

Edukasi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Dengan Media Video Aktivitas Fisik Dan Poster Aktivitas Fisik

Physical Activity Education For Pregnant Women Using Video Media Physical Activity And Physical Activity Posters

Tiara Fatmarizka¹, Hafid Dito Priambodo², Zehra Karil Deistriany³, Wahyu
Andriawan⁴, Sabina Azka Nadhirah⁵, Layla Widad Jamil⁶, Arif Pristianto⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: tf727@ums.ac.id¹, j120200155@student.ums.ac.id², j120200153@student.ums.ac.id³,
j120210145@student.ums.ac.id⁴, j120210048@student.ums.ac.id⁵,
j120210078@student.ums.ac.id⁶, arif.pristianto@ums.ac.id⁷

Article History:

Received: 20 September 2023

Accepted: 30 Oktober 2023

Published: 30 Oktober 2023

Keywords: Pregnant Women,
Physical Activity, Education

Abstract Physical activity is any type of body movement that involves the working of the body's muscles and increases energy consumption in the body. Physical activity in pregnant women is very important to do so that the health of the mother and fetus is maintained. Based on observations that have been made in Pucangan Village, the most common problem is the lack of awareness for physical activity among pregnant women. This is what prompted us to conduct education about the physical activity of pregnant women in the Pucangan Village Pregnant Women Class, providing this education using physical activity video and physical activity posters media so that it can be easily accepted by pregnant women. The contents of the material that we provide are physical activities that pregnant women can do at home. Where pregnant women understand about physical activities that can be done such as gymnastics even though, not only that physical activity can also be in the form of housework which includes: sweeping, washing dishes, shopping for daily needs, and exercising with a gymball. We also distributed a pre test before giving the material and a post test after giving the material. We provide pre test and post test as indicators of the success of this activity. The results of the pre test and post test show that the knowledge about physical activity in pregnant women has increased from not really understand to understand. With the education in the class for pregnant women in Pucangan Village, we hope that the participants can implement it into their daily activities so that they can meet the physical activity needs of pregnant women.

Abstrak

Aktivitas fisik adalah segala jenis gerakan tubuh yang melibatkan bekerjanya otot-otot tubuh dan meningkatkan konsumsi energi pada tubuh. Aktivitas fisik pada ibu hamil sangat penting untuk dilakukan agar kesehatan ibu dan janin terpelihara. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di Desa Pucangan masalah yang paling banyak yaitu kurangnya kesadaran untuk beraktivitas fisik pada kalangan ibu hamil. Hal inilah yang mendorong kami melakukan edukasi mengenai aktivitas fisik ibu hamil di Kelas Ibu Hamil Desa Pucangan, pemberian edukasi ini menggunakan media video aktivitas fisik dan poster aktivitas fisik agar dapat diterima secara mudah oleh para ibu hamil. Isi materi yang kami berikan adalah aktivitas fisik yang bisa dilakukan di rumah oleh ibu hamil. Dimana pemahaman ibu hamil terkait aktivitas fisik yang bisa dilakukan hanya seperti senam padahal, aktivitas fisik tidak hanya itu bisa juga dapat berupa housework yang meliputi: menyapu, mencuci piring, belanja kebutuhan harian, dan olahraga dengan gymball. Kami juga membagikan pre test sebelum pemberian materi dan post test setelah pemberian materi. Pre test dan post test kami berikan sebagai indikator keberhasilan kegiatan ini. Hasil dari pre test dan post test ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai aktivitas fisik pada ibu hamil meningkat dari yang awalnya tidak terlalu paham menjadi paham. Dengan adanya edukasi di kelas ibu hamil Desa Pucangan kami berharap para peserta dapat menerapkan menjadi aktivitas sehari-hari agar dapat memenuhi kebutuhan aktivitas fisik pada ibu hamil.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Aktivitas Fisik, Edukasi

*Tiara Fatmarizka, tf727@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Hamil adalah suatu proses saat wanita membawa embrio didalam tubuhnya, embrio yang dimaksud ini adalah calon bayi yang ada dikandung selama awal kehamilan sedangkan saat waktu kelahiran akan tiba disebut janin (Sari, 2019). Janin akan berkembang sampai 39-40 minggu setelah itu janin siap dilahirkan. Selama itu pula ibu hamil akan menjaga kondisi kandungan serta diri sendiri. Normalnya semakin lama usia kehamilan semakin berkembang pula kondisi janin. Seperti pada delapan minggu pertama akan terjadi periode organogenetik, dimana organ dalam embrio sebagian besar mulai terbentuk (Naufal, 2019). Dari perkembangan janin tersebut selama waktu ke waktu akan terjadi sebuah perubahan yang akan di alami oleh ibu. Perubahan ini merupakan hal yang wajar terjadi pada ibu hamil dikarenakan adanya penyesuaian selama masa kehamilan.

Terdapat beberapa contoh perubahan yang sering terjadi pada ibu hamil seperti perubahan hormon dan fisik. Pada perubahan hormon meliputi siklus tidur perubahan mental dan lain-lain. Sedangkan pada perubahan fisik meliputi nyeri kaki, nyeri punggung dan bahkan postur tubuh (Hutomo *et al.*, 2022). Perubahan postur tubuh pada ibu hamil dapat terjadi karena janin di dalam perut semakin membesar, dengan begitu akan terjadi penambahan berat badan secara bertahap yang menyebabkan posisi badan menjadi lordosis. Apabila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan nyeri punggung (Fatmarizka *et al.*, 2022).

Selain itu terdapat perubahan anatomi seperti pada uterus, pada awal kehamilan uterus akan berbentuk seperti buah pear. Namun semakin lama uterus akan semakin membesar dan membulat. Hal ini dapat menyebabkan otot dasar panggul/pelvic tertekan sehingga semakin bertambah usia kehamilan akan semakin meningkat frekuensi berkemih. Selain perubahan anatomi terjadi pula perubahan fisiologis dimana perubahannya meliputi sistem sirkulasi, sistem respirasi, sistem metabolik, tractus urinarius, kulit dan sistem biomekanik. Sehingga penting oleh ibu untuk memastikan apa yang diperlukan untuk kesehatan janin dan ibu tercukupi salah satunya dengan aktivitas fisik.

Di Desa Pucangan rata-rata masyarakat hidup sebagai pekerja, begitupun pada ibu hamil. Banyak ibu hamil di desa ini bekerja sebagai karyawan swasta. Namun dari beberapa ibu hamil yang bekerja sebagai karyawan swasta, mereka akan cuti bekerja saat kandungan sudah mulai membesar. Bahkan kadang banyak ibu hamil yang mengambil cuti saat usia kehamilan sudah 9 bulan. Selain sebagai pekerja karyawan swasta, banyak pula ibu hamil yang hidup sebagai ibu rumah tangga. Untuk rutinitas setelah hamil berbeda-beda tiap masing individu. Ada yang produktif dan ada pula yang berusaha untuk tidak melakukan banyak kegiatan agar tidak kelelahan. Terutama saat sudah hamil tua, dikarenakan alasan pribadi

banyak yang semakin mengurangi aktivitasnya. Salah satu alasannya karena setelah hamil badan menjadi terasa lebih berat dan mudah kelelahan.

Pada panduan kehamilan direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik karena manfaatnya besar bagi ibu hamil. Sehingga hal ini bertolak belakang bila saat hamil banyak yang memutuskan untuk tidak melakukan aktivitas fisik seperti sebelum hamil. Dimana aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran fisik ibu hamil, mengurangi kenaikan berat badan berlebih, mengurangi terjadinya pre-eklamsia serta kelahiran premature. Selain itu dengan aktivitas fisik masalah seperti nyeri punggung, kecemasan dan depresi akan menurun dimana hal ini dapat meningkatkan persepsi kesehatan. Dapat diketahui bahwa manfaat dari aktivitas fisik ini amat banyak, namun sayangnya 60-80% ibu hamil jarang melakukan aktivitas fisik (Harrison *et al.*, 2018). Disini menjadi sebuah pertanyaan mengapa banyak ibu hamil masih jarang melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan dengan mitra didapat permasalahan yang terjadi adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil dikarenakan senam ibu hamil hanya dilakukan 1 bulan sekali serta kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil selama berada di rumah sehingga dapat mempengaruhi saat persalinan dan banyak ibu hamil yang semakin tua usia kehamilan lalu semakin sedikit aktivitas fisiknya.

Penting untuk mencoba memahami, memberi motivasi dan edukasi agar ibu hamil di Desa Pucangan berminat untuk melakukan aktivitas fisik seperti yang seharusnya. Hal ini sebenarnya akan kembali kepada ibu hamil dimana akan menambah wawasan dan pengetahuan terkait apa yang belum diketahui serta mengingatkan akan pentingnya menjaga aktivitas fisik agar janin dan ibu terhindar dari resiko yang tidak diinginkan.

Pemberian edukasi ini berupa penjabaran mengenai beberapa aktivitas yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu senam hamil, berenang, jalan kaki, senam yoga, senam pilates, senam kegel untuk memperlancar buang air kecil pada ibu hamil, jogging (lari kecil, ringan dan santai), bersepeda, dan aktivitas lain dalam membersihkan rumah seperti mengepel (Werdianingsih, 2013). Dengan dilakukannya aktivitas fisik yang teratur pada ibu hamil dapat menurunkan resiko *preeclampsia*, menurunkan diabetes, menurunkan darah tinggi, dan juga membantu mengontrol berat badan.

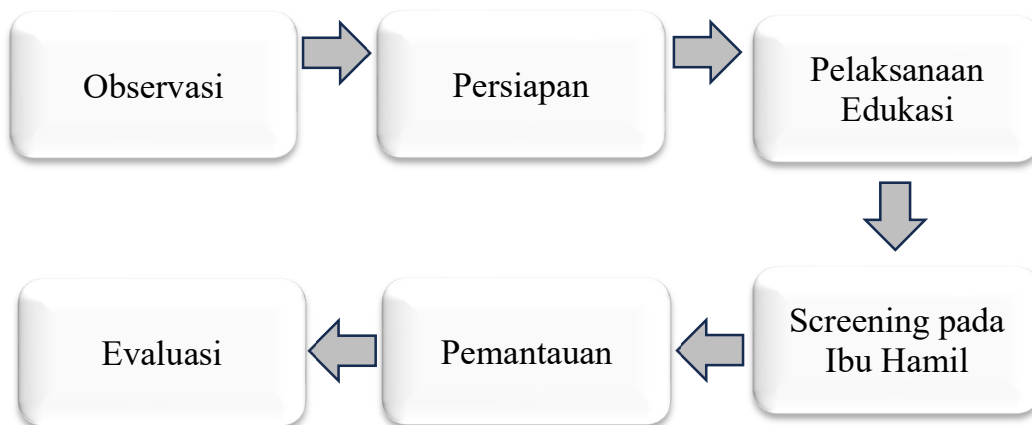
Peningkatan aktivitas fisik sangat bermanfaat terutama bagi wanita hamil. Hal ini dapat memberi manfaat bagi kesehatan janin melalui pemeliharaan fungsi vaskular plasenta yang akan menjadi hasil dari aktivitas fisik selama kehamilan. Meningkatkan harga diri dan kepuasan citra tubuh serta mengurangi terjadinya risiko perkembangan depresi, baik pada tahap postpartum dan antenatal akan dicapai selama kehamilan dengan melakukan latihan fisik

(Chowdhury & Chakraborty, 2017). Ibu hamil disarankan melakukan aktivitas fisik yang moderate yaitu selama 150 menit per minggu.

Kelompok kami memberikan edukasi berbentuk video panduan dilakukannya *housework* (pekerjaan rumah tangga) melalui media *power point*. Dilakukannya *housework* (pekerjaan rumah tangga) dapat membantu ibu hamil memenuhi aktivitas fisik yang moderate tersebut. Berikut ini adalah beberapa aktivitas fisik *housework* yang dapat dilakukan, diantaranya; menyapu dan bersih-bersih, mencuci piring, menjemur pakaian, belanja kebutuhan, turun tangga membawa barang, dan latihan *gymball*.

Housework di atas juga harus disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari ibu hamil. Aktivitas fisik ibu hamil umumnya tidak berbeda dengan aktivitas sebelum hamil. Aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil umumnya tidak berbeda dengan aktivitas fisik yang biasa dilakukan sebelum mengalami kehamilan (Rustikayanti *et al.*, 2020). Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik belum tentu memiliki sikap dan praktik aktivitas fisik yang baik pula dan ibu yang memiliki pengetahuan kurang juga belum tentu bersikap negatif serta kurang dalam praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan (Indarwati *et al.*, 2019).

METODE



Gambar 1. Alur Kegiatan

Pendekatan yang kelompok kami terapkan yaitu menggunakan metode pendekatan yang dapat memahami suatu kondisi/fenomena/gejala dengan pendeskripsian dan pendalaman tentang suatu kondisi seperti apa yang terjadi sebenarnya dari kondisi lapangan serta terdapat kesadaran terhadap kondisi/fenomena/gejala yang ada di depannya, dimana metode yang sesuai yaitu dengan metode kualitatif (Saleh, S., 2017). Penggunaan metode ini dikarenakan agar informasi berupa pandangan dari narasumber dapat terjabarkan secara jelas dan lebih mudah dipahami untuk diteliti dan dibedah terkait permasalahan yang terjadi di desa tersebut.

Setelah wawancara dengan metode pendekatan tadi diperoleh permasalahan berupa kurangnya pemahaman dan minat terkait aktivitas fisik oleh ibu hamil di Desa Pucangan, Sehingga diperoleh solusi berupa penyuluhan berupa pemaparan edukasi terkait aktivitas fisik pada ibu hamil dengan media poster dan video yang terdapat pada *power point*. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indikator capaian kegiatan ini menggunakan pretest dan posttest untuk menilai pengetahuan peserta terhadap aktivitas fisik ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan dari jam 07.30-10.50 WIB.

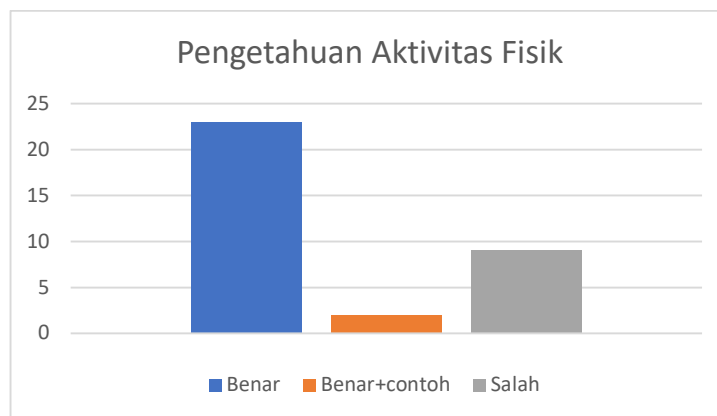


Gambar 2. Pelaksanaan *Pre test*



Gambar 3. Pelaksanaan *Post test*

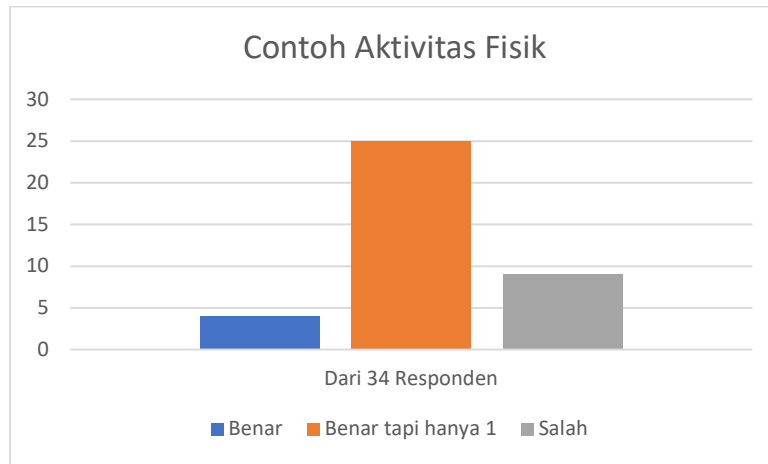
Sebelum memulai acara ini, kami meminta peserta mengisi *pre test*. Setelah mengisi pretest para ibu hamil mulai kami beri edukasi berupa beberapa perubahan yang terjadi pada ibu hamil berupa perubahan anatomi, perubahan fisiologis dan perkembangan janin serta pemahaman terkait aktivitas fisik. Berdasarkan *pre test* yang disebarkan pada tanggal 9 Juni 2023 terdapat hasil seperti grafik di bawah ini.



Gambar 4. *Pre test* pengetahuan aktivitas fisik

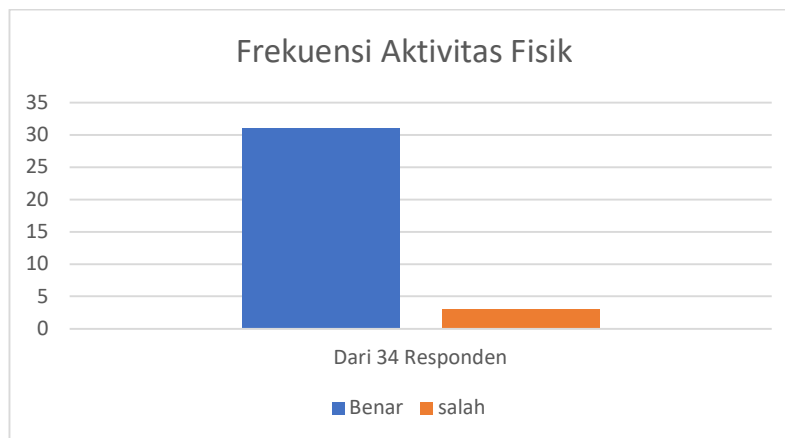
Berdasarkan hasil *pre test* ibu hamil yang dapat menjawab dengan benar tentang apa yang diketahui terkait aktivitas fisik terdapat 23 ibu hamil dan mampu menjawab dengan

contoh yang benar yaitu 2 ibu hamil, sedangkan ibu hamil yang menjawab salah terdapat 9 dari total ibu hamil yang hadir yaitu 34 ibu hamil.



Gambar 5. *Pre test* contoh aktivitas fisik

Dapat diketahui bahwa hanya 4 yang mampu menjawab dengan benar terkait apa saja yang termasuk aktivitas fisik, sedangkan untuk yang memilih hanya menyapu ada 24 ibu hamil dan untuk yang memilih hanya mencuci pakaian hanya 1 serta yang jawabannya salah ada 5 ibu hamil. Padahal aktivitas fisik bukan hanya itu, terdapat banyak macam aktivitas fisik yang dapat dilakukan. Begitu pun dengan pemahaman terkait frekuensi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil.



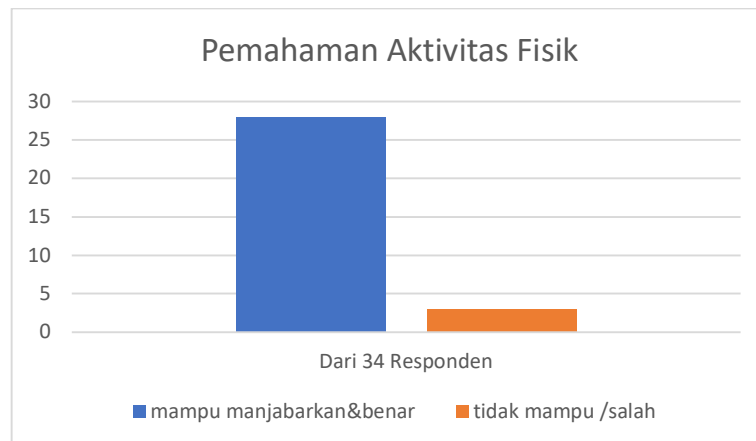
Gambar 6. *Pre test* frekuensi aktivitas fisik

Dari hasil *pre test* terdapat 31 ibu hamil yang menjawab dengan benar yaitu 150 menit/minggu dan 3 ibu hamil yang menjawab salah dari 34 ibu hamil. Setelah melakukan *pre test*, pemberian edukasi terkait aktivitas fisik pada ibu hamil mulai dipaparkan. Pemaparan ini menggunakan media *power point*, video contoh aktivitas fisik dan poster. Materi yang dipaparkan meliputi informasi apa itu kehamilan, perubahan anatomi, fisiologi pada

kehamilan, perkembangan janin, informasi terkait aktivitas fisik serta contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dimana terdapat pada video yang ditayangkan.

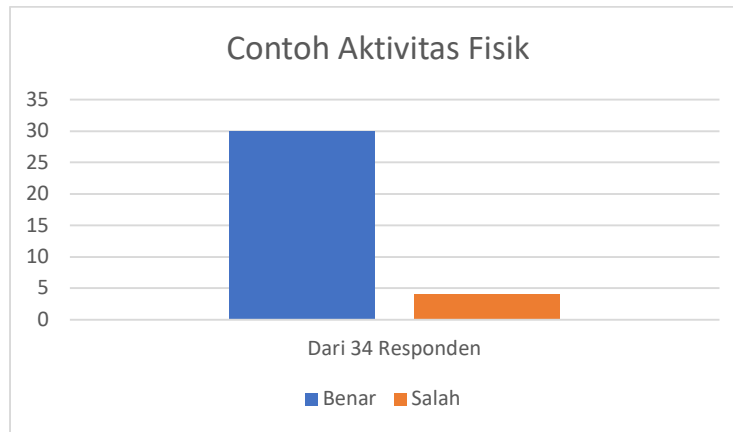
Salah satu kendala dalam pemberian edukasi ini adalah kurangnya minat ibu hamil dalam bertanya. Setelah pemaparan edukasi terdapat sesi tanya jawab yang telah diberikan, gunanya sesi tanya jawab ini agar memastikan bahwa ibu hamil yang telah hadir dapat betul-betul paham dan bila ada yang membingungkan dapat ditanyakan. Sayangnya dari ke-34 ibu hamil yang datang tidak ada satupun yang bertanya. Untuk memastikan pula kami menanyakan apakah sudah paham terkait poin-poin penting yang sudah dipaparkan, dan para ibu hamil pun menjawab sudah.

Setelah diberikan edukasi ibu hamil diingatkan untuk melakukan aktivitas fisik apa yang ingin dilakukan dengan frekuensi yang telah disampaikan, lalu diingatkan pula untuk hadir pada tanggal 13 Juni 2023 guna pemantapan edukasi serta evaluasi. Pada tanggal 13 Juni 2023 jam 15.00-16.08 WIB seluruh ibu hamil yang telah datang sebelumnya, datang semua meskipun ada beberapa yang telat. Namun hal ini bukanlah masalah karena pada hari itu bentuknya seperti *sharing* terkait apa saja yang telah dilakukan, apakah masih ingat terkait aktivitas fisik apa saja yang dapat dilakukan, apakah masih ingat manfaat aktivitas fisik itu apa saja, dapat dilakukan berapa lama dan semacamnya. Setelah *sharing*, sebagai bentuk nyata evaluasi kami memberikan lembar *post test* yang dapat diisi. Dari *post test* dapatkan grafik sebagai berikut.



Gambar 7. *Post test* pemahaman aktivitas fisik

Dapat diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat kemajuan terkait pemahaman aktivitas fisik, ibu hamil yang dapat menjabarkan tentang apa yang diketahui terkait aktivitas fisik ada 28 orang sedangkan yang salah/tidak menjabarkan ada 6.



Gambar 8. *Post test* contoh aktivitas fisik

Dari grafik diatas diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi edukasi aktivitas fisik. Dimana ibu hamil yang mampu menjawab contoh aktivitas fisik yang benar ada 30 dan yang salah ada 4.



Gambar 9. *Post test* frekuensi aktivitas fisik

Sedangkan untuk pemahaman frekuensi aktivitas fisik diketahui bahwa setelah pemaparan materi dari 34 ibu hamil dapat menjawab dengan benar semua, yaitu 150 menit/minggu. Sehingga dari pemberian edukasi terkait aktivitas fisik ini dapat memberikan dampak positif, dilihat dari hasil pretest dan *post test* diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman pada ibu hamil dan diharapkan lebih banyak lagi ibu hamil yang dapat membiasakan untuk melakukan aktivitas fisik serta memahami terkait apa saja manfaat yang didapatkan. Dari beberapa media yang telah digunakan seperti pemaparan dengan *power point*, video dan poster efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Selain itu poster yang berisi poin penting dari segala materi yang telah disampaikan dapat disimpan sebagai pengingat ibu hamil agar tidak melupakan pentingnya aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan edukasi mengenai aktivitas fisik ibu hamil, maka dapat kami simpulkan pengetahuan peserta mengenai aktivitas fisik pada ibu hamil bertambah. Kami berharap para peserta dapat menerapkan menjadi aktivitas sehari-hari agar dapat memenuhi kebutuhan aktivitas fisik pada ibu hamil. Untuk kedepannya lebih baik sebelum melakukan edukasi dekati dulu ibu hamil agar ada rasa saling keterbukaan. Hal ini dapat dilakukan agar sama-sama paham apakah materi yang disampaikan benar-benar bisa diterima dan tidak membingungkan sehingga tidak pulang dengan pertanyaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chowdhury, S., & Chakraborty, P. Pratim. (2017). Universal health coverage - There Is More To It Than Meets The Eye. *Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 6(2), 169–170. doi:10.4103/Jfmpc.Jfmpc
- 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*, 397–402. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2265/2226>
- Werdiningsih, F., Aquarich. (2017). *The Complete Book Of Pregnancy*. Yogyakarta : Trans Idea Publishing,1-292.
- Harrison, A. L., Taylor, N. F., Shields, N., & Frawley, H. C. (2018). Attitudes, Barriers And Enablers To Physical Activity In Pregnant Women: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 64(1), 24–32. doi:10.1016/j.jphys.2017.11.012
- Hutomo, P. T., Ahr, P. A., & Motik, A. F. (2022). Edukasi Postur Yang Benar Pada Ibu Hamil Di Praktik Mandiri Bidan Siti Maryam Kecamatan Baki Edukasi Postur Yang Benar Pada Ibu Hamil Di Praktik Mandiri Bidan Siti Maryam Kecamatan Baki. *The 16th University Research Colloquium 2022* 1300–1305. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2565>
- Indarwati, K., Ayu Kurniawati, A., Sri Wahyuni, E., Tinggi Ilmu Kesehatan, S., & Surakarta, A. (2019). Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 8–18. doi:10.36419/jkebin.v10i2.275
- Lailiyana, L., Hamidah, H., & Wahyuni, S. (2020). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Dilakukan Back Exercise Dengan Dan Tanpa Kinesio Tapping Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7(1), 24 - 35. doi:10.36929/jia.v7i1.222
- Naufal, A. F. (2019). *Mengenal Dan Memahami Fisioterapi Anak*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Rustikayanti, R. N., Anam, A. K., Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344–350. doi:10.32584/jpi.v4i2.313
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Penerbit: Pustaka Ramadhan, Bandung.1-180. <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>

Sari, M. (2019). Aplikasi Data Pasien Dan Penentuan Gizi Ibu Hamil Pada Puskesmas Sungai Tabuk. *Technologia: Jurnal Ilmiah*, 10(3), 172. doi:10.31602/tji.v10i3.2232