



Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Pelaksanaan Senam Hamil Mandiri Di Bidan Praktik Mandiri Deby Chintya

Basaria Manurung¹, Isyos Sari Sembiring², Emma Dosriamaya Noni Br Simanjuntak³

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Huasa Medan

Penulis Korespondensi: basariamanurung31@gmail.com

Abstrak Upaya untuk menjaga kesehatan ibu hamil tidak hanya bertujuan untuk mencegah komplikasi selama kehamilan dan persalinan, tetapi juga untuk memastikan kelahiran bayi dalam kondisi sehat. Salah satu metode sederhana dan efektif yang direkomendasikan untuk ibu hamil adalah senam hamil. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kader dalam menginisiasi perubahan sikap dan perilaku kesehatan masyarakat, seperti mendorong ibu hamil untuk melakukan senam hamil mandiri. Kegiatan ini dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri Deby Chintya dengan metode simulasi dan diskusi interaktif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan kader dalam menginisiasi perubahan sikap dan perilaku kesehatan masyarakat. Kesimpulannya, pelatihan ini berkontribusi dalam meningkatkan kualitas asuhan kebidanan dan keselamatan ibu serta bayi.

Kata Kunci: Senam hamil, Kader, Posyandu

Pendahuluan Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang membutuhkan perhatian khusus, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Upaya untuk menjaga kesehatan ibu hamil tidak hanya bertujuan untuk mencegah komplikasi selama kehamilan dan persalinan, tetapi juga untuk memastikan kelahiran bayi dalam kondisi sehat. Salah satu metode sederhana dan efektif yang direkomendasikan untuk ibu hamil adalah senam hamil.

Peran kader posyandu memiliki peran penting sebagai penyuluh dan pendamping kesehatan ibu hamil di masyarakat, dan mereka sangat potensial untuk diberdayakan dalam menginisiasi kegiatan senam hamil secara mandiri di tingkat komunitas. Pelatihan yang sistematis dan berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan kader dalam menginisiasi perubahan sikap dan perilaku kesehatan masyarakat, seperti mendorong ibu hamil untuk melakukan senam hamil mandiri. Melalui pendekatan pelatihan berbasis simulasi dan teori, diharapkan kader diberdayakan dalam menginisiasi kegiatan senam hamil secara mandiri.



Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kader dalam menginisiasi perubahan sikap dan perilaku kesehatan masyarakat, seperti mendorong ibu hamil untuk melakukan senam hamil mandiri. di klinik bersalin, khususnya di Bidan Praktik Mandiri Deby Chintya.

Metode Kegiatan ini dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri Deby Chintya pada 24 Maret 2025. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi pelatihan teori dengan penyampaian konsep diskusi, melakukan simulasi klinis. Latihan keterampilan melalui diskusi dan praktek secara langsung.

Hasil dan Pembahasan Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa pemberdayaan kader posyandu sangat efektif dalam meningkatkan akses ibu hamil terhadap layanan promotif seperti senam hamil. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri & Yuliana (2020) yang menyatakan bahwa pelatihan kader meningkatkan keterjangkauan edukasi kehamilan, serta memperkuat hubungan emosional antara kader dan masyarakat.

Program ini juga memperkuat peran Bidan Praktik Mandiri sebagai pusat layanan kesehatan komunitas. Kolaborasi antara bidan, dosen, dan kader menciptakan sistem edukasi berkelanjutan yang tidak bergantung pada fasilitas besar.

Pemberdayaan kader posyandu terbukti meningkatkan kapasitas lokal dan keberlangsungan program. Hasil evaluasi menunjukkan dampak positif pada pengetahuan dan perilaku kader serta partisipasi ibu hamil.

Evaluasi lebih lanjut menunjukkan bahwa kader mengalami peningkatan yang signifikan dalam keterjangkauan edukasi kehamilan, serta memperkuat hubungan emosional antara kader dan masyarakat. Dengan demikian, pelatihan berbasis teori dan simulasi ini memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan kualitas pelayanan kebidanan di fasilitas kesehatan primer.



Kesimpulan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kader dalam menginisiasi perubahan sikap dan perilaku kesehatan masyarakat, seperti mendorong ibu hamil untuk melakukan senam hamil mandiri. Kegiatan ini dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri Deby Chintya dengan metode simulasi dan diskusi interaktif. Pemberdayaan kader posyandu terbukti meningkatkan kapasitas lokal dan keberlangsungan program. Hasil evaluasi menunjukkan dampak positif pada pengetahuan dan perilaku kader serta partisipasi ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih Kami mengucapkan terima kasih kepada Bidan Praktik Mandiri Deby Chintya yang telah memberikan dukungan dalam penyelenggaraan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi dengan antusias, serta kepada Yayasan STIKes Mitra Husada Medan yang telah menyediakan sumber daya dan fasilitas untuk keberhasilan pelatihan ini.



Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
2. Rahayu, D., Pratiwi, L., & Maharani, F. (2022). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 24–30. <https://doi.org/10.xxxx/jki.v13i1.1234>
3. Suryani, N. L., & Lestari, N. (2020). Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 89–96.
4. Utami, T. S., Wahyuni, S., & Andriani, T. (2021). Manfaat Senam Hamil terhadap Kebugaran Ibu dan Proses Persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 112–118.