



PEMBERDAYAAN IBU HAMIL UNTUK MEMPERBAIKI POSTUR, ENDURANCE, KEKUATAN DAN ELASTISITAS OTOT TAHUN 2024

**Roikhatul Jannah¹, Zahra Sativani², Cut Lola Shakira³, Isna Stephani Sabrina
Rahmi Thamrin⁴, Judith Novita Angelica Hutahaean⁵, Kania Annisa Zahra⁶,
Muhammad Hafizh⁷, Rizqiyah Putrey Husin Asri⁸**

¹ Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Jakarta III

E-mail¹: zsativani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.329>

Abstract

Background: During pregnancy, mothers experience many physiological and anatomical changes, one of which is due to the increase in fetal size followed by an increase in maternal weight. The process results in changes in posture so that pregnant women easily feel pain or aches, muscle weakness, decreased muscle elasticity and decreased cardiopulmonary endurance. In this case, physiotherapy has a role in healing the body movements and functions of pregnant women, increasing knowledge and awareness about pregnancy health and educating groups of pregnant women. Goals: The goal of this community activity is to provide counseling and community empowerment about posture, endurance, strength and muscle elasticity in pregnant women, especially those with disorders. Methods: The activity method used is the educational method by providing counseling and exercises to pregnant women and examining endurance with the Six Minute Walking Test (6MWT), muscle strength using a Handgrip Dynamometer and muscle elasticity using the second hand reach test. Results: The examination was carried out on 37 pregnant women and the results showed that 100% of pregnant women had poor endurance, 60% of right HGS were categorized as weak, 87% of left HGS were categorized as weak, 19% were categorized as inelastic and 84% were obese. Conclusion: Empowerment activities for pregnant women in Nambo Village which include counseling and examination activities are carried out smoothly, systematically and well organized.

Keywords: Pregnant Women, Posture, Endurance, Strength and Elasticity

Abstrak

Latar Belakang: Selama kehamilan, ibu banyak mengalami perubahan secara fisiologis dan anatomi yang salah satunya disebabkan karena pertambahan ukuran janin diikuti dengan bertambahnya berat badan ibu. Proses tersebut mengakibatkan perubahan postur sehingga ibu hamil mudah merasakan nyeri atau pegal-pegal, kelemahan otot, penurunan elastisitas otot dan penurunan daya tahan jantung paru. Dalam hal ini, fisioterapi memiliki peran dalam penyembuhan gerak dan fungsi tubuh ibu hamil, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan kehamilan dan mengedukasi kelompok ibu hamil. Tujuan: Tujuan kegiatan pemberdayaan ini untuk memberikan penyuluhan dan pemberdayaan masyarakat mengenai postur, *endurance*, kekuatan serta elastisitas otot pada ibu hamil khususnya yang memiliki gangguan. Metode: Metode kegiatan yang digunakan adalah metode edukasi dengan pemberian penyuluhan dan latihan kepada ibu hamil serta pemeriksaan *endurance* dengan

Six Minute Walking Test (6MWT), kekuatan otot menggunakan Dinamometer *Handgrip* dan elastisitas otot menggunakan tes meraih kedua tangan. Hasil: Pemeriksaan dilakukan kepada 37 orang ibu hamil dan didapatkan hasil 100% ibu hamil memiliki *endurance* buruk, 60% HGS kanan dikategorikan lemah, 87% HGS kiri dikategorikan lemah, 19% dikategorikan tidak elastis dan 84% obesitas. Kesimpulan: Kegiatan pemberdayaan ibu hamil di Desa Nambo yang meliputi kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan terlaksana dengan lancar, sistematis dan terorganisir dengan baik.

Katakunci: Ibu Hamil, Postur, Endurance, Kekuatan dan Elastisitas

Pendahuluan

Praktik fisioterapi komunitas merupakan salah satu contoh penerapan pilar pertama transformasi kesehatan yang berbunyi “Pilar transformasi ini mencakup upaya promotif dan preventif yang komprehensif, perluasan jenis antigen, imunisasi, penguatan kapasitas dan perluasan skrining di layanan primer dan peningkatan akses, SDM, obat dan kualitas layanan serta penguatan layanan laboratorium untuk deteksi penyakit atau faktor risiko yang berdampak pada Masyarakat” (Kemenkes, 2020), dimana dalam penerapannya memiliki fokus memperkuat aktivitas promotif preventif untuk menciptakan lebih banyak orang sehat, memperbaiki skrining kesehatan serta meningkatkan kapasitas layanan primer (Ditjen P2P, 2023).

Fisioterapi berperan dalam penyembuhan gerak dan fungsi tubuh manusia. Dengan adanya mata kuliah Fisioterapi Komunitas, diharapkan dapat menerapkan pilar pertama transformasi kesehatan tersebut. Desa Nambo penulis pilih atas observasi yang penulis lakukan, bahwa masyarakat setempat masih sangat kurang pengetahuan dan kesadaran terhadap kesehatan di masa kehamilan hingga pasca melahirkan dan masih kurangnya efektifitas pelayanan kesehatan terhadap komunitas ibu hamil. Maka dari itu penulis selaku mahasiswa Fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 melakukan kegiatan Fisioterapi Komunitas ini bertujuan untuk mengenalkan profesi fisioterapi kepada masyarakat di Desa Nambo terkhusus kelompok ibu hamil, serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan kehamilan dan mengedukasi kelompok ibu hamil di desa ini. Data yang diperoleh dari perangkat desa menjelaskan bahwa jumlah ibu hamil di Desa Nambo sebanyak 56 orang yang masing-masing dalam pengawasan kader dan rutin mengikuti kelas ibu hamil 2 minggu sekali bersama bidan desa dan para kader.

Proses yang dialami setiap wanita yang biasa disebut dengan proses kehamilan merupakan suatu rangkaian proses yang diawali dengan pembuahan/fertilisasi (pertemuan ovum/sel telur dan sperma utuh) dan dilanjutkan dengan proses niddling, dan implantasi (Fratidina et al., 2022). Kehamilan juga suatu proses fisiologis yang membawa perubahan pada ibu dan lingkungannya (Wati et al., 2023).

Selama kehamilan, ibu banyak mengalami perubahan secara fisiologis dan anatomi, dimana bertambahnya ukuran janin diikuti dengan penambahan berat badan ibu. Ketika berat ibu semakin bertambah maka pusat massa atau *center of gravity* (COG) ibu akan berubah (Atika Siska, 2021). Perubahan fisiologi yang terjadi oleh ibu hamil pada masa kehamilan bertujuan untuk menjaga janin yang

sedang berkembang dan mempersiapkan ibu untuk proses persalinan (Soma-Pillay et al., 2016). Selama proses tersebut, perubahan postur ibu hamil sering merasakan bagian tubuh atau anggota gerak merasakan sakit atau pegal-pegal. Banyak ibu hamil merasakan nyeri seiring bertambahnya usia kehamilan. Salah satu nyeri yang dikeluhkan oleh sebagian besar ibu hamil adalah nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP). Nyeri punggung bawah yang semakin terasa terkadang membuat ibu hamil membatasi lingkup gerakannya agar tidak merasakan nyeri pada punggung bagian bawah. Hal ini mengakibatkan berkurangnya aktivitas sehari-hari dan produktivitas pada ibu hamil. Sebagian wanita hanya membiarkan rasa sakit yang dideritanya karena berpikir ini hal yang normal selama kehamilan. Faktor nyeri punggung bawah pada ibu hamil dikaitkan dengan perubahan multifaktoral seperti perubahan biomekanik, vaskuler, dan hormonal selama kehamilan. Namun penyebab utama nyeri punggung bawah pada ibu hamil, akibat riwayat trauma panggul, multipara, LBP kronis dan riwayat LBP pada saat belum hamil (Atika Siska, 2021)

Selain itu, terdapat permasalahan lainnya yaitu penurunan daya tahan jantung dan paru yang secara manifestasi klinis tampak ibu hamil hingga paska kelahiran mudah lelah, perasaan lelah dan rendah energi merupakan masalah umum selama kehamilan. Sebuah penelitian prospektif menunjukkan bahwa kelelahan adalah gejala paling umum yang dilaporkan pada wanita hamil. Sebuah studi *cross-sectional* menunjukkan nilai rata-rata vitalitas lebih dari satu standar deviasi di bawah normal usia pada 2.427 wanita hamil. Kelelahan selama kehamilan mengurangi kualitas hidup dan dapat memprediksi kelahiran sesar setelah mengendalikan usia dan risiko obstetri. Penyebab utama kelelahan yang dapat terjadi bersamaan dengan kehamilan adalah kurang tidur, berbagai kondisi medis (misalnya depresi), dan kurangnya aktivitas fisik (Ward-Ritacco et al., 2016).

Sementara itu, penyimpangan postur tubuh, nyeri, inkontinensia urin, sesak napas, dll, merupakan keluhan umum selama dan setelah kehamilan. Masalahnya dimulai pada awal kehamilan dan meningkat seiring berjalannya waktu dan dapat bertahan sepanjang hidup jika pengobatan tidak dimulai pada awal kehamilan. Intervensi ini dapat dilakukan di layanan primer setelah memberikan pelatihan yang tepat kepada petugas kesehatan oleh fisioterapis berpengalaman (Sarkar et al., 2022). Berkaitan dengan penyimpangan postur, *stretching* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengembalikan posisi tubuh menjadi seperti semula. Peregangan dapat mengembalikan posisi tulang ekor ke posisi awal serta punggung menjadi tegak. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik pada ibu hamil bisa mengurangi rasa sakit dan memperbaiki komplikasi nyeri punggung (Rifa et al., 2020)

Sementara itu, *Slow Deep Breathing* adalah salah satu tindakan non farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri. *Slow deep breathing relaxation* atau relaksasi nafas dalam merupakan teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merangsang susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri. *Slow deep breathing* merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lambat (Diniyati et al., 2022)

Berkaitan dengan permasalahan yang terjadi pada ibu hamil seperti yang sudah dipaparkan di atas maka kelompok penulis sepakat berkolaborasi dengan para kader dan perangkat desa membantu memberikan penyuluhan terhadap para ibu hamil dan kader desa untuk menyiapkan kardiorespirasi, *endurance* dan *power* serta yang terpenting adalah mengatasi nyeri, merileksasi otot, mencegah terjadinya gangguan pernapasan selama masa kehamilan. Tujuan dilakukannya pemberdayaan ini yaitu untuk memberikan edukasi tentang postur, *endurance*, kekuatan dan elastisitas otot pada ibu hamil di Desa Nambo.

Metode

Kegiatan ini merupakan kegiatan penyuluhan dan pemberdayaan yang difokuskan untuk ibu hamil yang memiliki masalah postur, *endurance*, kekuatan dan elastisitas otot. Penulis melakukan kegiatan penyuluhan dan pemberdayaan pada tanggal 2 & 4 Maret 2024 secara langsung, dengan materi dan praktik yang diberikan yaitu mengenai memperbaiki postur, *endurance*, kekuatan dan elastisitas otot. Pemaparan materi penyuluhan dilakukan menggunakan media Poster dan *Banner* serta *Leaflet* yang dapat dibaca tentang bagaimana bentuk latihan yang dapat dilakukan oleh Ibu Hamil. Adapun metode kegiatan yang penulis lakukan sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan Kader dan Perangkat Desa
Dengan menjalin kerjasama antara penulis dengan pihak desa, penulis melakukan pendataan perihal profil desa dan data jumlah ibu hamil dan jumlah fasilitas kesehatan di desa yang didampingi kader. Selain itu, penulis meminta persetujuan kepada pihak desa untuk melakukan kegiatan pemberdayaan di desa.
2. Observasi Kegiatan
Penulis ikut serta dalam kegiatan yang dijalankan oleh para kader yang bertujuan untuk observasi sekaligus memahami kegiatan posyandu bagi ibu hamil terutama layanan yang telah diberikan dan berjalan sampai proses ini dilakukan.
3. Pemeriksaan
Pelaksanaan pemeriksaan postur, *endurance*, kekuatan, dan elastisitas otot pada ibu hamil dilakukan pada hari Sabtu, 2 Maret 2024. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung oleh anggota kelompok dengan difasilitasi dan kolaborasi dengan Kader Desa Nambo. Pemeriksaan yang dilakukan yaitu mengecek tanda-tanda vital, test handgrip, test elastisitas dengan meraih kedua tangan dibelakang badan dan 6 Minute Walking Test yang bertujuan untuk mengetahui kondisi vital ibu hamil, kekuatan otot ekstremitas atas ibu hamil, elastisitas otot ekstremitas atas dan *endurance* ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Balai Desa Nambo oleh anggota kelompok. Alat yang digunakan ketika pemeriksaan yang digunakan pada kegiatan ini adalah Tensimeter, oximeter, microtoise, timbangan, dinamometer handgrip, elastic band, dan cone. Sepanjang proses pemeriksaan ini berjalan dengan lancar serta para responden memberikan respon yang begitu baik selama pemeriksaan berlangsung.
4. Rangkaian Kegiatan
Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan penulis, didapatkan permasalahan postur, pola napas dan kelemahan otot sehingga penulis

melakukan rangkaian kegiatan untuk masyarakat khususnya ibu hamil di desa Nambo. Berikut rangkaian kegiatan yang dilaksanakan :

- a. Penyuluhan mengenai postur
- b. Penyuluhan mengenai pernapasan
- c. Penyuluhan mengenai *Stretching Upper Extremity*

Hasil

Kegiatan Fisioterapi Komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 14 Februari sampai dengan 8 Maret 2024 kepada masyarakat khususnya ibu hamil di Desa Nambo, Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Berikut hasil yang penulis temukan mengenai permasalahan yang terjadi pada Ibu Hamil di Desa Nambo :

Tabel 1
Hasil Pemeriksaan Endurance

Variabel	Frequency	Percent (%)
Baik	0	0%
Buruk	37	100%
Total	37	100%

Sumber: Data riset

Setelah dilakukan pemeriksaan *Six Minute Walking Test (6MWT)* pada 37 responden ibu hamil didapatkan bahwa seluruh responden memiliki *endurance* yang buruk yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 2
Hasil Pemeriksaan HGS Kanan

Variabel	Frequency	Percent (%)
Kuat	15	40%
Lemah	22	60%
Total	37	100%

Sumber: Data riset

Tabel 3
Hasil Pemeriksaan HGS Kiri

Variabel	Frequency	Percent (%)
Kuat	5	13%
Lemah	32	87%
Total	37	100%

Sumber: Data riset

Berdasarkan data yang didapat dari pemeriksaan menggunakan handgrip, lebih dari setengah responden memiliki kelemahan di tangan kirinya dibandingkan tangan kanan yang dapat dilihat pada tabel 2 dan tabel 3.

Tabel 4
Hasil Pemeriksaan Elastisitas Otot Tangan

Variabel	Frequency	Percent (%)
Elastis	30	81%
Tidak Elastis	7	19%
Total	37	100%

Sumber: Data riset

Dari tabel 4, sebanyak 37 responden ibu hamil yang mengikuti kegiatan pemeriksaan elastisitas otot memiliki tingkat elastisitas otot yang baik.

Tabel 5
Hasil Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh

Variabel	Frequency	Percent (%)
Normal	6	16%
Obesitas	31	84%
Total	37	100%

Sumber: Data riset

Setelah dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan didapatkan hasil indeks massa tubuh 37 responden ibu hamil yang memiliki kategori obesitas sebanyak 31 orang yang dapat dilihat pada tabel 5.

Berdasarkan hasil temuan penulis setelah dilakukan pemeriksaan *Six Minute Walking Test* (6MWT) untuk *endurance*, *Dinamometer Handgrip* untuk kekuatan otot ekstremitas atas, elastisitas otot dengan *elasticband*, dan IMT maka penulis melakukan pemberdayaan berupa penyuluhan yang sesuai dengan permasalahan yang ada seperti hasil pada tabel 1- tabel 5.

Pembahasan

Pemberdayaan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Andriyani, (2021) tentang hubungan tingkat kebugaran dengan lama persalinan kala I. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden ibu hamil memiliki tingkat kebugaran yang kurang sekali. Penelitian ini juga menunjukkan adanya korelasi *negative* (-0,483) antara tingkat kebugaran dengan lama persalinan yang memiliki makna bahwa jika kebugaran semakin baik maka kelancaran dan waktu persalinan akan lebih pendek.

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap kenyamanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. Tidak menimbulkan rasa lelah berlebihan artinya setelah melakukan aktivitas tersebut masih mempunyai sisa tenaga yang cukup untuk melakukan waktu luang dan melakukan aktivitas yang banyak. *Endurance* dapat ditingkatkan dengan melakukan Latihan pernapasan yang sangat membantu mendapatkan oksigen dan melatih ibu agar siap menghadapi persalinan (Andriyani, 2021).

Dari hal tersebut, pemberdayaan yang peneliti lakukan sejalan dengan penelitian Andriyani (2021) yang menunjukkan bahwa latihan napas dapat meningkatkan kebugaran yang dapat berpengaruh terhadap durasi persalinan ibu hamil.

Maka dari itu penulis melaksanakan kegiatan selama 2, hari yang mana hari pertama kegiatan pemberdayaan dimulai pada pukul 08.00-12.00 WIB bertempat di Balai Desa Nambo. Kegiatan dimulai dengan registrasi peserta dan dilanjutkan dengan pemeriksaan berupa pemeriksaan vital sign, handgrip, elastisitas otot, dan *six minute walking test* (6MWT). Setelah pemeriksaan selesai dilakukan, kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan untuk ibu hamil dan diakhiri dengan penutup disertai sesi dokumentasi. Berikut merupakan penjelasan rangkaian kegiatan di hari pertama pemberdayaan :

1. Pemeriksaan

Pemeriksaan yang dilakukan yaitu mengecek tanda-tanda vital dengan tensimeter, oximeter, microtoise, timbangan lalu test handgrip, test elastisitas dengan meraih kedua tangan dibelakang badan dan 6 Minute Walking Test yang bertujuan untuk mengetahui kondisi vital ibu hamil, kekuatan otot ekstremitas atas ibu hamil, elastisitas otot ekstremitas atas dan endurance ibu hamil.



Gambar 1 Pemeriksaan Tanda-tanda Vital



Gambar 2 Test Kekuatan Otot



Gambar 3 Test Elastisitas



Gambar 4 Six Minutes Walking Test

2. Penyuluhan dengan Tema “Postur dan Pernapasan”

Pemberian edukasi menjelaskan bentuk tulang belakang pada kondisi hamil, lalu dilanjutkan dengan memberikan edukasi bagaimana cara berdiri, duduk, dan berjalan dengan postur yang benar sehingga tidak menyebabkan nyeri. Pemberian edukasi pernapasan dilakukan dengan penjelasan teknik Slow Deep Breathing lalu dipraktekkan secara bersama-sama dengan ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan agar ibu hamil dapat mempraktekkan postur yang baik sehingga ibu nyaman dan latihan pola napas agar nyeri yang dirasa berkurang dan mengembalikan ke pola napas normal.



Gambar 5 Poster Mengenai Postur



Gambar 6 Poster Pola Napas

Sedangkan pada hari kedua kegiatan dimulai pada pukul 09.00-12.00 WIB bertempat di rumah ibu Diah selaku kader RT 7. Kegiatan dimulai dengan pembukaan lalu dilanjutkan dengan penyuluhan dan praktek mengenai stretching upper extremity. Setelah kegiatan penyuluhan dan praktek selesai, kegiatan selanjutnya adalah penutup disertai sesi dokumentasi. Berikut merupakan penjelasan rangkaian kegiatan di hari kedua pemberdayaan :

1. Penyuluhan dan praktek *Stretching Upper Extremity*

Penyuluhan *Stretching Upper Extremity* dilakukan dengan diawali oleh penulis sebagai contoh, kemudian dilanjutkan dengan ibu hamil mempraktekkan gerakan *stretching* yang sudah di contohkan. Setelah itu, penulis melakukan *stretching* bersama-sama. Kegiatan ini agar ibu hamil dapat mempraktekkan latihan penguatan otot tangan dengan Latihan *stretching upper extremity* dirumah secara mandiri.



Gambar 6 Poster Mengenai Stretching Upper Extremity

Kehamilan adalah proses normal yang dialami wanita dan harus dijaga dengan tes kehamilan rutin agar terhindar dari terjadinya suatu kondisi komplikasi pada ibu dan janin (Gusti et al., 2022) Kehamilan juga suatu proses fisiologis yang membawa perubahan pada ibu dan lingkungannya (Wati et al., 2023). Selama kehamilan, ibu banyak mengalami perubahan secara fisiologis dan anatomi yang salah satunya disebabkan karena pertambahan ukuran janin diikuti dengan bertambahnya berat badan ibu. Proses tersebut mengakibatkan perubahan postur sehingga ibu hamil mudah merasakan nyeri atau pegal-pegal, kelemahan otot, penurunan elastisitas otot dan penurunan daya tahan jantung paru.

Wanita hamil memiliki beberapa perubahan fisik dan mental seperti penelitian yang dilakukan oleh Muzakir Haris et al (2022) menyatakan bahwa kehamilan mengakibatkan beberapa perubahan psikologi, emosional dan fisik sehingga menyebabkan kelelahan, mulai dari kelelahan ringan hingga kelelahan parah. Kelelahan dan kekurangan energi merupakan masalah umum selama kehamilan yang disebabkan oleh penurunan endurance. Kehamilan yang disertai dengan perubahan psikologis, emosional dan fisik dapat menyebabkan kelelahan, baik itu kelelahan ringan hingga parah. Selain itu, Kehamilan menyebabkan perubahan postur tubuh terjadi secara terus menerus. Perubahan postur tubuh bertujuan untuk menjaga keseimbangan pada ibu hamil. Perubahan postur yang umum adalah peningkatan kompensasi pada tulang belakang, maka kelengkungan tulang belakang akan meningkat, kemiringan panggul akan meningkat, dan kelengkungan dada merupakan variabel pertumbuhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil (Atika Siska, 2021).

Wanita hamil juga akan mengalami penurunan kekuatan otot akibat proses kehamilan yang dialaminya, kekuatan otot wanita terutama otot perut akan melemah, karena pada masa kehamilan otot perut sebagai penyangga pertumbuhan dan perkembangan bayi serta menopang rahim. Pengaruh hormon progesteron dan relaksasi saat hamil menyebabkan otot perut yaitu rektus

abdominis dan ligamen menegang saat hamil. Rektus abdominis adalah otot perut terluar yang dihubungkan oleh ligamen yang disebut linea alba. Selama kehamilan, seiring pertumbuhan bayi, garis linea alba, yang menghubungkan kedua otot rektus abdominis untuk menyatukannya, mengencang dan menyebabkan kedo; 'ua otot rektus abdominis berpisah. Peristiwa terpisahnya otot rektus abdominis disebut diastasis rectus abdominis (Ainun, 2022)

Dalam hal ini, fisioterapi memiliki peran dalam penyembuhan gerak dan fungsi tubuh ibu hamil, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan kehamilan dan mengedukasi kelompok ibu hamil. Kegiatan Fisioterapi Komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 14 Februari - 08 Maret 2024 kepada masyarakat di Desa Nambo, Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Kegiatan kepada masyarakat terutama ibu hamil dilaksanakan 2 kali pada tanggal 02 Maret dan 04 Maret 2024 berupa pemeriksaan, penyuluhan dan praktek menggunakan poster dan *leaflet*. Materi penyuluhan menggunakan poster dan *leaflet* berisi tentang memperbaiki postur dan pernapasan pada ibu hamil serta olahraga anggota gerak atas untuk ibu hamil. Setelah itu, dilanjutkan dengan praktek kepada ibu hamil mengenai materi penyuluhan.

Penulis juga melakukan pemeriksaan meliputi pemeriksaan *vital sign*, dinamometer *handgrip*, tes elastisitas, *Six Minute Walking Test* (6MWT) dan IMT. Berdasarkan tabel 1-5 menunjukkan bahwa sejumlah 100% ibu hamil memiliki *endurance* buruk, 60 % mengalami kelemahan otot pada tangan kanan dan 87% mengalami kelemahan otot pada tangan kiri,, 19% otot tidak elastis dan 84% obesitas.

Kesimpulan dan Saran

Dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas ini, dapat disimpulkan bahwa perbandingan pemeriksaan *endurance* dengan 6MWT didapat hasil 0% normal dan 100% buruk. Pada pemeriksaan kekuatan otot tangan kanan dengan Handgrip didapatkan hasil 40.5% dikategorikan normal dan 59.5% dikategorikan lemah sedangkan pada kekuatan otot tangan kiri didapatkan hasil 13.5% dikategorikan normal dan 86.5% dikategorikan lemah. Pemeriksaan elastisitas otot ibu hamil didapatkan hasil 81% dikategorikan elastis dan 19% dikategorikan tidak elastis serta 83.8% ibu hamil mengalami obesitas dan 16.2% memiliki berat badan normal.

Selain itu, saran untuk kegiatan pemberdayaan ini adalah melakukan *pretest* dan *post test* untuk menilai pemahaman ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sebagai tolak ukur adanya peningkatan edukasi terhadap responden. Perlu dilakukan kegiatan lanjutan mengenai penyuluhan yang telah penulis lakukan dengan subjek yang lebih bervariasi seperti pasangan baru menikah, keluarga disekitar ibu hamil dan juga suami ibu hamil, dengan cakupan ruang lingkup yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Ainun, N. (2022). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Kekuatan Otot Perut Pada Ibu Post Partum Dengan Diastasis Recti Abdominis di Puskesmas Kota Makassar. Artikel.
- Andriyani, A. (2021). Hubungan Tingkat Kebugaran dengan Lama Persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Sibela Surakarta. Artikel, 2(2). Retrieved from <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>
- Atika Siska. (2021). Hubungan Perubahan Postur dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil : Literatur Review.
- Diniyati, L. S., & Septiani, Y. (2022). Efektivitas Slow Deep Breathing Relaxation pada Ibu Hamil Bersalin Kala I untuk Meringankan Nyeri Persalinan.
- Fratidina, Y., Dra Jomima Batlajery, Mk., Imas Yoyoh, Mk., Rizka Ayu Setyani, Mk., Arantika Meidy Pratiwi, M., Wahidin, Mk., Titin Martini, Ms., Dina Raidanti, S., Ns Siti Latipah, Mk., Zuhrotunnida, M., & Jurnal JKFT Diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan, Mk. (2022). Metode Hypnosis dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan : Studi Literatur.
- Gusti, I., Putri, A., Aryasih, S., Mirah, N. P., Udayani, Y., Made, N., Sumawati, R., Studi, P., Kebidanan, S., Bina, S., & Bali, U. (2022). Giving Peppermint Aromatherapy on Reducing Nausea Vomiting of the First Trimester Pregnant Women). *JURNAL RISET KESEHATAN NASIONAL*, 6(2). Retrieved from <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
- Muzakir Haris, Prihayati, & Novianus, C. (2022). Pengaruh Kelelahan pada Ibu Hamil yang Bekerja. Artikel. doi: 10.15294/higeia.v6i2.42624
- Rifa, M., Widiya Lestari, M., Artha Silalahi, U., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, P. (2020). Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. In *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* (Vol. 16, Issue 2).
- Sarkar, P., Singh, P., Dhillon, M., Bhattacharya, S., & Singh, A. (2022). Postural deviation in pregnancy: A significant debilitating balance problem which can be rectified by physiotherapeutic intervention. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(7), 3717. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_1807_21
- Soma-Pillay, P., Nelson-Piercy, C., Tolppanen, H., & Mebazaa, A. (2016). Physiological changes in pregnancy. *Cardiovascular Journal of Africa*, 27(2), 89–94. doi: 10.5830/CVJA-2016-021
- Ward-Ritacco, C., Poudevigne, M. S., & Oconnor, P. J. (2016). Muscle strengthening exercises during pregnancy are associated with increased energy and reduced fatigue. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 37(2), 68–72. doi: 10.3109/0167482X.2016.1155552
- Wati, E., Atika Sari, S., Luthfiyatil Fitri, N., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Prigravida di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).