

Gerak Sehat, Perempuan Hebat: Edukasi dan Praktik Senam untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi dan Kualitas Hidup Perempuan

Besse Aismaria AM¹, Reskiawati Azis², Yudiarsi Eppang³
^{1,2,3} Universitas Graha Edukasi, Indonesia

Received : 4 Juli 2026, Revised : 13 Juli 2026, Published : 18 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Besse Aismaria AM

E-mail: aismha.rhia@gmail.com

Abstrak

Kesehatan reproduksi merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan. Namun, masih rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan kurangnya aktivitas fisik menjadi permasalahan yang dihadapi oleh ibu-ibu Bhayangkari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta melalui edukasi kesehatan reproduksi dan praktik senam kesehatan perempuan. Kegiatan dilaksanakan di Aula Batalyon B Pelopor Kota Parepare dengan metode penyuluhan, diskusi, pemutaran video edukasi, praktik senam, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan dalam melakukan senam, serta motivasi peserta untuk menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan praktik senam merupakan upaya promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan reproduksi perempuan.

Kata kunci - kesehatan reproduksi, edukasi kesehatan, senam kesehatan perempuan, pengabdian kepada masyarakat

Abstract

Reproductive health is an important factor in improving women's quality of life. However, limited knowledge of reproductive health and insufficient physical activity remain challenges among Bhayangkari members. This community service program aimed to improve participants' knowledge and skills through reproductive health education and women's health exercise sessions. The program was conducted at the Bhayangkari Hall of Battalion B Pelopor, Parepare City, using health education, group discussions, educational videos, exercise practice, and pre-test and post-test evaluations. The results showed improved knowledge, exercise skills, and participants' motivation to adopt healthy lifestyles. The program demonstrated that integrating health education with women's health exercises is an effective promotive and preventive strategy to support women's reproductive health.

Keywords - reproductive health, health education, women's health exercise, community service

How To Cite : AM, B. A., Azis, R., & Eppang, Y. (2026). Gerak Sehat, Perempuan Hebat: Edukasi dan Praktik Senam untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi dan Kualitas Hidup Perempuan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 4(4), 6009 - 6016. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1569>

Copyright ©2026 Besse Aismaria AM, Reskiawati Azis, Yudiarsi Eppang

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi perempuan merupakan bagian integral dari kesehatan perempuan secara menyeluruh yang berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan keluarga. Perempuan pada berbagai tahap kehidupan remaja, usia subur, hingga menopause menghadapi tantangan kesehatan reproduksi yang berbeda, seperti gangguan menstruasi, nyeri haid, kelelahan kronis, masalah kebugaran fisik, serta penurunan kualitas hidup akibat kurangnya aktivitas fisik yang teratur. Kondisi ini sering kali diperparah oleh rendahnya pengetahuan dan kesadaran perempuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi melalui gaya hidup aktif dan sehat.

Sebagai seorang ibu, istri, dan anggota komunitas, perempuan dituntut memiliki kondisi fisik serta mental yang prima agar dapat menjalankan tanggung jawabnya dengan optimal. Salah satu kelompok perempuan yang memiliki peran sosial penting ialah ibu anggota bhayangkari, yakni organisasi istri anggota Kepolisian Republik Indonesia yang aktif dalam berbagai kegiatan sosial, pendidikan, dan pemberdayaan masyarakat. Namun demikian, padatnya tanggung jawab keluarga dan organisasi seringkali membuat sebagian besar ibu bhayangkari kesulitan menjaga kebugaran dan kualitas hidup mereka, terutama karena minimnya aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Akibatnya, banyak perempuan mengalami keluhan fisik seperti nyeri punggung, nyeri panggul, gangguan sirkulasi darah, serta keluhan reproduksi yang sebenarnya dapat dicegah atau dikurangi melalui aktivitas fisik sederhana seperti senam kesehatan.

Senam sebagai bentuk aktivitas fisik memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan. Gerakan senam yang terstruktur dan sesuai dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah ke organ reproduksi, menjaga keseimbangan hormon, meningkatkan kekuatan otot panggul, serta mengurangi stres dan keluhan psikologis. Selain manfaat fisik, senam juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan rasa percaya diri perempuan, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam beberapa tahun terakhir, tingkat aktivitas fisik perempuan di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO, 2024), sekitar 15,2% penduduk dewasa Indonesia tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup. Persentase pada perempuan lebih tinggi, yakni 16,4%, dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 14,0%. Fakta ini menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami risiko akibat kurangnya aktivitas fisik. Rendahnya tingkat aktivitas fisik berkaitan erat dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, serta gangguan mental dan reproduksi yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup perempuan.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 oleh Kementerian Kesehatan RI memperlihatkan adanya kecenderungan peningkatan jumlah masyarakat yang memiliki aktivitas fisik tidak memadai dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. SKI 2023 juga melaporkan bahwa prevalensi obesitas nasional mencapai 23,3%, dengan angka tertinggi terdapat pada perempuan usia dewasa 35–54 tahun. Hal ini menandakan bahwa kelompok perempuan usia produktif memiliki risiko lebih besar terhadap gangguan metabolik akibat gaya hidup yang kurang aktif.

Kondisi serupa juga tampak di Provinsi Sulawesi Selatan, di mana Profil Kesehatan 2023 mencatat angka obesitas lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, terutama pada kelompok perempuan. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan juga menunjukkan bahwa kasus hipertensi dan diabetes melitus paling banyak ditemukan pada usia produktif (30–59 tahun), dengan mayoritas penderita adalah perempuan yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Fenomena ini diperburuk oleh rendahnya partisipasi dalam olahraga rutin, keterbatasan sarana olahraga publik, serta kurangnya pemahaman masyarakat khususnya perempuan mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

Di Kota Parepare, berdasarkan hasil observasi lapangan, menunjukkan bahwa kegiatan senam khusus perempuan yang berorientasi pada kesehatan reproduksi masih terbatas dan belum terintegrasi dengan edukasi kesehatan yang memadai. Banyak perempuan mengikuti aktivitas fisik tanpa memahami manfaatnya bagi kesehatan reproduksi atau melakukan gerakan yang kurang tepat sehingga manfaat yang diperoleh tidak optimal. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan perempuan akan aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat dengan ketersediaan program edukasi dan praktik senam yang terarah. Banyak perempuan termasuk ibu-ibu Bhayangkari di Kota Parepare belum memiliki jadwal olahraga yang rutin, meskipun di beberapa satuan telah dilakukan kegiatan senam mingguan, seperti di Batalyon B. Aktivitas fisik mereka umumnya terbatas pada

pekerjaan rumah tangga dan kegiatan sosial, sementara olahraga seperti senam belum menjadi kebiasaan tetap. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya edukasi mengenai manfaat olahraga teratur bagi kesehatan fisik, mental, dan reproduksi.

Melihat kondisi tersebut, dibutuhkan upaya promotif dan preventif yang berkesinambungan untuk meningkatkan kesadaran dan membentuk gaya hidup sehat di kalangan ibu anggota bhayangkari. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui kegiatan edukasi dan praktik senam kesehatan. Senam tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi sarana rekreatif yang mempererat hubungan sosial antar anggota Bhayangkari. Olahraga teratur terbukti mampu membantu memperbaiki gangguan kesehatan reproduksi, menurunkan berat badan, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi stres, serta merangsang produksi hormon endorfin yang berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi dan kebahagiaan.

Program pengabdian masyarakat bertajuk "Gerak Sehat Perempuan Hebat: Edukasi dan Praktik Senam untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi dan Kualitas Hidup Perempuan" diharapkan menjadi sarana pembelajaran dan pembentukan kebiasaan hidup sehat bagi ibu bhayangkari di Kota Parepare, khususnya di Batalyon B. Melalui kegiatan edukasi, peserta memperoleh pemahaman ilmiah mengenai manfaat olahraga terhadap kesehatan fisik, mental, dan reproduksi. Sedangkan melalui praktik senam yang selama ini telah rutin dilaksanakan, peserta dilatih untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai rutinitas hidup. Program ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran kesehatan, mengurangi risiko penyakit tidak menular, menjaga kesehatan reproduksi serta mewujudkan perempuan bhayangkari yang sehat, bugar, dan produktif.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan sasaran ibu-ibu Bhayangkari. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi peserta dalam menjaga kesehatan reproduksi melalui edukasi dan praktik senam kesehatan perempuan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan melibatkan dosen, peserta, serta mitra sebagai fasilitator.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan 21 April 2026 dengan sasaran ibu-ibu Bhayangkari yang berjumlah 30 orang. Kegiatan dilaksanakan di Aula Batalyon B Pelopor Kota Parepare secara tatap muka dengan durasi selama 3 jam, yaitu pada pukul 15.00–17.00 WITA. Seluruh rangkaian kegiatan meliputi absen peserta, pengisian pre-test, penyampaian materi edukasi kesehatan reproduksi, diskusi interaktif, praktik senam kesehatan perempuan, pengisian post-test, serta evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi peserta dalam menjaga kesehatan reproduksi melalui edukasi dan praktik senam kesehatan perempuan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan melibatkan dosen, mahasiswa, serta mitra sebagai fasilitator. Metode pelaksanaan sebagai berikut

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pengurus Bhayangkari untuk menentukan waktu, tempat, dan jumlah peserta kegiatan. Tim pengabdian selanjutnya menyusun materi edukasi mengenai kesehatan reproduksi perempuan, menyiapkan media pembelajaran berupa slide presentasi dan video edukasi, menyusun instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test, serta mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pelaksanaan kegiatan, termasuk perlengkapan audio visual dan ruang praktik senam.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan reproduksi. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif yang membahas konsep kesehatan reproduksi, pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sepanjang siklus kehidupan perempuan, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, deteksi dini gangguan kesehatan reproduksi, serta manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan perempuan.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman, permasalahan, maupun memperoleh penjelasan terkait materi yang telah diberikan.

Tahapan berikutnya adalah praktik senam kesehatan perempuan yang dipandu langsung oleh instruktur. Peserta mengikuti setiap gerakan yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperkuat otot dasar panggul dan otot inti, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kebugaran fisik, serta membantu menjaga fungsi organ reproduksi. Selama praktik berlangsung, tim pengabdian melakukan pendampingan dan memberikan koreksi terhadap teknik gerakan agar dilakukan dengan benar dan aman.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan melalui pemberian post-test setelah seluruh materi dan praktik selesai dilaksanakan. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan reproduksi. Selain itu, tim juga melakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam serta mengevaluasi tingkat partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Di akhir kegiatan dilakukan pengisian lembar evaluasi kepuasan peserta sebagai bahan perbaikan kegiatan pengabdian berikutnya.

4. Tahap Tindak Lanjut

Sebagai bentuk keberlanjutan program, peserta diberikan materi edukasi dalam bentuk media digital yang dapat dipelajari kembali secara mandiri. Peserta juga didorong untuk mempraktikkan senam kesehatan perempuan secara rutin sebanyak dua hingga tiga kali setiap minggu serta menyebarkan informasi kesehatan reproduksi kepada keluarga maupun sesama anggota Bhayangkari. Tim pengabdian bersama mitra berkomitmen melakukan pemantauan dan memberikan pendampingan apabila diperlukan guna mendukung keberlanjutan implementasi perilaku hidup sehat.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu meningkatnya pengetahuan peserta mengenai kesehatan reproduksi yang ditunjukkan melalui hasil post-test, kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam dengan benar, meningkatnya motivasi peserta untuk menerapkan pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta kesediaan peserta untuk menjadi agen edukasi kesehatan di lingkungan keluarga dan organisasi Bhayangkari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "*Gerak Sehat, Perempuan Hebat: Edukasi dan Praktik Senam untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi dan Kualitas Hidup Perempuan*" telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari ibu-ibu Bhayangkari sebagai peserta. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi edukasi hingga praktik senam kesehatan perempuan, dapat diikuti dengan antusias dan partisipasi aktif.

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test yang diikuti oleh seluruh peserta ($n = 30$). Instrumen evaluasi terdiri atas 10 pertanyaan mengenai kesehatan reproduksi perempuan, manfaat aktivitas fisik, serta senam kesehatan perempuan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan praktik senam.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta ($n = 30$)

Variabel	Pre-test	Post-test
Jumlah peserta	30	30
Nilai rata-rata	61,3	87,7
Nilai tertinggi	80	100
Nilai terendah	40	70
Peserta dengan nilai ≥ 75	8 (26,7%)	27 (90,0%)
Peserta dengan nilai < 75	22 (73,3%)	3 (10,0%)

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta sebesar 26,4 poin, yaitu dari 61,3 pada saat *pre-test* menjadi 87,7 pada saat *post-test*. Selain itu, persentase peserta yang memperoleh nilai minimal 75 meningkat secara signifikan dari 26,7% menjadi 90,0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami materi yang diberikan setelah

mengikuti kegiatan pengabdian, sehingga edukasi yang dilaksanakan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan reproduksi dan pentingnya aktivitas fisik.

Peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut sejalan dengan proses pembelajaran yang berlangsung selama kegiatan. Penyampaian materi yang dikombinasikan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan praktik langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami materi secara lebih komprehensif. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman secara kognitif, tetapi juga memperkuat kesiapan peserta dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh ke dalam kehidupan sehari-hari.

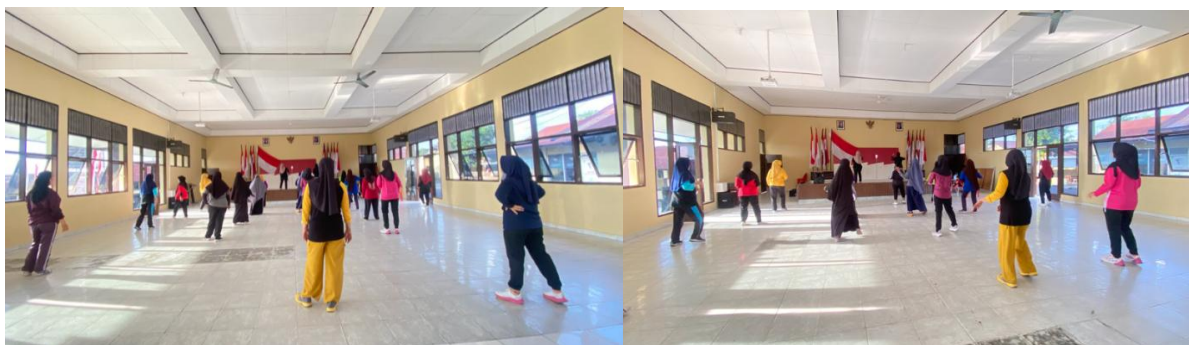
Kegiatan ini juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan manfaat aktivitas fisik, khususnya senam kesehatan perempuan. Peserta mampu memahami hubungan antara olahraga yang dilakukan secara teratur dengan peningkatan kebugaran, keseimbangan fisik dan mental, serta pencegahan berbagai gangguan kesehatan reproduksi. Selama sesi diskusi, peserta terlihat antusias dengan aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai kondisi kesehatan yang pernah dialami, sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih interaktif dan partisipatif.

Pada sesi praktik, sebagian besar peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan gerakan senam kesehatan perempuan dengan benar dan aman sesuai arahan instruktur. Peserta menunjukkan peningkatan keterampilan dalam melakukan senam secara mandiri serta memahami berbagai gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, keseimbangan, dan relaksasi. Selain itu, kegiatan praktik juga meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi peserta untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi dan kebugaran tubuh.

Secara umum, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, kesadaran, dan sikap ibu-ibu Bhayangkari dalam menjaga kesehatan reproduksi serta meningkatkan kualitas hidup. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan dan dapat dikembangkan sebagai salah satu kegiatan rutin organisasi Bhayangkari untuk mendukung peningkatan derajat kesehatan anggotanya.



Gambar 1. Infografis



Gambar 2. Pelaksanaan Senam

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk “Gerak Sehat, Perempuan Hebat: Edukasi dan Praktik Senam untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi dan Kualitas Hidup Perempuan” yang melibatkan ibu-ibu Bhayangkari memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, kesadaran, dan motivasi peserta dalam menjaga kesehatan reproduksi serta kualitas hidup. Kegiatan ini mengintegrasikan penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pemutaran video edukasi, dan praktik senam kesehatan perempuan sebagai pendekatan promotif dan preventif yang saling melengkapi. Kombinasi metode tersebut memberikan pengalaman belajar yang lebih komprehensif sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan perilaku hidup sehat secara langsung.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai kesehatan reproduksi perempuan, manfaat aktivitas fisik, serta peran senam kesehatan perempuan dalam menjaga kebugaran dan fungsi reproduksi. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh masih terbatasnya akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi yang benar dan berkelanjutan, sehingga sebagian peserta belum memahami pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan reproduksi.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada hasil *post-test*. Rata-rata nilai peserta meningkat dari 61,3 pada saat *pre-test* menjadi 87,7 pada saat *post-test*, atau mengalami peningkatan sebesar 26,4 poin. Selain itu, persentase peserta yang memperoleh nilai ≥ 75 meningkat dari 26,7% menjadi 90,0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyampaian materi yang dipadukan dengan media audiovisual, diskusi interaktif, dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif mengenai kesehatan reproduksi dan pentingnya aktivitas fisik bagi perempuan.

Peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan. Peserta tampak lebih aktif dalam sesi diskusi, mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan, serta memberikan tanggapan berdasarkan pengalaman yang mereka alami. Interaksi yang terbangun selama proses pembelajaran menunjukkan bahwa peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mampu menghubungkan materi dengan kondisi kesehatan mereka sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang bersifat partisipatif dapat meningkatkan keterlibatan peserta sekaligus memperkuat pemahaman terhadap materi yang diberikan.

Selain peningkatan aspek pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap keterampilan peserta dalam melakukan senam kesehatan perempuan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sekitar 85% peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan setiap gerakan dengan benar dan aman sesuai arahan instruktur. Gerakan-gerakan yang berfokus pada peregangan, penguatan otot, peningkatan fleksibilitas, dan relaksasi dinilai mudah dipahami serta dapat dilakukan oleh peserta dengan berbagai rentang usia. Sebanyak 78% peserta juga menyatakan bahwa senam kesehatan perempuan dapat dilakukan secara mandiri di rumah tanpa memerlukan peralatan khusus, sehingga memiliki peluang besar untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Keberhasilan praktik senam tersebut turut memengaruhi perubahan sikap dan motivasi peserta terhadap pentingnya aktivitas fisik. Sebanyak 88% peserta menyatakan termotivasi untuk melakukan senam kesehatan perempuan secara rutin, minimal dua hingga tiga kali setiap minggu. Selain itu, 82% peserta menyampaikan kesediaannya untuk membagikan informasi dan mengajak anggota keluarga maupun sesama anggota Bhayangkari agar lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi dan pentingnya

aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya meningkatkan pengetahuan individu, tetapi juga berpotensi menciptakan efek berantai melalui penyebaran informasi kesehatan di lingkungan sekitar peserta.

Dampak positif kegiatan juga tercermin dari persepsi peserta terhadap kualitas hidup setelah mengikuti praktik senam. Sebanyak 75% peserta melaporkan merasa tubuh lebih bugar, rileks, dan segar, sedangkan 70% peserta menyatakan mengalami penurunan keluhan fisik ringan, seperti pegal, kelelahan, dan ketegangan otot. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur tidak hanya memberikan manfaat terhadap kesehatan reproduksi, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis secara menyeluruh. Hasil ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental perempuan serta menurunkan risiko berbagai gangguan kesehatan reproduksi dan penyakit tidak menular.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dipadukan dengan praktik senam kesehatan perempuan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi, keterampilan, motivasi, dan kualitas hidup ibu-ibu Bhayangkari. Peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test*, didukung oleh hasil observasi selama kegiatan serta tingginya motivasi peserta untuk menerapkan dan menyebarkan informasi yang diperoleh, menunjukkan bahwa program ini memberikan manfaat yang nyata. Oleh karena itu, kegiatan serupa berpotensi untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan diintegrasikan ke dalam agenda rutin organisasi Bhayangkari sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan perempuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan :

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Gerak Sehat, Perempuan Hebat: Edukasi dan Praktik Senam untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi dan Kualitas Hidup Perempuan" telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon positif dari ibu-ibu Bhayangkari. Pelaksanaan kegiatan yang mengombinasikan edukasi kesehatan dan praktik senam kesehatan perempuan mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan kualitas hidup.

Selain itu, kegiatan ini mendorong meningkatnya motivasi peserta untuk menerapkan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Senam kesehatan perempuan dinilai mudah dilakukan, aman, dan bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran, mengurangi keluhan fisik ringan, serta mendukung kesehatan fisik dan mental. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berpotensi menjadi upaya promotif dan preventif yang efektif serta dapat dikembangkan secara berkelanjutan.

Saran :

1. Bagi Peserta (Ibu-ibu Bhayangkari)
Diharapkan dapat menerapkan senam kesehatan perempuan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari serta menjadi agen promosi kesehatan di lingkungan keluarga dan organisasi.
2. Bagi Institusi Pelaksana
Perlu dilakukan kegiatan pengabdian lanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan materi kesehatan perempuan yang lebih beragam untuk memperkuat dampak program.
3. Bagi Pelaksana Selanjutnya
Disarankan melakukan evaluasi yang lebih mendalam dengan indikator terukur untuk menilai efektivitas jangka panjang edukasi dan senam terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup perempuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Batalyon B Pelopor Kota Parepare beserta Pengurus Bhayangkari yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh ibu-ibu Bhayangkari yang telah berpartisipasi secara aktif, antusias, dan kooperatif dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan praktik senam kesehatan perempuan.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan dan sivitas akademika institusi pelaksana yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dalam upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniasih, N., & Wahyuni, S. (2023). Women's reproductive health education and healthy lifestyle behavior: A quasi-experimental study. *Belitung Nursing Journal*, 9(6), 587–594.
- Kurniawati, N., & Hidayah, R. (2024). Community-based exercise intervention improves quality of life among adult women. *BMC Public Health*, 24, 1534.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., et al. (2022). Physical activity and women's health: Evidence and implications. *The Lancet Public Health*, 7(6), e502–e511.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, R., Hidayati, L., & Sari, M. (2022). The effectiveness of health education on reproductive health knowledge among women: A systematic review. *BMC Women's Health*, 22(1), 1–11.
- Puspitasari, D., & Astuti, R. (2022). Physical activity and reproductive health among women of reproductive age. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 2159–2168.
- Rahmawati, D., & Hidayat, T. (2023). Health promotion through physical exercise in improving women's reproductive health. *BMC Women's Health*, 23(1), 511.
- Sari, D., Kusumawati, Y., & Lestari, R. (2023). Effectiveness of health promotion in improving reproductive health knowledge among women. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 146.
- Silva, R. B., Ferreira, L. A., & Gomes, A. C. (2021). Exercise training improves quality of life among women: A systematic review. *Healthcare*, 9(8), 1021.
- World Health Organization. (2023). *Reproductive Health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Women's Health*. Geneva: World Health Organization.
- Yusuf, S., Fitriani, H., & Rahmawati, D. (2022). Health education improves women's knowledge of reproductive health: A systematic review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10, 210–217.
- Zahroh, C., Indriyani, D., & Lestari, P. (2023). The effectiveness of reproductive health education in improving women's knowledge and healthy behavior. *Journal of Public Health Research*, 12(3), 1–9.
- Zainiyah, Z., Handayani, S., & Nurhidayah, I. (2024). Community-based health education to improve reproductive health awareness among women: A quasi-experimental study. *Belitung Nursing Journal*, 10(1), 45–53.
- Amelia, R., Putri, S. A., & Hidayat, A. (2024). Effectiveness of community-based health education on women's knowledge and behavior. *Journal of Public Health in Africa*, 15(1), 2448.
- Hidayati, E., & Wulandari, D. (2023). The impact of structured exercise on women's physical and mental health. *International Journal of Women's Health*, 15, 1327–1338.
- Kurniawan, A., Sari, D., & Lestari, N. (2023). Community empowerment through health education for reproductive health promotion. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(2), 110–118.
- Yulifah, R., & Yuswanto, T. J. A. (2021). *Asuhan Kebidanan Komunitas* (Edisi ke-2). Jakarta: Salemba Medika.