

Edukasi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Posyandu Dewi Ratih 1 Dengan Media *Leaflet*

Tiara Fatmarizka¹, Nabila Rizka Lathifani², Faradila Risky Adha³, Fadhilla Mutiara Zahra⁴, Sakhina Lancha Faliha⁵, Revina Nanda Alya⁶, Arif Pristianto⁷

¹⁻⁷ Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec.Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169

Korespondensi penulis: tf727@ums.ac.id

Article History:

Received: 30 Juli 2023

Revised: 20 Agustus 2023

Accepted: 22 September 2023

Keywords: *Physical Activity, Pregnant Women, Exercise*

Abstract. *Pregnancy is a fetal development event that takes place approximately 9 months after fertilization. It is not uncommon for pregnant women to be reluctant to engage in physical activity due to a decline in physical condition and the understanding that physical activity is considered to be harmful to the womb. The partners for this service activity are pregnant women at Posyandu Dewi Ratih 1, Ngadirejo, Sukoharjo. This service activity aims to provide information to pregnant women about the importance of physical activity through non-pharmacological therapy in the form of exercise which can help smooth the birthing process. The educational method provided is in the form of lectures accompanied by leaflets containing physical activities for pregnant women. The pre-test and post-test aims to measure the level of understanding of this educational provision. Based on the results of the comparison of pre-test and post-test on 9 respondents, there was an increase in the average score from 0% to 44% in answering all questions correctly. In this service activity, there was an increase in the understanding of pregnant women at Posyandu Dewi Ratih 1 regarding the importance of physical activity during pregnancy using leaflets as media.*

Abstrak

Kehamilan merupakan peristiwa berkembangnya janin yang berlangsung sekitar 9 bulan setelah fertilisasi. Tak jarang ibu hamil enggan melakukan aktivitas fisik karena penurunan kondisi fisik serta pemahaman aktivitas fisik yang dinilai membahayakan kandungan. Mitra dari kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih 1, Ngadirejo, Sukoharjo. Kegiatan pengabdian ini bertujuan sebagai wadah informasi kepada Ibu Hamil tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik melalui terapi non-farmakologi berupa latihan yang dapat membantu dalam melancarkan proses persalinan. Metode edukasi yang diberikan berupa ceramah disertai pemberian *leaflet* berisi aktivitas fisik bagi ibu hamil. Pengadaan *pre-test* dan *post-test* bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman dari pemberian edukasi ini. Berdasarkan hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* pada 9 responden, terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 0% menjadi 44% dalam menjawab semua pertanyaan benar. Pada kegiatan pengabdian ini, terjadi peningkatan pemahaman ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih 1 mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik selama masa kehamilan dengan media *leaflet*.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Ibu Hamil, Latihan.

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses perkembangan janin dalam rahim perempuan selama 40 minggu setelah terjadinya fertilisasi yang terbagi menjadi tiga trimester dengan gejala yang berbeda di tiap trimesternya. Trimester pertama ditandai dengan perubahan kadar hormon yang signifikan sehingga ibu hamil akan sering merasa mual, muntah, dan lemas. Pada trimester

*Tiara Fatmarizka: tf727@ums.ac.id

kedua pergerakan janin mulai terasa dan sensasi mual, muntah, dan lemas cenderung mereda. Trimester ketiga ditandai dengan muncul beberapa keluhan, antara lain sesak nafas, diastasis recti, serta nyeri pinggang dan panggul (Fatmarizka *et al*, 2022). Oleh karena itu, kondisi kesehatan ibu dan janin pada masa kehamilan perlu diperhatikan, salah satunya dengan aktivitas fisik (Attallah *et al.*, 2022)

Aktivitas fisik adalah gerak tubuh yang mengeluarkan energi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menjaga kualitas hidup yang sehat dan bugar (Indarwati *et al.*, 2019). Bagi ibu hamil, aktivitas fisik dapat membantu menurunkan kadar gula darah, menurunkan tekanan darah tinggi saat hamil, dan meningkatkan sistem imun (Marufa *et al.*, 2022). Aktivitas fisik yang kurang pada ibu hamil akan mempengaruhi kualitas hidupnya (Felyanti, 2019). Ibu hamil yang aktif berkegiatan selama masa kehamilan mengalami persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang bermalas-malasan dan dapat mengurangi risiko penanganan medis selama persalinan, seperti amniosentesis dan seksio sesarea (Rahmawati, 2019). Aktivitas fisik dilakukan setidaknya 150 menit per minggu dengan intensitas sedang, yang dapat dimulai dengan aktivitas fisik lebih ringan secara bertahap (ACOG, 2022). Berjalan dan mengikuti senam hamil merupakan contoh aktivitas fisik yang dianjurkan bagi ibu hamil (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016)

Posyandu Dewi Ratih 1 merupakan salah satu posyandu di Kelurahan Ngadirejo, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Kegiatan yang diadakan posyandu ini meliputi imunisasi, pengecekan kesehatan ibu dan anak, serta pemberian vitamin. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 14 April 2023, terdapat beberapa keluhan fisik yang kerap dialami oleh ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih 1, meliputi keluhan pegal di area punggung bawah (*Low Back Pain*), bengkak pada kaki dan kesemutan. Nascimento *et al.* (2015) menyatakan bahwa kejadian aktivitas fisik pada ibu hamil selama kehamilan lebih rendah dibandingkan sebelum hamil, yaitu sebesar 20,1% karena sebagian ibu hamil memutuskan untuk mengurangi aktivitas fisik. Hal tersebut sejalan dengan kecenderungan ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih 1 yang memutuskan mengurangi aktivitas fisik karena beberapa faktor, seperti kekhawatiran akan dampaknya bagi kandungan, faktor usia, dan faktor pekerjaan yang menyita waktu.

Berdasarkan hasil analisis situasi dan diskusi dengan mitra, dapat dirumuskan beberapa permasalahan, antara lain:

- a. Ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih 1 mengalami beberapa keluhan selama masa kehamilannya seperti keluhan pegal di area punggung bawah (*Low Back Pain*), bengkak pada kaki, dan kesemutan

b. Ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih 1 kurang aktif melakukan aktivitas fisik

Peran mahasiswa fisioterapi dalam upaya promotif yaitu melalui kegiatan berupa edukasi aktivitas fisik. Melalui kegiatan ini diharapkan terciptanya wadah informasi kepada ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih 1 tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik sekaligus menjadi langkah untuk mencegah permasalahan postur yang kurang tepat pada masa kehamilan dengan cara terapi non-farmakologi. Kegiatan ini merupakan bentuk upaya mahasiswa sehingga dapat berkontribusi di masyarakat melalui informasi yang telah diberikan dan dapat diterapkan serta menjadi manfaat di kemudian hari.

KAJIAN TEORITIS

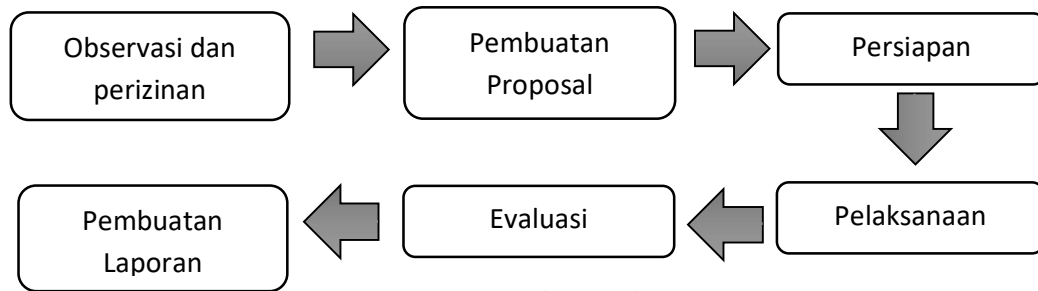
Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Dewi Ratih 1, Kelurahan Ngadirejo pada hari Rabu, 17 Mei 2023. Kegiatan diikuti oleh ibu hamil sejumlah 9 orang. Adapun metode yang digunakan dalam penyampaian program ini adalah dengan metode ceramah sekaligus melakukan gerakan latihan secara bersama. Dipilihnya metode ini karena dengan melakukan gerakan senam bersama-sama akan membuat ibu hamil menjadi lebih mudah dalam mengikuti gerakan latihan dengan penambahan media leaflet sebagai panduan singkat. Pemberian kuesioner *pre* dan *post* dapat menggambarkan tingkat pemahaman ibu hamil mengenai aktivitas fisik selama kehamilan sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan.

Penggunaan media leaflet dalam pemberian edukasi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai aktivitas fisik di masa kehamilan. Gani, dkk (dalam Eka Martini, 2021) menjelaskan bahwa leaflet merupakan bentuk media penyampaian informasi kesehatan melalui lembaran dimana informasi dikemas dalam bentuk kombinasi kalimat dan gambar. Keunggulan *leaflet* antara lain penjelasan informasi secara singkat, padat, jelas, mudah dibawa, dapat dibaca berulang, serta tampak menarik karena disertai tampilan gambar. Informasi yang disampaikan melalui media ini meliputi pengertian, tujuan, manfaat, serta tata cara latihan beserta frekuensinya dalam melakukan aktivitas fisik. Pemberian edukasi dengan media *leaflet* mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya aktivitas fisik di masa kehamilan.

Agar mempermudah tahapan kegiatan, penulis menyusun alur kegiatan, sebagai berikut.



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan desa yang telah dilakukan, terdapat beberapa keluhan fisik yang kerap dialami oleh ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih 1, meliputi keluhan pegal di area punggung bawah (*Low Back Pain*), bengkak pada kaki, dan kesemutan. Setelah itu, dilakukan kegiatan edukasi aktivitas fisik kepada ibu hamil yang diharapkan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya aktivitas fisik selama masa kehamilan untuk mengurangi keluhan-keluhan yang mereka alami dan tentunya memperlancar proses persalinan.

Pelaksanaan kegiatan komunitas sebagai berikut :

1. Pengisian Kuesioner *Pre*

Kuesioner berisi 5 buah pertanyaan yang terdiri dari 1 pertanyaan *multiple choice* dan 4 pertanyaan *checklist*. Terdapat 9 ibu hamil yang mengisi kuesioner tersebut.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner *Pre*

2. Edukasi dan Praktik Latihan Fisik

Pelaksanaan edukasi aktivitas fisik berjalan dengan lancar diikuti oleh seluruh ibu hamil yang datang di Posyandu Dewi Ratih 1. *Leaflet* yang diberikan oleh mahasiswa fisioterapi

dibaca oleh ibu hamil. Edukasi ini dilanjutkan oleh praktik latihan fisik yang dapat dilakukan di rumah bagi ibu hamil. Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 30 menit.



Gambar 3. Edukasi Aktivitas Fisik kepada Ibu Hamil **Gambar 4.** Praktik Latihan Fisik kepada Ibu Hamil



Gambar 5. Leaflet Aktivitas Fisik untuk Ibu Hamil

3. Pengisian Kuesioner *Post*

Kuesioner berisi 5 buah pertanyaan yang terdiri dari 1 pertanyaan *multiple choice* dan 4 pertanyaan *checklist*. Terdapat 9 ibu hamil yang mengisi kuesioner tersebut.



Gambar 6. Pengisian Kuesioner *Post*

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang aktivitas fisik pada ibu hamil yang di evaluasi secara kualitatif menggunakan kuesioner dengan desain *pretest* dan *post test* terhadap 9 ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih I dan kemudian dilakukan pengolahan data sehingga didapatkan hasil sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tabel *Pretest* dan *Post Test*

Skor	<i>Pre</i>		<i>Post</i>	
	Jumlah Benar	Persentase	Jumlah Benar	Persentase
5	0	0%	4	44%
4	1	11%	1	11%
3	0	0%	2	22%
2	0	0%	1	11%
1	3	33%	1	11%
0	5	56%	0	0%
N	9		9	

PEMBAHASAN

Sebelum pemberian materi, diberikan kuesioner berisi 5 buah pertanyaan yang terdiri dari 1 pertanyaan *multiple choice* dan 4 pertanyaan *checklist* untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang aktivitas fisik yang boleh dilakukan oleh ibu hamil. Terdapat 9 ibu hamil yang mengisi kuesioner tersebut. Dari 9 ibu hamil, tidak ada yang menjawab semua pertanyaan dengan benar. 1 diantaranya mampu menjawab 4 soal benar, dan sisanya menjawab benar kurang dari 4 soal sehingga persentase ibu hamil yang menjawab semua pertanyaan benar adalah 0%, menjawab 4 soal benar adalah 11%, menjawab 1 soal benar adalah 33 % dan menjawab semua salah adalah 56%.

Selanjutnya, kuesioner diberikan kembali untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil setelah pemberian materi dan hasil yang didapatkan dari 9 ibu hamil, 4 orang menjawab semua pertanyaan dengan benar, 1 orang mampu menjawab 4 soal benar, 2 orang menjawab 3 soal benar, dan sisanya menjawab benar kurang dari 3 soal sehingga persentase ibu hamil yang menjawab semua pertanyaan benar adalah 44%, menjawab 4 soal benar adalah 11%, menjawab 3 soal benar adalah 22%, menjawab 2 soal benar adalah 11% dan menjawab 1 benar adalah 11%.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait dengan aktivitas fisik pada ibu hamil melalui peningkatan jawaban yang benar dari kuesioner *pretest* dan *post test*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Fatmarizka *et al.*, (2022) yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan tentang senam hamil pada Posnyandu Ceria dari 33% menjadi 78 %.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari data hasil penyuluhan yang didapatkan pada ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih I dengan tema edukasi aktivitas fisik pada ibu hamil dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan setelah dilakukan penyuluhan pada ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih I mengenai aktivitas fisik yang boleh dilakukan oleh ibu hamil. Tingkat pemahaman para ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih I diukur menggunakan kuesioner *pretest* dan *post test* yang menunjukkan peningkatan pemahaman pada komunitas tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Kader Posyandu Dewi Ratih 1, Ibu Wiwih Nihaya, Amd. Keb. selaku bidan desa Kelurahan Ngadirejo, ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih 1 yang telah bersedia menjadi responden dalam terlaksananya kegiatan, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan kegiatan pengabdian.

DAFTAR REFERENSI

- ACOG. (2022). Exercise During Pregnancy - ACOG. In *The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)*. <http://www.acog.org/Patients/FAQs/Exercise-During-Pregnancy>
- Attallah, S., Hermawati, D., & Rizkia, M. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik dan Risiko Preeklampsia Pada Ibu Hamil. *JIM FKep*, 6(3), 116–123. <http://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/22160>
- Fatmarizka, T., Pristianto, A., Akbar, A., Salsabila, F. S., Raihani, F. N., Sudrajat, K. B., & Hasanah, U. (2022). Pregnancy Gymnastics Education at Posyandu Ceria Edukasi Senam Hamil di Posyandu Ceria. *The 16th University Research Colloquium 2022*, 16, 397–402. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2265/2226>
- Felyanti, M. (2019). Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil Di Puskesmas Plaju Kota Palembang. *Sriwijaya University Repository*. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/22267>
- Indarwati, Kurniawati, A. A., Wahyuni, E. S., & Maryatun. (2019). Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 8–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.275>
- Martini, E., & Ayu, P. (2021). Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Triple Eliminasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Edukasi Dengan Leaflet. Poltekkes Denpasar Repository. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/8633/>
- Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, H., & Wailisa, R. A. (2022). Peningkatan aktivitas fisik berupa edukasi dan pendampingan senam hamil di desa Ngenep. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5, 968–978. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i3.968-978>
- Nascimento, S. L., Surita, F. G., Godoy, A. C., Kasawara, K. T., & Morais, S. S. (2015). Physical activity patterns and factors related to exercise during pregnancy: A cross

sectional study. *PLoS ONE*, 10(6), 1–14.
https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0128953/PONE_0128953_S001_PDF.PDF

Rahmawati, D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Seksio Sesarea Di Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 112–117.
<https://doi.org/10.35890/jkdh.v7i2.103>

Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Pusdik SDM Kesehatan*.