

Pendidikan Kesehatan tentang Senam Kebugaran dan Aktifitas Fisik Lainnya untuk Kesehatan Reproduksi Perempuan

Health Education on Fitness Exercises and Other Physical Activities for Women's Reproductive Health

Risnawati^{1*}, Helmy Apreliasari¹, Fazar Kumaladewi Soedjarwo²

¹Prodi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Indonesia

²Prodi Diploma 3 Kebidanan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

*Email Korespondensi: risna080383@gmail.com

Abstrak

Kesehatan reproduksi perempuan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Senam kebugaran dan aktivitas fisik lainnya memiliki peran strategis dalam menjaga serta mengoptimalkan kesehatan reproduksi pada berbagai fase kehidupan perempuan, mulai dari kehamilan, masa nifas, premenopause, hingga menopause. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang senam kebugaran dan aktivitas fisik lainnya, termasuk senam hamil, nifas, pralansia, serta senam kegel. Metode pelaksanaan melibatkan pendekatan partisipatif melalui ceramah dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan perempuan dalam menerapkan aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan reproduksi. Peningkatan pengetahuan ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang telah dilakukan, nilai minimal peserta saat *pretest* adalah 15 dan nilai maksimalnya adalah 100, sedangkan nilai minimal saat *posttest* adalah 70 dan maksimal 100, dan nilai rata-rata skor *pretest* adalah 80, sedangkan rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 94, dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, senam kebugaran dan beberapa aktifitas lainnya direkomendasikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk menjaga kesehatan reproduksi perempuan.

Kata kunci: Senam Kebugaran, Aktifitas Fisik, Kesehatan Reproduksi, Perempuan, Pendidikan Kesehatan

Abstract

Women's reproductive health is an important aspect in improving quality of life. Fitness exercises and other physical activities play a strategic role in maintaining and optimizing reproductive health throughout various phases of a woman's life, from pregnancy, postpartum, premenopausal, to menopause. This community service activity aims to provide health education on fitness exercises and other physical activities, including pregnancy, postpartum, and pre-elderly exercises, as well as Kegel exercises. The implementation method involves a participatory approach through lectures and discussions. The results of the activity indicate an increase in women's knowledge in implementing physical activities to support reproductive health. This increase in knowledge can be seen from the participants' minimum pretest score of 15 and maximum score of 100, while the minimum posttest score was 70 and maximum 100, and the average pretest score was 80, while the average posttest score increased to 94. Therefore, through this health education activity, fitness exercises and several other activities are recommended as one of the non-pharmacological interventions to maintain women's reproductive health.

Keywords: Fitness Gymnastics, Physical Activity, Reproductive Health, Women, Health Education

Pesan Utama:

1. Senam hamil, senam nifas, senam pralansia, dan senam kegel memiliki manfaat yang signifikan terhadap kesehatan organ reproduksi.
2. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan di semua fase kehidupan.
3. Pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan perempuan terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.



Copyright (c) 2025 Authors.

Received: 9 October 2025
Accepted: 30 October 2025

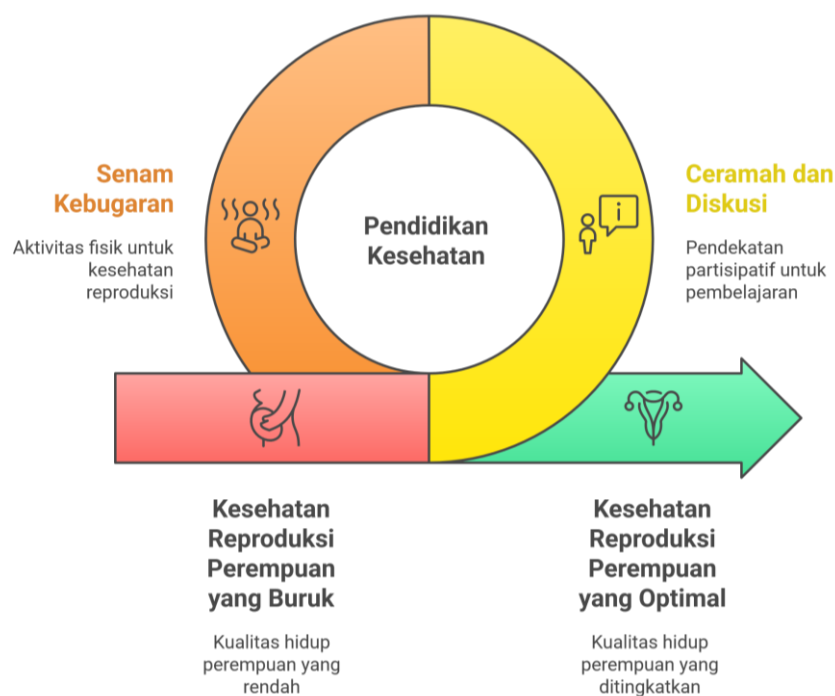
DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.936>



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

GRAPHICAL ABSTRACT

Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Perempuan Melalui Senam



PENDAHULUAN

Perempuan tidak hanya melahirkan anak, melainkan juga melahirkan generasi, oleh karena itu, kesehatan reproduksi perempuan perlu diperhatikan secara serius. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah melalui senam kebugaran dan aktivitas fisik lainnya. Aktivitas fisik yang teratur terbukti memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan. Penelitian melaporkan bahwa olahraga dapat membantu menyeimbangkan hormon, memperkuat otot dasar panggul, memperbaiki siklus menstruasi, mempersiapkan persalinan, serta mengurangi risiko komplikasi pada masa kehamilan, nifas, dan pramenopause (ACOG, 2020; Davenport et al., 2018).

Aktivitas fisik juga berkontribusi pada kesehatan mental perempuan, seperti mengurangi kecemasan, depresi, dan meningkatkan kualitas hidup (Kołomańska-Bogucka & Mazur-Bialy, 2019), namun masih banyak perempuan yang belum memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan reproduksi. Kurangnya informasi, minimnya akses, serta anggapan bahwa olahraga saat hamil atau setelah melahirkan berbahaya menjadi hambatan dalam penerapan senam kebugaran (Evenson et al., 2014; Chan et al., 2019; WHO, 2020), oleh karena

itu, kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan informasi tersebut agar perempuan mampu menerapkan gaya hidup sehat yang mendukung kesehatan reproduksinya.

METODE

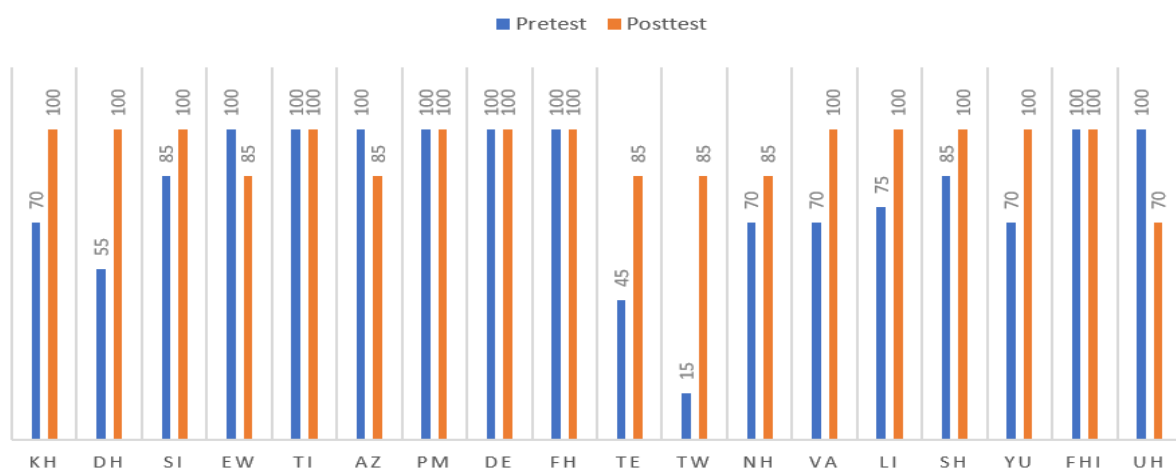
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di komunitas, majelis ta'lim Tabiayatun Nisa' selama 1 hari pada Selasa tanggal 13 Mei 2025. Tahapan dari kegiatan ini ada empat, mulai dari tahap persiapan, pra pelaksanaan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi. Tahap persiapan, melakukan komunikasi dengan mitra dan survei awal. Tahap pra pelaksanaan, melakukan persiapan materi pendidikan kesehatan dan melakukan *pretest*. Tahap pelaksanaan, melakukan pendidikan kesehatan dan diskusi interaktif. Tahap evaluasi, melakukan evaluasi melalui *posttest* (Gambar 1). Materi pendidikan kesehatan mencakup tiga topik utama, senam kebugaran dan aktifitas fisik lainnya: pada masa kehamilan, masa nifas, dan pada masa perimenopause dan menopause. Evaluasi pengetahuan menggunakan kuesioner yang terdiri dari tujuh pertanyaan pilihan ganda terkait materi yang disampaikan. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata, nilai minimal, dan nilai maksimal antara *pretest* dan *posttest*.



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

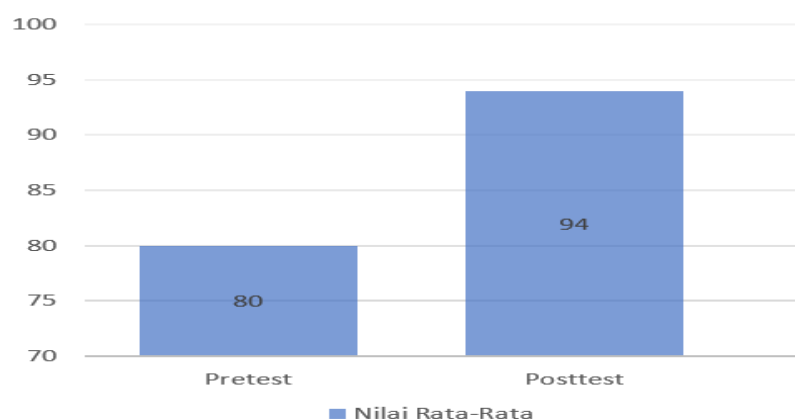
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 18 peserta yang keseluruhannya adalah perempuan dengan rentang usia 24–48 tahun. Nilai minimal peserta saat *pretest* adalah 15 dan nilai maksimalnya adalah 100, sedangkan nilai minimal saat *posttest* adalah 70 dan maksimal 100 (Gambar 2).



Gambar 2. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Peserta

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai senam kebugaran dan aktivitas fisik lainnya untuk kesehatan reproduksi perempuan, terutama pada nilai terendah yang diperoleh saat *pretest* (15) dibandingkan nilai terendah yang diperoleh pada saat *posttest* (70). Rata-rata skor *pretest* adalah 80, sedangkan rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 94 (Gambar 3), hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 3. Nilai Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest* Peserta

Peningkatan pengetahuan setelah kegiatan pendidikan kesehatan ini sangat penting sekali karena dari teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk sikap dan perilaku sehat, menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan adalah hasil dari tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek melalui indera pendengaran dan penglihatan, serta merupakan faktor kunci dalam perubahan perilaku kesehatan. Meningkatnya pengetahuan ini, diharapkan menjadi awal terjadinya perubahan perilaku dalam bentuk kesadaran untuk menerapkan aktivitas fisik secara rutin guna menjaga kesehatan reproduksi sesuai dengan tujuan dari kegiatan ini.

Aktivitas fisik, termasuk senam kebugaran, terbukti memiliki dampak positif bagi kesehatan perempuan. Penelitian oleh WHO (2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi risiko penyakit tidak menular, serta berperan dalam menjaga kesehatan reproduksi melalui keseimbangan hormonal dan fungsi sistem reproduksi. Selain itu, menurut Sukandar & Yuliana (2019), aktivitas fisik seperti senam kebugaran pada perempuan usia produktif dapat meningkatkan kesehatan reproduksi dengan memperlancar sirkulasi darah, mengurangi risiko dismenore (nyeri menstruasi), serta meningkatkan kebugaran jasmani.

Temuan kegiatan ini juga konsisten dengan penelitian Yunitasari & Ulfiana (2019) yang menyebutkan bahwa intervensi berupa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap perempuan dalam menjaga kesehatan reproduksi, dengan demikian, metode pendidikan kesehatan yang digunakan pada kegiatan ini terbukti efektif. Secara keseluruhan, peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 80 menjadi 94 menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang lebih baik setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini memperlihatkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan pendidikan kesehatan berbasis partisipatif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, khususnya mengenai senam kebugaran dan aktivitas fisik lainnya untuk kesehatan reproduksi perempuan. Selain itu, kegiatan lainnya menunjukkan bahwa adanya kebutuhan untuk peningkatan kesadaran dan program peningkatan kebugaran jasmani di kalangan sivitas akademika (Dhani dkk, 2025). Intervensi edukatif yang terstruktur dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan reproduksi, serta pentingnya edukasi berkelanjutan untuk mendukung kesehatan jangka panjang (Rahma dkk, 2025).

KESIMPULAN

Senam kebugaran dan aktivitas fisik lainnya memiliki dampak positif dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perempuan dalam menerapkan senam sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Harapannya kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan dengan peserta yang lebih banyak lagi sehingga memberikan kontribusi nyata bagi kesehatan perempuan di masyarakat.

PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada teman-teman peserta yang sudah bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Chan, C. W., Au Yeung, E., Law, B. M., & Lee, L. T. (2019). Perceptions and barriers of exercise among pregnant women in Hong Kong: A qualitative study. *Midwifery*, 70, 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.11.003>
- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Poitras, V. J., Jaramillo Garcia, A., Gray, C. E., Barrowman, N., ... Mottola, M. F. (2018). Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1339–1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099821>
- Dhani, D. P., Diana, W. A., Ramadan, D. N. ., Triprayogo, R., & Zubaida, I. (2025). Pengecekan Kebugaran Jasmani Pegawai di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa: Physical Fitness Assessment of Employees at Sultan Ageng Tirtayasa University. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 123–129. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.423>
- Evenson, K. R., Barakat, R., Brown, W. J., Dargent-Molina, P., Haruna, M., Mikkelsen, E. M., & Mottola, M. F. (2014). Guidelines for physical activity during pregnancy: Comparisons from around the world. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(2), 102–121. <https://doi.org/10.1177/1559827613498204>
- Kołomańska-Bogucka, D., & Mazur-Bialy, A. I. (2019). Physical activity and the occurrence of postnatal depression—A systematic review. *Medicina*, 55(9), 560. <https://doi.org/10.3390/medicina55090560>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rahma, A., Rahman, F., Arifin, S., Anggraini, L., Minasari, M., Raisya, R., Seambaga, A. A., Shafarina, H., Adila, N. A., & Cahyani, S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Edukasi Interaktif di SMAN 5 Banjarbaru: Improving Adolescent Reproductive Health Knowledge Through Interactive Education at SMAN 5 Banjarbaru. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 114–122. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.432>
- Sukandar, E. Y., & Yuliana, N. D. (2019). Pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap kesehatan reproduksi perempuan usia produktif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 101–110.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yunitasari, E., & Ulfiana, E. (2019). Penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap kesehatan reproduksi perempuan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 45–52