 responden (18,8%).

Berdasarkan jarak kehamilan, sebagian besar responden memiliki jarak kehamilan ≥5 tahun sebanyak 19 responden (59,4%). Berdasarkan tekanan darah, mayoritas responden mengalami hipertensi derajat I sebanyak 14 responden (43,75%). Berdasarkan IMT, sebagian besar

responden termasuk kategori overweight sebanyak 15 responden (46,88%), dan berdasarkan edema, mayoritas responden mengalami edema sebanyak 22 responden (68,75%).

Tabel 2 Aktivitas Fisik Pre Test/Post Test

Pre-Post Test		Tingg	Sedan	Rendah	Total
Senam Hamil	Sedang Rendah	1	8	0	9
		6	16	1	23
Total		7	24	1	32

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kategori aktivitas fisik. Sebanyak 23 orang yang sebelumnya berada dalam kategori rendah dan 9 dalam kategori sedang setelah dilakukan senam hamil berubah menjadi 24 orang dalam kategori sedang dan 7 orang dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi senam hamil memberikan perubahan yang nyata.

Tabel 3 Nilai Kesehatan Mental Pre Test/Post Test

Pre-Post Test		Ringan	Sedang	Total
Senam Hamil	Ringan Sedang Berat	1	0	1
		22	2	24
		4	3	7
Total		27	5	32

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kategori kesehatan mental, sebanyak 24 orang yang sebelumnya berada dalam kategori sedang dan 7 orang dalam kategori berat, setelah dilakukan senam hamil berubah menjadi 27 orang dengan kategori ringan dan 5 orang dalam kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa senam hamil dapat

menurunkan kesehatan mental ibu hamil.

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk, diperoleh nilai signifikansi  $< 0,05$  pada data aktivitas fisik maupun kesehatan mental sebelum dan sesudah intervensi, sehingga data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan pre-test dan post-test dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon

	Post - Pre Kesehatan Mental Ibu Hamil	Post - Pre Aktivitas Fisik Ibu Hamil
Z	-5.109 <sup>b</sup>	-4.420 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2- tailed)	.000	.000

Uji wilcoxon digunakan karena data aktivitas fisik dan kesehatan mental sebelum dan sesudah perlakuan tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian menggunakan uji non-parametrik.

Penelitian dengan menggunakan uji wilcoxon diketahui bahwa menunjukkan angka  $p < 0,05$  yang berarti terdapat peningkatan aktivitas fisik dan penurunan gangguan mental, yang mengindikasikan bahwa senam hamil adalah suatu bentuk intervensi yang terbukti efektif.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik

Sebelum intervensi, sebagian besar ibu hamil memiliki aktivitas fisik rendah yaitu 23 responden (44,23%) dan sedang 9 responden

(17,31%). Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik ibu hamil masih tergolong rendah sehingga tepat dijadikan subjek intervensi senam hamil. Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran, mencegah komplikasi, serta mendukung kesehatan ibu dan janin (Indarwati et.al 2019). Peningkatan aktivitas fisik terbukti mampu mengurangi stres oksidatif yang berperan dalam terjadinya preeklamsia melalui perbaikan aliran darah dan sirkulasi oksigen dalam tubuh (Hosein et al., 2017).

Sesudah intervensi, aktivitas fisik ibu hamil meningkat signifikan, dengan kategori tinggi 7 responden (13,46%), sedang 24 responden (46,15%), dan rendah hanya 1 responden (1,92%). Peningkatan ini membuktikan bahwa senam hamil sebagai latihan terstruktur, aman, dan praktis mampu menjaga ibu tetap aktif. Aktivitas fisik teratur selama kehamilan terbukti memperbaiki kapasitas kardiorespirasi, keseimbangan tubuh, elastisitas otot panggul, serta menurunkan risiko komplikasi obstetri melalui perbaikan sirkulasi darah dan tekanan darah.

### 2. Mengidentifikasi Kesehatan Mental Ibu Hamil Sebelum Senam Hamil

Sebelum intervensi, kesehatan mental ibu hamil berada pada kategori ringan 1 responden (1,92%), sedang 24 responden (46,15%), dan berat 7 responden (13,46%). Kondisi ini menunjukkan masih tingginya

masalah psikologis pada ibu hamil dengan risiko preeklamsia (Astuti & Widyastuti, 2025).. Gangguan mental dapat meningkatkan hormon stres, mengganggu regulasi tekanan darah, dan menurunkan kemampuan adaptasi sehingga berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti preeklamsia, perdarahan, hingga kematian bayi (Noviyanti, 2022). Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sangat penting agar ibu lebih kuat menghadapi kehamilan berisiko sekaligus menciptakan lingkungan emosional yang sehat bagi janin.

### 3. Mengidentifikasi Kesehatan Mental Ibu Hamil Sesudah Senam Hamil

Sesudah intervensi, kesehatan mental ibu hamil menunjukkan perubahan signifikan, dengan kategori ringan sebanyak 27 responden (51,92%) dan sedang 5 responden (9,62%). Hal ini menegaskan bahwa senam hamil berperan penting dalam menurunkan kecemasan dan stres ibu hamil (Kusumawati et al., 2020).. Aktivitas fisik ringan hingga sedang mampu merangsang pelepasan endorfin yang meningkatkan suasana hati, sementara pelaksanaan secara berkelompok memberi dukungan sosial, sehingga ibu merasa lebih rileks, percaya diri, dan tidak menghadapi kehamilan seorang diri.

### 4. Menganalisis Efektivitas Senam Hamil Terhadap Aktivitas Fisik Ibu Hamil

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan adanya

perbedaan signifikan aktivitas fisik sebelum dan sesudah senam hamil ( $p = 0,000$ ), membuktikan bahwa senam hamil efektif meningkatkan aktivitas fisik ibu hamil dengan risiko preeklamsia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wicaksana & Rachman (2022) yang menunjukkan adanya perbedaan status preeklamsia setelah senam. Aktivitas fisik teratur selama kehamilan terbukti aman, bermanfaat, dan berperan sebagai strategi promotif-preventif untuk mengurangi risiko komplikasi seperti preeklamsia, diabetes gestasional, dan persalinan prematur, sekaligus membantu menjaga kebugaran dan kesiapan ibu hamil berisiko tinggi (Katz, 2021).

Efektivitas senam hamil dalam meningkatkan aktivitas fisik dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis. Senam hamil merupakan latihan fisik terstruktur yang menggabungkan latihan aerobik intensitas ringan hingga sedang, peregangan, latihan kekuatan otot, latihan pernapasan, dan relaksasi. Latihan tersebut meningkatkan kerja sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal sehingga memperbaiki kapasitas fungsional, kekuatan otot, fleksibilitas sendi, keseimbangan tubuh, serta daya tahan fisik ibu hamil. Adaptasi fisiologis tersebut membuat ibu lebih mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mudah mengalami kelelahan, sehingga tingkat aktivitas fisiknya meningkat (Dipietro et al., 2019).

Dari aspek patofisiologi preeklamsia, aktivitas fisik melalui senam hamil juga berkontribusi terhadap peningkatan fungsi endotel pembuluh darah dan sirkulasi uteroplasenta. Latihan fisik secara teratur mampu meningkatkan produksi *nitric oxide (NO)* yang berfungsi sebagai vasodilator alami sehingga memperbaiki perfusi jaringan, meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi stres oksidatif, serta menekan proses inflamasi yang merupakan salah satu mekanisme terjadinya preeklamsia. Dengan kondisi sirkulasi yang lebih baik, ibu hamil cenderung memiliki toleransi aktivitas yang lebih tinggi dan mampu mempertahankan aktivitas fisik secara optimal (ACOG, 2020; Dipietro et al., 2019).

Berdasarkan teori *Health Promotion Model* yang dikemukakan oleh Pender, keterlibatan individu dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh persepsi manfaat, keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), serta pengalaman positif selama melakukan aktivitas. Senam hamil yang dilakukan secara rutin memberikan pengalaman gerak yang aman, nyaman, dan menyenangkan sehingga meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk tetap aktif selama kehamilan. Peningkatan *self-efficacy* tersebut mendorong ibu untuk mempertahankan aktivitas fisik tidak hanya saat mengikuti senam, tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari (Pender et al., 2015).

Menurut peneliti, peningkatan aktivitas fisik pada penelitian ini tidak hanya disebabkan oleh komponen latihan fisik yang diberikan, tetapi juga oleh adanya pendampingan tenaga kesehatan, edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik selama kehamilan, serta pelaksanaan senam secara teratur. Kombinasi faktor fisiologis, psikologis, dan edukatif tersebut mendorong ibu hamil menjadi lebih percaya diri, lebih termotivasi, serta lebih aktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, senam hamil merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik sekaligus mendukung upaya pencegahan risiko preeklamsia.

#### 5. Menganalisis Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan pada skor kesehatan mental sebelum dan sesudah senam hamil ( $p = 0,000$ ), menandakan adanya penurunan gangguan mental yang bermakna. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa senam hamil mampu meningkatkan kondisi fisik dan mental, membuat ibu merasa lebih tenang, serta menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi melalui pelepasan endorfin dan serotonin. Dengan demikian, senam hamil tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga memberikan dukungan psikologis dan emosional, khususnya bagi

ibu hamil dengan risiko preeklamsia (Bedaso et al., 2021).

Efektivitas senam hamil terhadap kesehatan mental dapat dijelaskan dari mekanisme fisiologis maupun psikologis. Intervensi senam hamil yang dilakukan dalam penelitian ini tidak hanya berupa latihan gerak, tetapi juga mencakup latihan pernapasan, peregangan, relaksasi, serta latihan fokus (*mind-body exercise*). Kombinasi komponen tersebut mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang umumnya meningkat pada ibu hamil dengan kecemasan. Kondisi ini menyebabkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres seperti kortisol, sekaligus meningkatkan pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman, tenang, serta memperbaiki suasana hati. Perubahan neurohormonal tersebut menjadi salah satu alasan mengapa senam hamil efektif memperbaiki kesehatan mental ibu hamil (2020; Davenport et al., 2018).

Selain mekanisme biologis, latihan yang dilakukan secara rutin juga meningkatkan *self-efficacy* ibu hamil dalam menghadapi perubahan fisik dan proses persalinan. Selama mengikuti senam, ibu memperoleh pengalaman bahwa tubuhnya masih mampu bergerak dengan aman, belajar teknik mengatur napas ketika merasa tidak nyaman, serta memahami

cara merilekskan otot saat muncul ketegangan. Pengalaman positif tersebut meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi rasa takut terhadap persalinan, dan menurunkan kekhawatiran mengenai kondisi kehamilan, terutama pada ibu dengan risiko preeklamsia. Menurut *Health Promotion Model* dari Pender, meningkatnya persepsi kemampuan diri dan pengalaman positif terhadap suatu perilaku kesehatan akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus mempertahankan perilaku sehat (Pender et al., 2015).

Menurut peneliti, efektivitas senam hamil dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh karakteristik intervensi yang diberikan secara terstruktur, rutin, dan dipandu oleh tenaga kesehatan, sehingga ibu merasa lebih aman dan nyaman selama berlatih. Pendampingan tersebut tidak hanya meningkatkan kepatuhan mengikuti latihan, tetapi juga memberikan dukungan emosional melalui interaksi dengan tenaga kesehatan maupun sesama ibu hamil. Dukungan sosial yang diperoleh selama kegiatan senam membantu mengurangi perasaan cemas, meningkatkan rasa memiliki, dan memperkuat coping psikologis dalam menghadapi kehamilan berisiko. Oleh karena itu, senam hamil memberikan manfaat yang bersifat holistik, yaitu memperbaiki kondisi fisik sekaligus meningkatkan kesehatan mental ibu hamil dengan risiko preeklamsia.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum mengikuti program senam hamil, sebagian besar ibu hamil dengan risiko preeklamsia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah serta kondisi kesehatan mental pada kategori sedang hingga berat. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa ibu hamil berisiko preeklamsia memerlukan intervensi yang dapat mendukung peningkatan kebugaran fisik sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis selama kehamilan.

Setelah mengikuti program senam hamil, terjadi peningkatan aktivitas fisik yang ditandai dengan berpindahannya sebagian besar responden ke kategori aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Selain itu, kesehatan mental ibu hamil juga mengalami perbaikan, yang ditunjukkan dengan menurunnya tingkat stres, kecemasan, dan gangguan emosional sehingga sebagian besar responden berada pada kategori ringan.

Secara keseluruhan, senam hamil terbukti merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki kesehatan mental pada ibu hamil dengan risiko preeklamsia. Oleh karena itu, senam hamil dapat direkomendasikan sebagai salah satu program rutin dalam pelayanan antenatal untuk mendukung kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil serta sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengurangi risiko komplikasi kehamilan, khususnya preeklamsia.

## **SARAN**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu inspirasi dalam

melakukan kegiatan penelitian selanjutnya, serta memperluas penelitian dengan menambah variabel, sampel, dan objek penelitian.

## **SUMBER REFERENSI**

- Alini, A., Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Desa Pulau Rambai. *Jurnal Ners*, 8(1), 178-186.
- Astuti, H. P., Widyastuti, D. E., & Andhikatias, Y. R. (2025). Peningkatan kesehatan mental ibu hamil dengan prenatal yoga dan dukungan keluarga. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health*, 18(1), 1–23.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi. (2021). *Profil kesehatan Kabupaten Banyuwangi tahun 2020*. Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Indarwati, M., Kurniawati, A. A., Wahyuni, E. S., & Maryatun.

- (2019). Kajian aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kehamilannya di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Indonesia: Journal of Indonesia Midwifery*, 10(2), xx–xx.  
<https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.275>
- Kusumawati, Y., Zulaekah, S., Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., & Ilmu Gizi, P. (2020). Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Surakarta. *Proceeding of The URECOL*, 45(3), 111–115.  
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1032>
- Katz, M. (2021). Physical Activity During Pregnancy Past and Present. *Developmental Period Medicine*, XXII, 1.  
<https://doi.org/10.34763/devperiodmed.20182201.0913>
- Maharani, S. (2021). Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 126.  
<https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.171>
- Noviyanti, N. I. et al (2022). Panduan Lengkap untuk Ibu hamil. *GET PRESS INDONESIA*.
- Pariastini, Prima, L., Dian, P., & Dkk. (2022). *Evaluasi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil Di Kelas Ibu*. 0231, 183–193.
- Profil Kesehatan, P. J. T. (2023b). *PROFIL KESEHATAN Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*.
- Profil Kesehatan. (2023a). *PROFIL KESEHATAN 2023*.
- Randana, M. P. C., & Fadilah, M. (2023). Persepsi Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Kota Palembang. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 12(02), 112–119.  
<https://doi.org/10.30591/siklus.v12i02.4796>
- Rahayu, S., Murni, N. S., Priyatno, A. D., & Yusnilasari. (2024). Analisis Determinan Kejadian Preeklampsia Pada Ibu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. Vol 5 Nomer 3. 6991–7004.
- Spracklen, C. N., Ryckman, K. K., Triche, E. W., & Saftlas, A. F. (2016). Physical Activity During Pregnancy and Subsequent Risk of Preeclampsia and Gestational Hypertension: A Case Control Study. *Maternal and child health journal*, 20(6), 1193–1202.  
<https://doi.org/10.1007/s10995-016-1919-y>
- Susilawati, D., Hesti, N., & Nilakesuma, N. F. (2022). Peningkatan kesehatan fisik dan mental ibu hamil melalui prenatal yoga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(3), 94–101.  
<https://doi.org/10.36341/jpm.v5i3.2377>
- Sutiati Bardja. (2020). Faktor Risiko Kejadian Preeklampsia Berat/Eklampsia pada Ibu Hamil. *Embrio*, 12(1), 18–30.  
<https://doi.org/10.36456/embrio.v12i1.2351>
- Tanjung, S., Fitriani, Y., & Fatkhiyah, N. (2024). *Deteksi Dini Preeklamsi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Dalam Kehamilan*.

5(1), 35–43.

Wardani, R. A., & Rosyidah, N. N. (2023). *Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan*. Dian Husada Press.

Wicaksana, A., & Rachman, T. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kejadian Pre Eklamsi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

World Health Organization. (2024). *World health statistics 2024*. World Health Organization.