



PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL SERTA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN MESSAGE LAKTASI PADA KADER DI DESA NAMBO

**Achwan¹, Andy M A Hariandja², , Azkiya Azzahra³, Fadiya Yasmin Robbani⁴
, Fajariana Tri Mulia⁵, Fikri Albukhory⁶, Nilzam Nasyid Robbani⁷
, Resti Meiliana Putri Karyana⁸, Selly Nurliyani⁹**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III
E-mail: achwan_73@yahoo.com

Abstract

Lower back pain during pregnancy and decreased milk production postpartum are common issues that affect the quality of life of mothers and their babies. This report aims to increase pregnant women's knowledge about prenatal exercise and to enhance caregivers' knowledge and skills in performing lactation massage in Nambo Village. The methods used include education and live demonstrations for pregnant women and caregivers, with evaluations conducted through pre-tests and post-tests. The results show a significant improvement in the knowledge of pregnant women regarding prenatal exercise and the knowledge and skills of caregivers related to lactation massage. Physiotherapy interventions such as prenatal exercise and lactation massage have proven to be effective non-pharmacological approaches to addressing these health problems. Additionally, this program has increased active community participation in maintaining the health of mothers and babies at the community level.

Keywords: prenatal exercise, lactation massage, lower back pain, milk production, community physiotherapy.

Abstrak

Nyeri punggung bawah selama kehamilan dan penurunan produksi ASI pasca persalinan merupakan masalah umum yang berdampak pada kualitas hidup ibu dan bayi. Laporan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan kader dalam melakukan *massage* laktasi di Desa Nambo. Metode yang digunakan meliputi edukasi dan demonstrasi langsung kepada ibu hamil dan kader dengan evaluasi pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu hamil terkait senam hamil dan pada kader terkait *massage* laktasi. Intervensi fisioterapi seperti senam hamil dan *massage* laktasi terbukti efektif sebagai pendekatan non-farmakologis untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut. Program ini juga meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi di tingkat komunitas.

Kata kunci: senam hamil, *massage* laktasi, nyeri punggung bawah, produksi ASI, fisioterapi komunitas

Pendahuluan

Nyeri punggung bawah (low back pain/LBP) selama kehamilan dan penurunan produksi ASI pada ibu menyusui merupakan masalah kesehatan yang umum dan dapat memengaruhi kualitas hidup ibu serta kesejahteraan bayi. LBP pada ibu hamil diperkirakan terjadi pada 50-70% ibu hamil, dengan faktor hormonal, biomekanik, dan gaya hidup yang berkontribusi terhadap keluhan ini



(Indrawati et al., 2021). Perubahan hormon, seperti pelepasan relaxin, menyebabkan kelonggaran ligamen, khususnya pada sendi sakroiliaka dan simfisis pubis, yang meningkatkan mobilitas panggul untuk mendukung perkembangan janin (Setyowati, 2022). Hal ini berpotensi menimbulkan nyeri punggung bawah, terutama ketika postur tubuh ibu berubah akibat pergeseran pusat gravitasi yang disebabkan oleh pertumbuhan janin. Beban tubuh yang meningkat memberikan tekanan lebih besar pada tulang belakang dan sendi, berkontribusi terhadap timbulnya LBP. Berbagai intervensi, seperti senam hamil dan latihan postur, dapat membantu mengurangi keluhan ini dengan memperkuat otot-otot punggung dan meningkatkan fleksibilitas tubuh.

Di sisi lain, penurunan produksi ASI juga menjadi masalah besar pada 26-60% ibu menyusui, yang dipengaruhi oleh factor fisiologis, psikologis, dan sosiokultural (Alderliesten et al., 2018). Penurunan ASI sering kali disebabkan oleh gangguan pada pengaturan hormone prolaktin dan oksitosin yang mengatur produksi dan pengeluaran ASI. Beberapa ibu mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI meskipun sudah menyusui secara rutin. Intervensi seperti *massage* laktasi terbukti efektif dalam merangsang aliran ASI dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stress ibu.

Fisioterapi komunitas memainkan peran vital dalam mengatasi LBP dan penurunan produksi ASI. Sesuai dengan PMK Nomor 65 Tahun 2015, fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak serta fungsi tubuh sepanjang kehidupan. Senam hamil dan *massage* laktasi merupakan intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menangani kedua masalah tersebut. Senam hamil membantu mengurangi nyeri punggung bawah dengan memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan kekuatan otot, sementara *massage* laktasi merangsang produksi ASI dan memberikan kenyamanan bagi ibu menyusui. Dengan demikian, program fisioterapi komunitas yang melibatkan senam hamil dan *massage* laktasi memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan ibu menyusui.

Metode

Penelitian ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat berbasis praktik fisioterapi komunitas yang dilaksanakan di Desa Nambo, Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor. Tujuan utama program adalah meningkatkan pengetahuan senam hamil pada ibu hamil serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan *massage* laktasi pada kader di desa nambo. Sasaran kegiatan fisioterapi komunitas ini adalah ibu hamil, ibu yang hendak menyusui, dan para kader kesehatan.

Proses identifikasi masalah dilakukan dengan metode wawancara kepada responden dan kader kesehatan setempat. Bahwa dari 30 ibu hamil, ibu yang hendak menyusui dan para kader teridentifikasi memiliki keluhan sakit pinggang, pre-eklamsia, dan pengalaman asi tersumbat.

Kegiatan fisioterapi komunitas ini diawali dengan pengisian kuisioner terkait tingkat pengetahuan senam hamil pada ibu hamil sebelum dilakukannya penyuluhan (*pre-test*), Kemudian, dilanjutkan pemaparan materi penyuluhan terkait pentingnya senam hamil dengan menggunakan media *banner*. Selain



memberikan penyuluhan, kegiatan dilanjutkan senam hamil Bersama dengan tujuan mengurangi keluhan sakit pinggang pada ibu hamil. Rangkaian senam hamil ini diawali dengan instruktur senam, kemudian ibu hamil mengikuti gerakan yang dicontohkan oleh instruktur. Kegiatan senam hamil bersama ini dilakukan sebanyak 2x pertemuan. Setelah pertemuan senam hamil yang kedua, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner tingkat pengetahuan senam hamil pada ibu hamil sebagai bentuk evaluasi (*post-test*).

Adapun rangkaian kegiatan fisioterapi komunitas selanjutnya adalah penyuluhan mengenai *massage* laktasi kepada para kader kesehatan. Kegiatan dimulai dengan pengisian kuisisioner terkait tingkat pengetahuan terhadap gerakan *massage* laktasi kepada para kader sebelum dilakukannya penyuluhan (*pre-test*). Kegiatan dilanjutkan dengan instruktur yang menjelaskan dan mempraktikkan tata cara melakukan *massage* laktasi yang kemudian diikuti oleh para kader secara berpasang-pasangan guna meningkatkan keterampilan kader dalam mengedukasi ibu yang hendak menyusui dan ibu yang sedang menyusui.

Rangkaian kegiatan fisioterapi komunitas yang terakhir adalah pendampingan kader dalam mengedukasi dan mempraktikkan *massage* laktasi kepada para ibu yang hendak menyusui, Kegiatan ini sebagai bentuk evaluasi tingkat pengetahuan dan keterampilan para kader di desa nambo mengenai *massage* laktasi.

Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung selama dua pekan pada bulan Mei 2025 dengan dukungan dari institusi pendidikan, pemerintah desa, dan masyarakat setempat.

Hasil

Kegiatan komunitas yang dilakukan yaitu berupa penyuluhan tentang senam hamil dan *massage* laktasi pada ibu hamil dan menyusui di Desa Nambo.

Untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan komunitas ini, maka dilakukan evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi serta praktik gerakan sebagaimana disajikan pada table dibawah ini :

Tabel. 1 Pengetahuan Responden terhadap Senam Ibu Hamil sebelum dan sesudah Penyuluhan

Nilai	Frekuensi		%	
	Pre	Post	Pre	Post
15	6	0	20	-
16	3	2	10	6,7
17	1	0	3,3	-
18	4	5	13,3	16,7
19	1	5	3,3	16,7
20	15	18	50	60
Total	30	30	100	100

Sumber :Dokumentasi Pribadi

Pengetahuan pada ibu hamil sebelum dilakukannya penyuluhan, sebanyak 6 orang memiliki nilai terkecil 15 dan 15 orang yang memiliki nilai terbesar yaitu 20. Setelah dilakukannya penyuluhan, nilai terkecil pengetahuan ibu hamil terhadap senam hamil ialah 16 sebanyak 2 orang dan 18 orang memiliki nilai terbesar yaitu 20.



Pengetahuan kader terhadap *massage* laktasi memiliki nilai terendah di 35 dan tertinggi di nilai 50. Setelah dilakukannya penyuluhan, semua kader memiliki nilai maksimal yaitu 50.

Tabel. 2 Pengetahuan Responden Terhadap Massage Laktasi Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Nilai	Frekuensi		%	
	Pre	Post	Pre	Post
35	2	-	13,3	-
37	1	-	6,67	-
39	1	-	6,67	-
41	1	-	6,67	-
43	1	-	6,67	-
44	2	-	13,3	-
45	2	-	13,3	-
46	2	-	13,3	-
49	1	-	6,67	-
50	2	15	13,3	100%
Total	15	15	100	100

Sumber :Dokumentasi Pribadi

Pembahasan

Kegiatan fisioterapi komunitas ini dilaksanakan selama empat kali pertemuan di Desa Nambo, Kabupaten Bogor. Selama pelaksanaan program ini, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan *massage* laktasi di kalangan kader Desa Nambo. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Andries et al. (2015), yang menunjukkan bahwa penyuluhan tentang senam hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan (Andries et al., 2015).

Peningkatan pengetahuan ini juga didukung oleh faktor pendidikan ibu hamil di Desa Nambo, di mana 43,3% peserta memiliki tingkat pendidikan hingga SMA sederajat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah seseorang untuk menyerap informasi yang diberikan. Keterkaitan antara tingkat pendidikan dan kemudahan dalam menerima informasi juga tercermin dalam program ini, di mana ibu hamil dengan tingkat pendidikan lebih tinggi menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat senam hamil.

Selain itu, pada kader Desa Nambo yang terlibat dalam pelatihan *massage* laktasi, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan. Mayoritas kader berusia lebih dari 30 tahun, yang merupakan usia di mana daya tangkap dan pola pikir cenderung lebih baik, memungkinkan mereka untuk lebih mudah memahami dan mengaplikasikan teknik-teknik yang diajarkan. Usia yang lebih matang ini turut berkontribusi pada tingkat pemahaman yang lebih tinggi terhadap materi yang diberikan.



Terkait dengan tingkat pendidikan kader Desa Nambo, data menunjukkan bahwa mayoritas kader memiliki tingkat pendidikan yang bervariasi, dengan sebagian besar memiliki pendidikan SMP sederajat dan SD sederajat, meskipun hanya sebagian kecil yang memiliki latar belakang pendidikan SMA sederajat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kader-kader ini mungkin memiliki pendidikan formal yang beragam, mereka tetap mampu mengimplementasikan dan menyebarkan pengetahuan terkait senam hamil dan massage laktasi secara efektif. Hal ini juga menggambarkan kemampuan adaptasi yang baik di kalangan kader yang lebih tua dan memiliki tingkat pendidikan lebih rendah, yang dapat dengan mudah menyerap informasi dan keterampilan baru yang diberikan selama program fisioterapi komunitas.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Nambo dalam mengelola nyeri punggung bawah pada ibu hamil serta meningkatkan produksi ASI melalui teknik massage laktasi, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kesejahteraan ibu dan bayi di desa tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan, para peserta merasa puas dengan program yang kami adakan, selain itu para peserta dan kader pun menyatakan bahwa program yang kami lakukan bermanfaat dan dapat dipraktikkan kembali dengan mudah di rumah. Selain itu terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan pada ibu hamil terkait pentingnya *massage* laktasi pada ibu menyusui yang dapat dilakukan untuk menunjang kesehatan ibu menyusui. Dengan ini peserta juga menyatakan setuju apabila program-program ini tetap dilaksanakan di Desa Nambo, Kabupaten Bogor. Namun dengan adanya kegiatan ini tidak menutup kemungkinan untuk dikembangkan lagi dengan kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan menyusui.

Daftar Pustaka

- Ali, T. (2020). Anatomi dan Fisiologi Laktasi. Digital Library: RS Rivai Abdullah, [<https://digilib.rsrivaiabdullah.id/view/reading.php?id=129>].
- Armayanti, L. Y., dkk. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 115–122.
- Astini, R. Y., & Fahriani, M. (2021). *Senam Hamil: Upaya Nonfarmakologis dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dewi, L. & Mahfud, M. (2023). *Asuhan Kehamilan: Teori dan Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fatwa, dkk. (2024). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan Darmais*, 2 (2).
- Fatwiany, R. (2020). *Senam Hamil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil*. *Jurnal Afiasi*, Universitas Wiralodra.



- Fitriana, A., & Asmara, Y. (2021). Hubungan Preeklampsia dengan Outcome Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*, 12(2), 87–95.
- Hidayati, N., & Supriyatin. (2020). *Kesehatan Ibu Hamil dan Senam Kehamilan*. Jakarta: Penerbit Andi.
- Indrawati, D., dkk. (2021). Manajemen Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 13–20.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Manuaba, I. B. G. (2021). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.
- Muthoharoh, N., & Wulandari, A. (2023). Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 8(1), 22–28.
- Nurlaila. (2021). *Anatomi Payudara dan Fisiologi Menyusui*. Poltekkes Bandung.
- Putri, A., & Hernawati, N. (2020). Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(3), 44–50.
- Ria, A. (2022). Manfaat Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 10(1).
- Sari, D., & Azizah, L. (2022). Pentingnya Pengetahuan Senam Hamil untuk Memperlancar Proses Ibu Bersalin. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Septiyaningsih, R., dkk. (2020). Senam Hamil dalam Upaya Persiapan Fisik dalam Persalinan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Setyowati, S. (2022). *Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Shojaei, S., et al. (2021). Effect of Prenatal Exercise on Cervical Readiness and Bishop Score: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 47(3), 987–994.
- Wada & Ranti. (2024). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah Terhadap Keseimbangan Dinis Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. *Universitas Binawan. Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(6).
- Wilander, A. (2024). Ibu membutuhkan lebih banyak dukungan menyusui selama masa krtitis bayi baru lahir. *World Health Organization*. [<https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-08-2024-mothers-need-more-breastfeeding-support-during-critical-newborn-period>].
- WHO. (2020). *Antenatal Care Guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, E., dkk. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 55–62.



Yuliana, Y., dkk. (2022). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester Kedua di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 109–117.

Yuliandari, N. L. P. (2020). *Senam Hamil: Teori dan Praktik*. Denpasar: Denpasar Institute Press