

Edukasi Aktifitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Gonila Dengan Media Power Point

Tiara Fatmarizka¹, Ayundya Putri², Nadiya Izzatul Jannah³, Kusumandari Nur Shafana⁴, Nadya Fitri Kirana⁵, Devina Putri Yunardi⁶, Arif Pristianto⁷

¹⁻⁷ Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi penulis: tf27@ums.ac.id

Abstract: *Pregnancy is a unique event for women that can cause physical and physiological changes. Therefore, it is important for pregnant women to be educated about the importance of exercising regularly so that they can live a healthy and happy pregnancy. The importance of physical activity for pregnant women to maintain health and fitness. The research was conducted through counseling to 10 pregnant women using pre-test and post-test. The results show that before counseling, the majority of pregnant women still did not fully understand the physical activities that could be done during pregnancy. However, after counseling, all participants managed to understand and were able to apply physical activity well. The conclusion of this research is the need for more intensive and targeted educational efforts to increase pregnant women's understanding of the benefits of physical activity during pregnancy.*

Keywords: *Physical Activity, Pregnancy, Education*

Abstrak: Hamil adalah salah satu peristiwa unik bagi wanita yang dapat menyebabkan perubahan fisik dan fisiologis. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk dididik tentang pentingnya berolahraga secara teratur agar mereka dapat menjalani masa kehamilan dengan sehat dan bahagia. Pentingnya aktivitas fisik pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Penelitian dilakukan melalui penyuluhan kepada 10 ibu hamil menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sebagian besar ibu hamil masih belum memahami sepenuhnya tentang aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama kehamilan. Namun, setelah penyuluhan, semua peserta berhasil memahami dan mampu menerapkan aktivitas fisik dengan baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah perlunya upaya edukasi yang lebih intensif dan terarah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang manfaat aktivitas fisik selama kehamilan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kehamilan, Edukasi

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu peristiwa khusus yang terjadi pada wanita dan dapat membuat perubahan fisik dan fisiologis (Fatmarizka et al., 2021). Maka dari itu diperlukan edukasi mengenai bagaimana pentingnya menjaga aktifitas fisik pada ibu hamil agar dapat menjalani masa kehamilan dengan sehat dan bahagia. Saat hamil, penting untuk tetap aktif dan aktif. Melakukan aktivitas fisik dengan cara yang tepat dapat membantu ibu hamil tetap sehat dan bugar, meningkatkan energi, mengurangi ketidaknyamanan, dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Pada masa kehamilan akan terjadi banyak perubahan dari segi mood, fisik ataupun hormonal. Pada masa kehamilan, aktifitas fisik merupakan salah satu cara memperoleh peningkatan kesehatan fisik ataupun mental ibu hamil (Susilawati et al., 2022). Dalam mempertahankan kesehatan jasmani serta rohani, aktivitas fisik memegang peran paling besar (Marufa et al. 2022). Aktifitas yang dapat mengurangi kecemasan mencakup relaksasi, mengatur postur, alah nafas dan meditasi rutin setiap hari (Mediarti 2014).

Aktivitas fisik dapat mengurangi resiko terjadinya hipertensi dengan mengurangi resistensi pembuluh darah (Hardati et al.,2017). Suatu kondisi di mana tekanan darah meningkat, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Gagal ginjal, gangguan aliran darah ke plasenta, pertumbuhan janin yang terhambat, dan komplikasi kehamilan dan persalinan lainnya adalah beberapa masalah serius yang dapat menyebabkan hipertensi kehamilan, juga dikenal sebagai preeklampsia. Dalam hal ini, berolahraga secara teratur dan teratur adalah cara penting untuk mencegah hipertensi dan menjaga kesehatan ibu hamil secara keseluruhan. Untuk ibu hamil, berenang, bersepeda, berjalan, dan senam hamil adalah aktivitas fisik yang tidak menahan berat badan (Hapsari et al., 2019). Dengan memperhatikan aktifitas fisik dapat berdampak baik pada kualitas tidur. Bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin, dan nyeri punggung menyebabkan kesulitan tidur bagi ibu hamil. (Ilmu et al 2018).

Selama masa kehamilan kondisi fisik, psikis dan social ibu hamil akan terus berubah, kondisi ini akan membuat ketidaknyamanan karena akan terlihat kurang indah yang berlangsung sampai masa persalinan, dan perubahan tersebut dikarenakan faktor fisik, psikologis, lingkungan, social, budaya dan ekonomi (Rustikayanti et al., 2020). Di tengah kemajuan teknologi saat ini, banyak wanita hamil lebih sering bermalasan dan menggunakan elektronik untuk membantu membersihkan rumah. Akibatnya, mereka lebih suka berdiam diri dan tidak melakukan aktivitas fisik atau olahraga. (Hartinah et al.,2019). Ibu hamil harus memilih aktivitas fisik yang tepat karena dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka serta perkembangan janin. Aktivitas fisik yang dipilih harus mempertimbangkan kondisi kesehatan individu, trimester kehamilan, dan jenis aktivitas yang aman dan bermanfaat. Aktivitas ini dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengontrol berat badan, mengurangi ketidaknyamanan seperti edema , nyeri punggung, meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Secara keseluruhan, ibu hamil yang aktif secara fisik akan memiliki hasil persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu hamil yang hanya diam (Dewi et al.,2018).

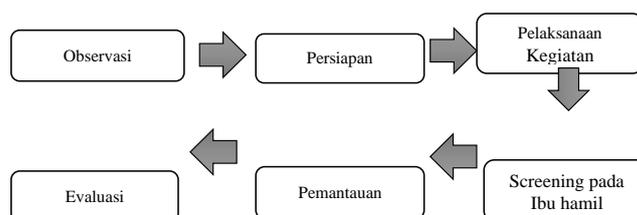
Namun, penting untuk menghindari aktivitas fisik yang berisiko tinggi atau dapat menyebabkan cedera, seperti olahraga dengan kontak fisik yang kuat atau posisi tubuh yang tidak stabil. Sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau bidan untuk memastikan bahwa aktivitas fisik yang tepat sesuai dengan kondisi kesehatan ibu hamil dan untuk menjaga keselamatan ibu dan janin selama kehamilan. Dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat, ibu hamil dapat memperoleh kesehatan terbaik sambil mengurangi risiko cedera atau komplikasi. Menurut penelitian, pemilihan aktivitas fisik ibu hamil tentunya sangat berpengaruh terhadap keseimbangan kesehatan mereka dan kualitas tidur mereka (Rustikayanti et al., 2020).

Berdasarkan dari hasil analisis situasi yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan permasalahan mitra adalah “ kurangnya tingkat pemahaman ibu hamil tentang seberapa penting manfaat aktivitas fisik yang bisa dilakukan pada masa kehamilan agar bisa meningkatkan kebugaran tubuh?”

METODE PENGABDIAN

Kegiatan dimulai dengan observasi dan wawancara dengan bidan desa Gonilan, Bidan Yunita pada tanggal 15 Maret 2023 melalui media online, kegiatan ini dilakukan untuk menyampaikan dan meminta persetujuan untuk dapat dilaksanakannya program edukasi bersama ibu hamil di desa gonilan. Dari hasil data subjektif yang kami kumpulkan dan setelah dilakukanya analisa dan kami membuat rencana kegiatan berdasarkan temuan ini. Kegiatan ini dilakusanakan di Balai Muhammadiyah Gonilan pada hari Kamis, 25 Mei 2023. Kegiatan ini diikuti oleh ibu hamil sejumlah 10 orang .Program kegiatan yang kami tawarkan adalah penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Kami menyampaikan materi melalui penjelasan tertulis melalui media power point dan leaflet, serta memberikan contoh praktis tentang cara melakukan aktivitas fisik yang aman untuk ibu hamil, seperti menyapu, menjemur, jalan santai, dan berbelanja.

Untuk mempermudah tahapan kegiatan, penulis menyusun alur kegiatan, sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan

Pada awal dan akhir sesi kegiatan peneliti memberikan pre dan post tes. Tujuan dari pre-test dan post-test ini adalah untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman responden tentang topik yang akan dibahas sebelum dan setelah penyuluhan. Pre-test dilakukan sebelum penyuluhan, di mana responden diberikan serangkaian soal dalam bentuk kertas yang telah disiapkan sebelumnya. Soal-soal ini dirancang untuk mengukur pemahaman dan pemahaman responden tentang topik yang akan dibahas dalam penyuluhan. Dengan menggunakan pre-test dan post-test, dapat dilakukan perbandingan antara pengetahuan awal responden dan pengetahuan yang mereka peroleh setelah penyuluhan. Hasil perbandingan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi dan memperbaiki metode penyuluhan yang digunakan serta untuk menentukan keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman responden.

Tabel 1. Program kegiatan

NO	Jenis Kegiatan	Bulan															
		Maret				April				Mei				juni			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1	Observasi																
2	Survey dan Perizinan																
3	Pembuatan Proposal																
4	Persiapan Kegiatan																
5	Realisasi Kegiatan																
6	Pembuatan Laporan Kegiatan																

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengukur capaian kami terhadap indikator, kami menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri dari 5 soal dengan jawaban bercabang. Dalam penilaian post-test, kami melakukan komunikasi langsung dengan ibu hamil yang hadir untuk memahami dan mengevaluasi tingkat pemahaman mereka tentang aktivitas fisik yang dapat diterapkan. Penilaian ini dilakukan secara simultan dengan kunjungan bulanan bersama bidan desa, di mana kami memberikan pertanyaan terkait aktivitas fisik.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest

NAMA	PRETEST		POST TEST	
	BENAR	SALAH	BENAR	SALAH
Ny. S	3	2	4	1
Ny. A	2	3	3	2
Ny. D	2	3	4	1
Ny.SP	0	5	2	3
Ny. PS	1	4	1	4
Ny.D	3	2	3	3
Ny.G	1	4	1	4
Ny.DWS	0	5	3	3
Ny.W	2	3	4	1
Ny.D	2	3	3	3

Dari total 10 ibu hamil yang hadir, ditemukan bahwa 2 ibu hamil masih belum memahami sepenuhnya tentang aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama kehamilan. Setelah melihat hasil ini, kami menyadari pentingnya meningkatkan pemahaman mereka melalui upaya edukasi yang lebih intensif dan terarah. Setelah sesi penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik pada ibu hamil, dilakukan sesi post-test untuk mengukur pemahaman peserta. Dalam hasil post-test ini, terungkap bahwa seluruh peserta, tanpa terkecuali, mampu menjawab dengan baik pertanyaan-pertanyaan yang diajukan. Keberhasilan ini membuat kami sangat gembira, karena mencerminkan bahwa 100% dari mereka benar-benar memahami betapa pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan ibu hamil, serta mampu menerapkan kegiatan fisik tersebut

secara mandiri di lingkungan rumah masing-masing. Hal ini memberi harapan bahwa pengetahuan yang mereka peroleh akan terus berlanjut dan memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mereka dan juga bayi yang sedang dikandung.

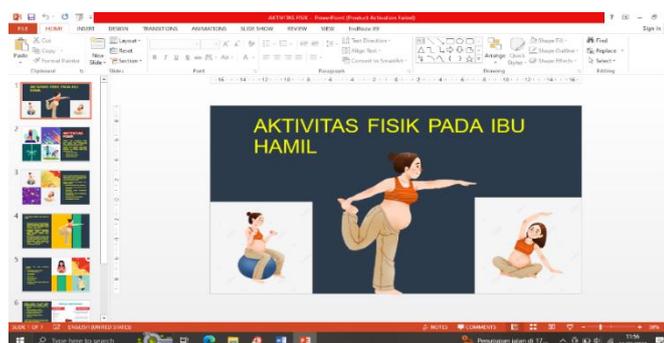
Berikut kami lampirkan dokumentasi kegiatan:



Gambar 2. Penyampaian Materi Edukasi Aktivitas Fisik



Gambar 3. Pengisian Quisionare



Gambar 4. Desain Ppt

SIMPULAN

Berdasarkan hasil komunikasi langsung dengan ibu hamil, serta hasil pre- dan post-test. Ditemukan bahwa sebagian besar peserta masih belum sepenuhnya memahami aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang lebih intensif dan terarah untuk meningkatkan pemahaman mereka. Setelah sesi penyuluhan, hasil post-test menunjukkan bahwa seluruh peserta telah memahami dengan baik pentingnya

aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan ibu hamil, serta mampu menerapkan kegiatan fisik tersebut secara mandiri di lingkungan rumah masing-masing. Keberhasilan ini memberikan kegembiraan karena semua peserta benar-benar memahami konsep tersebut.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk dilakukannya peneliti selanjutnya terkait aktivitas fisik pada ibu hamil, dan untuk rekomendasi penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang dampak lain ketika aktivitas fisik pada ibu hamil tidak diberikan dan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar, teknik dan metode yang berbeda sehingga data yang didapat lebih bervariasi. meneliti tentang n berupa himbauan maupun tata cara yang perlu dilakukan penelitian agar hasil pengabdian jauh lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Arif Pristianto SSt.FT., Ftr., M.Fis yang bertindak sebagai dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas; Ibu Tiara Fatmarizka, S.Fis., M.Sc yang bertindak sebagai dosen pendamping selama kegiatan berlangsung, Tak lupa ucapan terimakasih penulis haturkan kepada Kader Posyandu, ibu-ibu PKK Desa Gonilan, Ibu Bidan Yunita dan para ibu hamil telah menjadi responden dalam terlaksananya kegiatan, serta semua pihak yang telah membantu menyukseskan kegiatan pengabdian pada mata kuliah Fisioterapi Komprehensif serta memberikan izin waktu dan lokasi untuk program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Setio, R., Erialdy, E., and Novita, A. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 7(3): 155–66. <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i3.124>
- Fatmarizka, T., Ramadanty, R. S., and Khasanah, D. A. (2021). Pregnancy-Related Low Back Pain and The Quality of Life among Pregnant Women : A Narrative Literature Review. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region* 4(3): 108–16. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v4i3.10795>
- Hapsari, Anindya, Wardani, H. E., and Kartikasari, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Olahraga Selama Kehamilan Di Desa Klinterejo. 2(2): 1–4. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.31>
- Hardati, Tri, A., and Ahmad, R. A. (2017). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pekerja (Analisis Data Riskesdas 2013). *Berita Kedokteran Masyarakat* 33(10): 467. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.889>
- Hartinah, Dewi, Karyati, S., and Rokhani, S. (2019). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gribig. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 10(2): 350–57. <http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v10i2.651>

- Ilmu, Tinggi, and Faletahan, K. (2018). Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kelurahan Margaluyu. 5(3): 123–28. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2567>.
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.889>
- Marufa, Ainun, S., Rahmawati, N. A., Ramdini, H., and Wailisa, R. A. (2022). Peningkatan Aktivitas Fisik Berupa Edukasi Dan Pendampingan Senam Hamil Di Desa Ngenep. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5: 968–78.
<https://core.ac.uk/download/pdf/524645142.pdf>
- Mediarti, Devi. 2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 1(1): 47–53.
<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2567>
- Rustikayanti, Nety, R., Anam, A. K., and Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia* 4(2): 344. <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i2.313>
- Susilawati, Dewi, Hesti, N., and Nilakesuma, N.F. (2022). Peningkatan Kesehatan Fisik Dan Mental Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* 5(3): 94–101. <https://doi.org/10.36341/jpm.v5i3.2377>