

**LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**Universitas  
Alma Ata**  
The Globe Inspiring University

**Smart Mom Class: Kelas Edukasi, Senam dan Camilan Sehat  
untuk Ibu Hamil**

**TIM PENYUSUN**

Lia Dian Ayuningrum, S.ST, M.Tr.Keb

Feni Febriyanti 240700209

Elvia Putri Romanov 240700219

Lucki Dwi Setiawati 240700212

Nicwa Mirnasari 240700214

Olani Citra Fadilah 240700215

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ALMA ATA  
YOGYAKARTA  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

### PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Smart Mom Class: Kelas Edukasi, Senam dan Camilan Sehat untuk Ibu Hamil”
2. Ketua Pelaksana
  - a. Nama : Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr.Keb
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIDN : 0501109201
  - d. Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan
  - e. Bidang Keahlian : Kebidanan
3. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah Anggota :-
  - b. Mahasiswa yang terlibat: 6 orang (Feni Febriyanti, Elvia Putri Romanov, Lucki Dwi Setiawati , Nicwa Mirnasari, Olani Citra Fadilah)
4. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan dan Demonstrasi
5. Lokasi Kegiatan : Yogyakarta
6. Jangka Waktu Pelaksanaan: 1 hari
7. Sumber dana : Mandiri (Rp. 1.500.000-)

Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Fatimatasari, M.Keb., Bd

Ketua Pelaksana



Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr. Keb

Mengetahui

Ketua LPPM Universitas Alma Ata



LEMBAGA PENELITIAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
Alma Ata

Dr. Daru Estipingsih, M.Sc., Apt

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kehadiran ALLAH SWT, karena atas rahmat-NYA laporan pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat diselesaikan. Tujuan dari pembuatan laporan ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan kegiatan serta sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada pihak-pihak terkait mengenai pelaksanaan kegiatan ini.

Pelaksanaan Kegiatan ini diuraikan secara jelas pada laporan kegiatan ini, diantaranya: tujuan yang hendak dicapai, sasaran pelaksanaan kegiatan, waktu dan tempat pelaksanaan serta output dari pelaksanaan kegiatan.

Laporan kegiatan ini semoga dapat menjadi bahan evaluasi dan tolak ukur dalam pelaksanaan kegiatan serupa untuk masa yang akan datang.

Penulis

Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr.Keb

## DAFTAR ISI

|                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| KATA PENGANTAR.....                   | i                                   |
| DAFTAR ISI .....                      | iii                                 |
| BAB I .....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| TINJAUAN TEORI .....                  | 1                                   |
| A. Latar Belakang .....               | 1                                   |
| B. Nama Usaha .....                   | 2                                   |
| C. Bentuk Usaha .....                 | 2                                   |
| D. Tujuan Usaha.....                  | 2                                   |
| E. Deskripsi Produk dan Layanan ..... | 2                                   |
| F. Lokasi Usaha.....                  | 2                                   |
| BAB II.....                           | 3                                   |
| PEMBAHASAN .....                      | 3                                   |
| A. Profil.....                        | 3                                   |
| B. Strategi Pemasaran .....           | 4                                   |
| C. Potensi dan segmentasi .....       | 5                                   |
| D. Analisa SWOT Usaha .....           | 6                                   |
| BAB III.....                          | 7                                   |
| MANAJEMEN PRODUKSI.....               | 7                                   |
| A. Uraian Produk dan Jasa.....        | 7                                   |
| B. Manfaat .....                      | 7                                   |
| C. Peralatan dan perlengkapan.....    | 8                                   |
| BAB IV .....                          | 9                                   |
| RENCANA ANGGARAN .....                | 9                                   |
| BAB V.....                            | 10                                  |
| PENUTUP.....                          | 10                                  |
| LAMPIRAN.....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tingkat kelahiran di Indonesia cenderung stabil dari waktu ke waktu, seiring dengan meningkatnya kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri dan janin selama kehamilan. Meski demikian, masih banyak ibu hamil yang belum memperoleh edukasi menyeluruh mengenai persiapan menghadapi persalinan, termasuk informasi tentang aktivitas fisik yang aman serta asupan nutrisi yang tepat.

Senam ibu hamil telah terbukti membantu mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu, mengurangi keluhan selama kehamilan, serta memperbaiki kualitas tidur. Sementara itu, kebutuhan akan camilan sehat yang bernutrisi untuk ibu hamil masih belum sepenuhnya terpenuhi. Ubi jalar, yang kaya akan karbohidrat kompleks, serat, serta vitamin dan mineral, berpotensi tinggi untuk diolah menjadi makanan bergizi, apalagi jika dikombinasikan dengan keju yang mengandung kalsium dan protein sebagai pelengkap nutrisi.

Kesehatan ibu selama masa kehamilan memainkan peran krusial dalam membentuk kualitas generasi di masa depan. Kehamilan merupakan periode yang memerlukan perhatian khusus, terutama terkait kebugaran tubuh dan kecukupan asupan gizi. Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mendukung hal tersebut adalah melalui penyelenggaraan kelas ibu hamil yang mencakup aktivitas senam serta penyediaan camilan bergizi, seperti ubi keju rebus yang kaya akan karbohidrat kompleks, serat, dan kalsium.

Usaha ini dirancang sebagai solusi untuk memenuhi kebutuhan tersebut dengan menghadirkan layanan kelas senam ibu hamil yang bersifat profesional dan edukatif, sekaligus menyediakan produk gizi berupa ubi keju rebus sebagai pilihan camilan sehat dan mudah dikonsumsi bagi ibu hamil.

**B. Nama kegiatan**

Smart Mom Class: Kelas Edukasi, Senam dan Camilan Sehat untuk Ibu Hamil”

**C. Bentuk Kegiatan**

1. Kelas edukasi dan senam ibu hamil
2. Produk gizi makanan yang sehat yaitu Ubu keju rebus

**D. Tujuan Kegiatan**

1. Meningkatkan pengetahuan dan kebugaran fisik ibu hamil.
2. Memberikan layanan kebidanan promotif dan preventif.
3. Menyediakan makanan sehat, alami, dan bergizi untuk ibu hamil.
4. Meningkatkan kesejahteraan bidan melalui kewirausahaan.

**E. Deskripsi Produk dan Layanan**

1. Kelas Ibu hamil
  - Materi edukasi: nutrisi kehamilan, tanda bahaya kehamilan, dan persiapan persalinan,
  - Senam ibu hamil dipandu oleh bidan terlatih.
2. Produk Gizi “Ubi keju rebus”
  - Bahan utama: ubi kuning/ungu lokal dan keju rendah lemak.
  - Tanpa bahan pengawet.
  - Dikemas secara higienis.
  - Air untuk merebus

**F. Lokasi Kegiatan**

Kelurahan Triwidadi

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Profil**

##### **1. Kelas Ibu Hamil (Senam ibu hamil)**

Kelas ibu hamil adalah suatu bentuk edukasi kesehatan yang terstruktur dan sistematis, yang ditujukan khusus untuk ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Kegiatan ini dilakukan secara kelompok dan dibimbing oleh tenaga kesehatan, seperti bidan atau perawat, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam menghadapi kehamilan, persalinan, nifas, serta perawatan bayi baru lahir. Kelas ibu hamil mencakup materi, seperti:

- Gizi seimbang bagi ibu hamil
- Tanda-tanda bahaya kehamilan
- Persiapan menghadapi persalinan
- Teknik pernapasan dan relaksasi

Dalam praktiknya, kelas ini juga bisa dilengkapi dengan praktik senam ibu hamil. Senam ibu hamil adalah serangkaian latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk ibu hamil guna menjaga kebugaran tubuh dan mempersiapkan diri menjelang persalinan. Gerakan dalam senam hamil umumnya fokus pada penguatan otot-otot yang berperan dalam persalinan, seperti otot panggul, punggung, dan pernapasan. Senam ini biasanya dilakukan pada usia kehamilan trimester kedua atau ketiga (di atas 20 minggu), dengan pengawasan dari tenaga kesehatan yang terlatih.

Manfaat senam ibu hamil diantaranya meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi keluhan selama kehamilan, mempermudah proses persalinan, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tingkat kecemasan, dan meningkatkan ikatan sosial.

## **2. Produk Gizi “Ubi keju rebus”**

Sebagai pendamping layanan senam ibu hamil, usaha ini juga menyediakan camilan sehat berupa ubi keju rebus, yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil.

### **a. Kandungan gizi dan manfaatnya:**

- Ubi Jalar

Mengandung karbohidrat kompleks, serat, vitamin A (beta karoten), vitamin C, dan kalium. Bermanfaat untuk energi, pencernaan, kekebalan tubuh, serta kesehatan mata dan kulit.

- Keju

Sumber protein dan kalsium tinggi. Penting untuk perkembangan tulang janin dan menjaga kesehatan gigi dan tulang ibu.

### **b. Keunggulan ubi keju rebus**

- Sehat dan alami: Tidak menggunakan bahan pengawet atau pewarna.

- Praktis dan mengenyangkan: Cocok dikonsumsi sebagai camilan atau pengganti sarapan ringan.

- Rasa lezat: Kombinasi manis alami dari ubi dan gurih dari keju sangat disukai ibu hamil.

## **B. Strategi Pemasaran**

1. Memberikan edukasi kelas ibu hamil dengan buku KIA
2. Mengajarkan senam ibu hamil langsung dengan media video dan leaflet
3. Memberikan makanan produk gizi serta menjelaskan manfaatnya dengan media leaflet

4. Media sosial (Instagram, WhatsApp group komunitas bumil).
5. Kerja sama dengan bidan desa/posyandu/puskesmas.
6. Diskon paket bundling: kelas + produk gizi.
7. Testimoni peserta.

### **C. Potensi dan segmentasi**

#### **1. Potensi Pasar**

Usaha ini memiliki potensi pasar yang cukup besar dan berkelanjutan, terutama karena:

- a. Angka kelahiran yang masih stabil di Indonesia  
Jumlah ibu hamil setiap tahun tetap tinggi, memberikan pasar yang luas untuk layanan kebidanan, termasuk kelas ibu hamil.
- b. Meningkatnya kesadaran akan pentingnya kehamilan sehat  
Ibu hamil kini semakin sadar akan pentingnya menjaga kebugaran fisik dan nutrisi selama kehamilan, sehingga lebih terbuka terhadap layanan seperti senam hamil dan camilan sehat.
- c. Minimnya alternatif camilan sehat untuk ibu hamil  
Ubi keju rebus sebagai produk gizi dapat menjadi solusi sehat, alami, dan ekonomis dibandingkan camilan instan yang seringkali tinggi gula dan rendah nutrisi.
- d. Didukung oleh kebijakan pemerintah dan fasilitas Kesehatan Program seperti GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dan kelas ibu hamil dari Puskesmas menjadi peluang untuk berkolaborasi atau memperluas pasar usaha ini.

#### **2. Segmentasi Pasar**

- a. Ibu hamil (trimester 2 dan 3), usia 20–40 tahun.
- b. Wilayah pinggiran kota
- c. Ibu yang memiliki minat terhadap gaya hidup sehat, terbuka terhadap edukasi
- d. Ibu hamil yang mencari aktivitas positif, komunitas, dan makanan sehat

#### D. Analisa SWOT

| No | Strength (Kekuatan)   | Weakness (kelemahan)  | Opportunity (Peluang)  | Treath (Ancaman)   |
|----|---|---|--|--|
| 1. | Kombinasi layanan dan produk: edukasi, aktivitas fisik, dan nutrisi | Masih terbatasnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya senam hamil                   | Dukungan program pemerintah seperti GERMAS dan kelas ibu hamil | Persaingan dari layanan sejenis atau Klinik yang sudah berjalan lebih dulu |
| 2. | Didampingi oleh tenaga profesional (bidan)                          | Keterbatasan tenaga atau Lokasi jika peminatnya meningkat cepat                         | Bisa bekerja sama dengan Puskesmas, Posyandu, dan Klinik       | Perubahan trend Kesehatan atau makanan                                     |
| 3. | Produk gizi berbasis pangan local, mudah dibuat dan disukai         | Perlu edukasi tambahan untuk memperkenalkan produk ubi keju rebus sebagai cemilan sehat | Potensi pasar ibu hamil sangat luas dan terus ada tiap tahun   | Ketergantungan pada promosi untuk menjangkau pasar baru                    |
| 4. | Biaya terjangkau dengan manfaat yang besar                          |   | Masyarakat mulai beralih ke pola hidup sehat dan alami         | Kondisi ekonomi yang mempengaruhi daya beli masyarakat                     |
| 5. | Meningkatkan kualitas hidup ibu hamil secara holistik               |   |  |  |

## **BAB III**

### **RENCANA PELAKSANAAN**

#### **A. Uraian Produk dan Jasa**

Kegiatan ini mengombinasikan dua bentuk layanan utama, yaitu :

1. Kelas Ibu Hamil dan Senam Ibu Hamil

Kegiatan ini merupakan layanan edukatif dan fisik yang diberikan secara kelompok kepada ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Layanan diberikan oleh tenaga kesehatan bidan dengan metode edukatif interaktif dan praktik langsung seperti:

- a. Edukasi gizi, tanda bahaya kehamilan, teknik pernapasan, dan relaksasi.
- b. Latihan senam hamil dengan gerakan yang disesuaikan dengan usia kehamilan.

2. Produk Gizi: Ubi Keju Rebus

Produk ini merupakan camilan sehat yang disajikan setelah senam hamil atau dapat dibeli secara terpisah. Terbuat dari ubi jalar kukus yang dipadukan dengan keju, produk ini diformulasikan khusus untuk menunjang kebutuhan energi dan nutrisi ibu hamil. Produk ini tidak menggunakan bahan pengawet dan dikemas secara higienis.

#### **B. Manfaat**

1. Manfaat Layanan Kelas dan Senam Ibu Hamil

- a. Meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan.
- b. Menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.
- c. Memberikan ruang interaksi dan dukungan sosial antar ibu hamil.
- d. Membantu mendeteksi dini risiko kehamilan melalui edukasi langsung

2. Manfaat Produk Gizi (Ubi Keju Rebus)

- a. Memberikan asupan energi yang sehat dan alami.

- b. Mendukung pertumbuhan janin melalui kandungan vitamin A, C, protein, dan kalsium.
- c. Menjadi alternatif camilan rendah gula dan tanpa bahan kimia tambahan.
- d. Praktis disajikan dan dapat dikonsumsi kapan saja.

### **C. Peralatan dan perlengkapan**

- 1. Untuk Layanan Kelas dan Senam Ibu Hami
  - a. Speaker portabel untuk musik relaksasi
  - b. LCD proyektor
  - c. Leaflet edukatif dan buku KIA
  - d. Ruangan yang cukup luas, berventilasi, dan aman
- 2. Untuk Produksi Ubi Keju Rebus
  - a. Kompor gas
  - b. Panci kukus (steamer)
  - c. Pisau dan talenan (untuk mengolah bahan)
  - d. Wadah penyimpanan dan kemasan (food grade)
  - e. Timbangan dapur (untuk mengukur porsi)
  - f. Sarung tangan plastik dan celemek untuk kebersihan saat produksi

## BAB IV ANGGARAN

### A. ANGGARAN AWAL

| No  | Item  | Jumlah  | Harga Satuan        | Total   |
|-----|---|---------|---------------------|---------|
| 1.  | Speaker portable                                      | 1       | 150.000             | 150.000 |
| 2.  | Kompor gas + tabung                                   | 1 set   | 450.000             | 450.000 |
| 3.  | Panci kukus besar                                     | 1       | 200.000             | 200.000 |
| 4.  | Alat masak kecil (pisau, talenan, dll)                | 1 set   | 150.000             | 150.000 |
| 5.  | Timbangan dapur digital                               | 1       | 50.000              | 50.000  |
| 6.  | Perlengkapan kebersihan (celemek, sarung tangan, dll) | 1 set   | 100.000             | 100.000 |
| 7.  | Media edukasi (print leaflet, buku KIA)               | 1 paket | 200.000             | 200.000 |
| 8.  | Bahan baku ubi jalar 10 kg/minggu                     | 1 paket | 160.000             | 160.000 |
| 9.  | Bahan baku keju                                       | 1 paket | 100.000             | 100.000 |
| 10. | Kemasan plastic (food grade)                          | 1 paket | 50.000              | 50.000  |
|     | Total   |         | <b>Rp 1.500.000</b> |         |

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Kegiatan penyelenggaraan kelas ibu hamil yang dilengkapi dengan senam ibu hamil dan produk camilan sehat (ubi keju rebus) merupakan bentuk inovasi pelayanan kesehatan dan gizi yang sederhana namun memiliki dampak besar. Kegiatan ini tidak hanya membantu ibu hamil dalam mempersiapkan fisik dan mental menghadapi persalinan, tetapi juga memberikan edukasi dan asupan nutrisi yang mendukung kesehatan ibu dan janin.

### **B. Saran**

Untuk mendukung keberlanjutan, beberapa hal perlu diperhatikan, antara lain:

1. Peningkatan edukasi masyarakat, terutama tentang pentingnya aktivitas fisik dan asupan gizi seimbang selama kehamilan.
2. Pelatihan berkelanjutan bagi tenaga pendamping agar kualitas layanan tetap optimal.
3. Diversifikasi produk gizi, seperti menambahkan variasi camilan sehat lain yang tetap berbasis bahan lokal.
4. Penguatan kerja sama dengan instansi kesehatan setempat (Puskesmas, Posyandu, Dinas Kesehatan) agar jangkauan peserta lebih luas.
5. Evaluasi rutin terhadap efektivitas kelas dan kepuasan peserta sebagai dasar pengembangan layanan ke depan.

## LAMPIRAN

### 1. Kelas Ibu Hamil



## 2. Produk Gizi Ubi Keju Rebus



### 3. Media dan Dokumentasi Kegiatan

Universitas Alma Ata

## KELAS IBU HAMIL DAN SENAM HAMIL

Kelas Ibu Hamil adalah salah satu layanan kesehatan yang bertujuan untuk membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri untuk kelahiran dan merawat bayi yang baru lahir. Kelas ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap ibu hamil dalam merawat diri dan bayinya.

**LAYANAN KESEHATAN KELAS IBU HAMIL :**

- Edukasi dan konseling
- Tumbuh kembang kehamilan
- Nutrisi ibu hamil dan bayi
- Asuhan keperawatan ibu hamil

**MANFAAT LAYANAN KELAS IBU HAMIL DAN SENAM HAMIL**

- Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan dan persalinan
- Meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam merawat diri dan bayinya
- Meningkatkan sikap ibu hamil dalam merawat diri dan bayinya

**SEHAT BUNDA SEHAT BUAH HATI**

**KONTAK KAMI :**

- 081-555-7100
- 081-555-7101
- 081-555-7102

## Manfaat untuk Ibu Hamil

**Keunggulan Ubi Rebus**

**Bahan - Bahan**

**Cara Memasak**

**Seharian Terimakasih**

Universitas Alma Ata

## Kelas Hamil

# SENAM HAMIL

Sehat Bunda, Sehat Buah Hati

Presentasi By: Kel 1

## SENAM IBU HAMIL

**Gerakan 1**

- Duduk dengan kaki dilentakkan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus tidak.
- Jari jari per telunjuk tubuh secara perlahan-lahan tarik ke atas.
- Lakukan sebanyak 8 kali, pengulangan sesuai dengan

**Gerakan 2**

- Senam ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila sebagai berikut:
- Duduk kedua tangan diatas lutut
- Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut

**Gerakan 3**

Berbaring miring Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk

**Gerakan 4**

- Senam Untuk Pinggang (posisi terlentang)
- Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan tertalulebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan

**Gerakan 5**

- Senam untuk pinggang (posisi miring)
- Duduk di atas lantai dengan kaki dilentakkan ke belakang
- Sambil memiringkan kepala ke belakang
- Lakukan sebanyak 8 kali

**Gerakan 6**

- Senam mengurangi rasa sakit pada saat melahirkan / Latihan Gerakan (sila)
- Duduk bersandar pada dinding
- Tekuk kedua lutut, renggangkan selangkangannya, letakkan telapak kaki menyentuh lantai.
- Tangan disamping perut. Mengikuti dimulai dari arah atas. Kemudian perlahan-lahan meluruskan kedua tangan dan menggerakannya melalui mata.

Universitas Alma Ata

