

Edukasi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Desa Singopuran Melalui Media Audio Visual

Physical Activity Education For Pregnant Women In Singopuran Village Through Audio Visual Media

Tiara Fatmarizka¹, Wahyu Tri Sudaryanto², Daris Tri Gamadia³, Ilma Liani Vanath⁴, Ivana Hanun Nisa⁵

Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162

Korespondensi penulis : ¹tf727@ums.ac.id, ³j1202190045@student.ums.ac.id, ⁴j12020006@student.ums.ac.id, ⁵j120200046@student.ums.ac.id

Article History:

Received: 22 Agustus 2023

Revised: 02 September 2023

Accepted: 05 Oktober 2023

Keywords: Pregnant Women, Physical Activity, Pregnancy Exercise

Abstract: Physical activity is any body movements produced by skeletal muscles that require energy expenditure. Physical activity that can affect hemoglobin levels is in severe physical activity. This activity was held on May 26, 2023 at Singopuran Village Hall, Kartasura District, Sukoharjo Regency, Central Java using audio visuals namely Power Point, X-Banner, and Video of Physical Activity. The results obtained from activities in this community are pregnant women can add insight into the knowledge of physical activity through education using audio visuals namely PPT, X-Banner, and Video of Physical Activity Proven from increasing the evaluation value carried out. The conclusion is that the use of audio visual media has a very good impact in increasing the knowledge of pregnant women about physical activity

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah pada aktivitas fisik yang sifatnya berat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2023 di Balai Desa Singopuran, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah menggunakan audio visual yaitu power point, x-banner, dan video aktivitas fisik. Hasil yang diperoleh dari kegiatan di komunitas ini adalah ibu hamil dapat menambah wawasan mengenai pengetahuan aktifitas fisik melalui edukasi dengan menggunakan audio visual yaitu PPT, X-Banner, dan video aktifitas fisik terbukti dari peningkatan nilai evaluasi yang dilakukan. Kesimpulannya adalah penggunaan media audio visual memberi dampak yang sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai aktifitas fisik

Kata Kunci : Ibu Hamil, Aktifitas Fisik, Senam Hamil

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah pada aktivitas fisik yang sifatnya berat. Aktivitas fisik yang terlalu berat dapat menimbulkan hematuria, hemolisis, dan perdarahan pada gastrointestinal yang dapat mempengaruhi status besi. Hematuria dapat terjadi karena adanya trauma pada glomerulus. Intensitas latihan dapat menyebabkan aliran darah pada ginjal menurun yang menyebabkan peningkatan laju filtrasi glomerulus. Hemolisis dapat timbul akibat dari kompresi pembuluh darah yang disebabkan oleh kontraksi yang kuat dari otot-otot yang terlibat dalam aktifitas fisik yang dilakukan. Hemolisis dapat menyebabkan kehilangan besi akibat

* Tiara Fatmarizka, tf727@ums.ac.id

penghancuran membran sel darah merah yang akan mempengaruhi kadar hemoglobin (Gallagbar, 2015).

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi dan implementasi (Irianti, Hslida, et al. 2014). Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Periode menunggu, penantian dan waspada seringkali disebut juga masa trimester III. Selama periode ini sebagian besar wanita hamil dalam keadaan cemas yang nyata. Dari kecemasan tersebut timbullah beberapa keluhan-keluhan fisiologis pada trimester III (Irianti, Halida, et al. 2014). Kehamilan merupakan kejadian fisiologis dan harus disadari semua wanita hamil. Selama masa kehamilan, tubuh seorang wanita akan mengalami banyak perubahan. Baik perubahan fisik, mood, maupun hormonal.

Aktivitas dapat menentukan kondisi kesehatan seseorang. Kegemukan dapat terjadi akibat kurangnya aktivitas maka dari itu kebutuhan energi setiap orang harus disesuaikan dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dan metabolisme basal (AMB) atau Basal Metabolic Rate (BMR) merupakan komponen utama yang menentukan kebutuhan energi. AMB dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, BB, TB, (Almatsier, 2010). Ibu hamil dapat tetap melakukan aktivitas sehari – hari apabila ibu hamil dalam kondisi sehat dan tetap memperhatikan kondisi keamanan ibu dan juga janin yang dikandungnya. Seorang suami dapat membantu istrinya yang sedang hamil dalam melaksanakan pekerjaan rumah, ibu hamil juga dianjurkan untuk melakukan senam hamil sesuai dengan anjuran petugas kesehatan (Kemenkes, 2016).

Berdasarkan uraian pendahuluan tersebut, maka dapat disimpulkan permasalahan di lapangan penelitian yaitu “Dampak dari kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi ancaman serius saat kehamilan maupun saat melahirkan dan nifas”. Salah satu ancaman pada ibu hamil akibat kurangnya aktivitas fisik adalah konstipasi hingga pre-eklampsia.

2. METODE PENGABDIAN

Pendekatan Partisipatif: Metode ini melibatkan partisipasi aktif dari ibu hamil dan bidan desa dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan pengabdian. Ibu hamil dan bidan desa menjadi mitra aktif dalam menentukan masalah, tujuan, dan solusi yang dibutuhkan.

Pendekatan Komunikasi dan Kampanye : Metode ini melibatkan penyampaian pesan atau informasi dan edukasi kepada ibu hamil terkait pentingnya aktivitas fisik saat masa kehamilan serta aktivitas apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan, selain itu berbagai manfaat dan tanda aktivitas fisik harus segera dihentikan juga dipaparkan pada ibu hamil dengan menggunakan media *power point*, *x-banner*, dan video aktivitas fisik.

Kegiatan dimulai dengan melakukan observasi dan wawancara dengan bidan di Desa Singopuran pada tanggal 20 Mei 2023 dengan observasi ke lokasi langsung. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengidentifikasi masalah terkait kehamilan yang ada di Desa Singopuran dan meminta persetujuan untuk melaksanakan penyuluhan terkait aktivitas fisik pada ibu hamil yang ada di Desa Singopuran, setelah observasi, mengumpulkan data subjektif, dan menganalisisnya kemudian merencanakan tanggal penyuluhan kegiatan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Singopuran pada tanggal 26 Mei 2023, dengan 11 responden ibu hamil. Program yang dilaksanakan di lokasi adalah edukasi secara langsung dengan media *power point* yang didalamnya berisi video aktivitas fisik untuk ibu hamil dan *x-banner* yang berisi tentang rincian penjelasan mengenai aktivitas fisik yang tepat untuk ibu hamil.

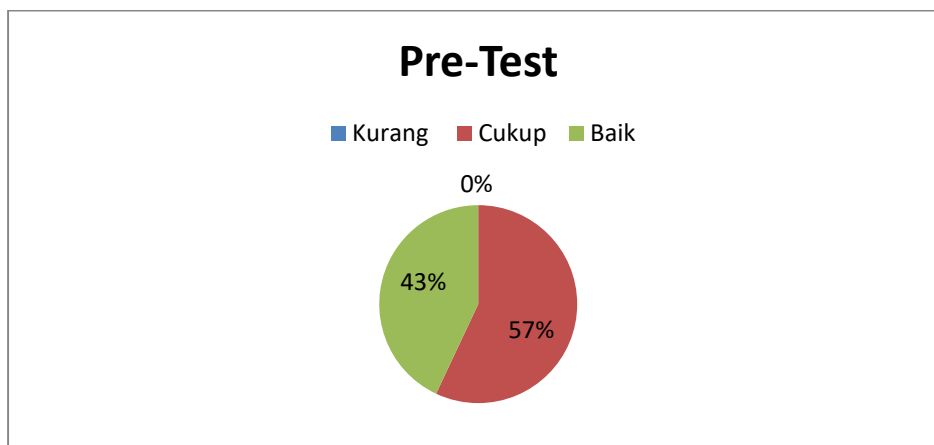
Pada penyuluhan ini responden pada awal dan akhir sesi kegiatan akan diberikan *pre-test* dan *post-test* berupa kuisioner, responden dapat mengisi kuisioner tersebut sesuai tingkat kephahaman masing-masing. *Pre-test* dan *post-test* yang diberikan digunakan sebagai bahan evaluasi terkait tingkat kephahaman ibu hamil terhadap topik yang di bahas. Uji awal dilaksanakan sebelum penyuluhan dimulai, dimana responden diberikan pertanyaan yang tertera dalam lembaran yang telah disiapkan. Kemudian diberikan edukasi aktivitas fisik pada ibu hamil yang boleh dilakukan dan tanda saat aktivitas fisik harus diberhentikan. Setelah itu responden akan diberikan *post-test* dengan kuisioner yang sama. Dengan memanfaatkan *pre-test* dan *post-test* maka dapat dilakukan perbandingan antara tingkat pengetahuan awal yang dimiliki responden dan pengetahuan akhir setelah mengikuti edukasi dari penyuluhan tersebut. Hasil perbandingan ini berfungsi sebagai landasan untuk mengevaluasi dan memperbaiki metode penyuluhan yang digunakan serta menilai keberhasilan program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi terkait aktivitas fisik pada ibu hamil di Desa Singopuran yang dilaksanakan pada hari Jumat, 26 Mei 2023 pada pukul 09.00- 10.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 11 orang anggota komunitas ibu hamil di Desa Singopuran.

Indikator dari pencapaian kegiatan komunitas di Desa Singopuran dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai aktivitas fisik. *Pre-test* dan *post-test* dengan cara mengisi 10 pertanyaan mengenai aktifitas fisik dengan skor setiap soal bernilai satu. Hasil interpretasi pengisian diklasifikaikan menjadi 3 yaitu kurang, cukup, dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang jika presentasi menjawab pertanyaan bernilai 0-4. Pengetahuan dikatakan cukup jika presentasi

menjawab pertanyaan bernilai 5-8. Pengetahuan dikatakan baik jika presentasi menjawab pertanyaan bernilai 9-10.

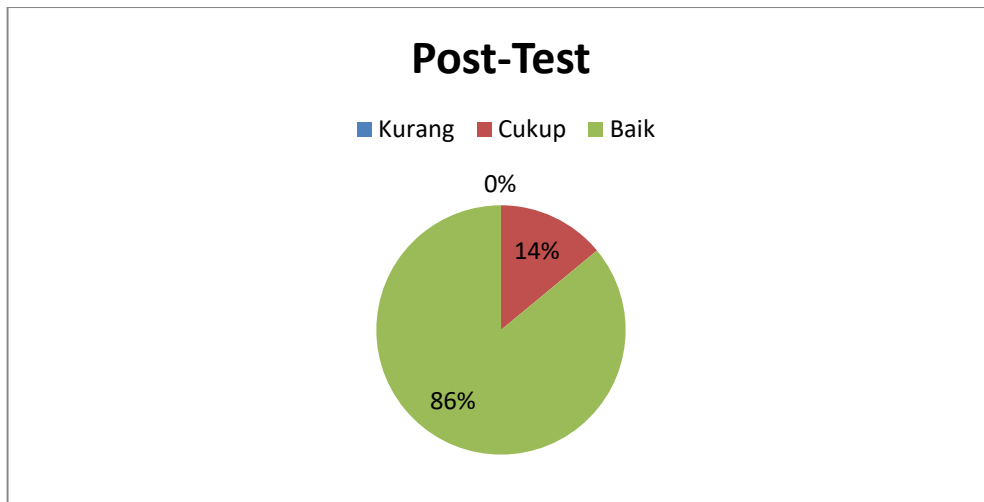


Gambar 1. Hasil Assesment pengetahuan aktifitas fisik terhadap ibu hamil sebelum edukasi

Berdasarkan assessment pengetahuan mengenai aktivitas fisik pada ibu hamil di Desa Singopuran dengan mengisi *pre-test* sebelum penyuluhan berlangsung, didapatkan hasil berupa 4 ibu hamil (57%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 7 ibu hamil (43%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, dan tidak ada satupun (0%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Data pada proses assesmen sebelum penyuluhan dijadikan sebagai data *pre-test*. Dari hasil assesment *pre-test* pengetahuan aktivitas fisik pada ibu hamil di Desa Singopuran dapat disimpulkan mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup.

Langkah selanjutnya setelah diberikan edukasi mengenai aktivitas fisik pada ibu hamil dengan menampilkan *power point*, video mengenai aktifitas fisik, dan menjelaskan aktivitas fisik pada ibuhamil menggunakan *x-banner*. Setelah proses edukasi selesai, terdapat diskusi berdasarkan materi aktifitas fisik pada ibu hamil. Setelah itu, diberikan *post-test* sebagai bahan evaluasi kepada ibu hamil di Desa Singopuran.



Gambar 2. Hasil Assesment pengetahuan aktivitas fisik terhadap ibu hamil sesudah edukasi

Berdasarkan assesment pengetahuan aktivitas fisik pada ibu hamil di Desa Singopuran yang dilakukan sesudah proses edukasi berlangsung, diperoleh hasil berupa 9 ibu hamil (86%) memiliki pengetahuan baik, 2 ibu hamil (14%) memiliki pengetahuan cukup, dan tidak ada satupun (0%) memiliki pengetahuan kurang.

Data pada proses evaluasi yang nantinya dijadikan sebagai data post-test. Dari hasil evaluasi pengetahuan aktifitas fisik pada ibu hamil di Desa Singopuran dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu hamil di Desa Singopuran memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Berikut kami lampirkan hasil dokumentasi kegiatan :



Gambar 3. Pembukaan oleh ketua tim



Gambar 4. Sambutan bidan dan dosen pembimbing



Gambar 5. Pengisian Pre-test



Gambar 6. Penyampaian materi



Gambar 7. Tanya Jawab



Gambar 8. Pengisian Post-Test



Gambar 9. X- Banner



Gambar 10. Foto Bersama

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi aktifitas fisik pada ibu hamil di Desa Singopuran memiliki dampak yang sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai aktifitas fisik. Penulis berharap komunitas ibu hamil di Desa Singopuran dapat terus menerapkan pengetahuan yang sudah disampaikan. Selain itu, semoga di lain kesempatan dapat dilaksanakan edukasi kesehatan dengan topik yang lain untuk membantu mengoptimalkan kesehatan di masyarakat.

4. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari lapangan penelitian ini berjalan dengan baik tetapi pada penelitian ini memiliki kendala yaitu dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kurangnya partisipasi anggota komunitas ibu hamil di Desa Singopuran dan keterlambatan waktu yang cukup panjang dalam memulai kegiatan pengabdian ini. Harapan peneliti untuk membuat kegiatan yang lebih menarik supaya lebih meningkatkan partisipasi anggota komunitas ibu hamil di Desa Singopuran dan mengadakan senam ibu hamil secara rutin untuk meningkatkan aktifitas ibu hamil.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada Bapak Wahyu Tri Sudaryanto yang telah berperan sebagai pengajar mata kuliah Fisioterapi Komunitas juga kepada Ibu Tiara Fatmarizka yang telah mendampingi kami selama kegiatan ini berlangsung. Tak lupa, kami juga ingin menyampaikan penghargaan pada ibu bidan dan ibu kader di Desa Singopuran, dan ibu hamil di Desa Singopuran, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah yang telah menjadi responden dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah turut serta.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Akri, Y. J., & Yunamawan, D. (2022). STUDI PENGARUH AKTIVITAS FISIK DAN STRES SELAMA KEHAMILAN TERHADAP KEJADIAN PREEKLAMPSIA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III. *Biomed Science*, 10(2), 24-36
- Hardianti Mukaddas, P. (2018). HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN PANTANGAN MAKANAN DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS ANGGABERI KECAMATAN ANGGABERI KABUPATEN KONAWE (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari
- Hartinah, D., Karyati, S., & Rokhani, S. (2019). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(2), 350-357
- Nirwana, A. T. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Terjadinya Preeklamsia Pada Ibu Hamil. *SKRIPSI-2019*