



## PEMERIKSAAN KEBUGARAN IBU HAMIL

**Roikhatul Jannah<sup>1</sup>, Erna Sariana<sup>2</sup>, dan Nina Primasari<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III

<sup>3</sup>Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail : [ernasariana.es@gmail.com](mailto:ernasariana.es@gmail.com)

### **Abstract**

*Health during pregnancy is one of the efforts that can be improved so that mothers can go through pregnancy and childbirth healthily. The need for fitness checks for pregnant women, because fitness checks for pregnant women is an important first step in ensuring the health of the mother and the fetus she is carrying. Based on these considerations, this community service program was developed. Objective: Efforts to check the fitness of pregnant women to ensure that pregnant women are physically and mentally ready to give birth well and safely in Jatiwarna Village, Kec. Pondok Melati Bekasi City in 2023. Method: This program carries out several activities including: preparation and coordination of activities with Posyandu cadres. Results: Implementation of the Physical Fitness examination of pregnant women in 11 RWs of Jatiwarna Subdistrict which was carried out at the Huma Akasia Posyandu on Saturday 3 June 2023, the number of pregnant women participating was 51 pregnant women with gestational ages in the 2nd trimester and 3rd trimester, carrying out this examination activity the pregnant women were accompanied by each posyandu cadre. Conclusion: Community service activities were carried out well.*

*Keywords: empowerment, innovator, delivery, positive*

### **Abstrak**

Kesehatan pada masa kehamilan, menjadi salah satu upaya yang dapat ditingkatkan agar ibu dapat melewati masa kehamilan dan persalinan dengan sehat. Perlunya pemeriksaan kebugaran Ibu Hamil, karena pemeriksaan kebugaran ibu hamil merupakan langkah awal yang penting dalam memastikan kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Berdasarkan pertimbangan tersebut, program pengabmas ini dikembangkan. Tujuan: Upaya pemeriksaan kebugaran ibu hamil untuk memastikan bahwa ibu hamil siap secara fisik dan mental untuk melahirkan dengan baik dan aman di Kelurahan Jatiwarna Kec. Pondok Melati Kota Bekasi Tahun 2023. Metode: Program ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi: persiapan dan koordinasi kegiatan Bersama kader Posyandu. Hasil: Pelaksanaan pemeriksaan Kebugaran Fisik ibu hamil 11 RW Kelurahan Jatiwarna yang dilakukan di posyandu Huma Akasia pada hari Sabtu tanggal 03 Juni 2023, jumlah peserta ibu hamil sebanyak 51 ibu hamil dengan usia kandungan trimester 2 dan trimester 3, pelaksanaan kegiatan pemeriksaan ini ibu hamil didampingi oleh masing-masing kader posyandu. Kesimpulan: kegiatan pengabdian Masyarakat terlaksana dengan baik.

Kata kunci: pemeriksaan, kebugaran, ibu hamil

---

### **Pendahuluan**

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan gambaran jumlah kematian ibu yang terkait dengan masa kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau insidental. Jumlah kematian ibu di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 sebesar 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019

sebesar 4.221 kematian. Penyebab kematian ibu pada tahun 2020 adalah perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus (Kemenkes RI, 2021).

Dalam upaya menurunkan AKI, dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, sejak hamil, bersalin, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan (Kemenkes RI, 2021).

Kesehatan Ibu Hamil sebagai prioritas utama kesehatan ibu hamil merupakan aspek penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Dalam konteks kesehatan reproduksi, perhatian terhadap ibu hamil tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu itu sendiri, tetapi juga pada kesehatan janin yang dikandungnya. Kondisi kesehatan ibu hamil mempengaruhi proses kehamilan, persalinan, dan kesehatan bayi yang lahir.

Tantangan dalam kesehatan ibu hamil di masyarakat pada banyak wilayah, termasuk Kelurahan Jatiwarna, Kecamatan Pondok Melati, tantangan terkait kesehatan ibu hamil masih menjadi masalah serius. Kurangnya pengetahuan tentang perawatan kehamilan yang baik, akses terbatas terhadap layanan kesehatan, serta faktor sosial dan ekonomi menjadi faktor-faktor yang memperburuk kondisi kesehatan ibu hamil di masyarakat.

Perlunya Pemeriksaan Kebugaran Ibu Hamil, karena pemeriksaan kebugaran ibu hamil merupakan langkah awal yang penting dalam memastikan kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Pemeriksaan tersebut meliputi evaluasi kesehatan fisik, mental, dan emosional ibu hamil serta penilaian terhadap risiko-risiko yang mungkin timbul selama kehamilan dan persalinan. Dengan melakukan pemeriksaan kebugaran secara teratur, masalah kesehatan dapat dideteksi lebih dini dan langkah-langkah pencegahan dapat dilakukan secara tepat.

Pemeriksaan kebugaran ibu hamil juga menjadi salah satu bentuk peningkatan Peran Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Persalinan Positif yang menjadi upaya pendekatan holistik dalam mempersiapkan ibu untuk menghadapi proses persalinan secara positif dan aman. Melalui pemberdayaan, ibu hamil diberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang diperlukan untuk merawat diri sendiri dan janinnya dengan baik. Pemberdayaan ini mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan sosial ibu hamil yang dapat memengaruhi proses persalinan dan kesehatan bayi yang lahir yang aman dan sehat.

## **Tujuan**

Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu hamil dapat diberdayakan dengan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang diperlukan untuk menghadapi proses persalinan secara positif melalui Upaya Pemeriksaan kebugaran ibu hamil untuk memastikan bahwa ibu hamil siap secara fisik dan mental untuk

melahirkan dengan baik dan aman di wilayah Kelurahan Jatiwarna Kecamatan Pondok Melati Kota Bekasi Tahun 2023.

## **Metode**

Kegiatan yang telah dilaksanakan untuk pemeriksaan kebugaran ibu hamil melalui Program Pengembangan Desa Mitra , meliputi:

### a. Persiapan

- 1) Mempersiapkan bahan materi pendukung
- 2) Sambutan dan perkenalan oleh mahasiswa disertai dengan penjelasan terkait rangkaian program yang akan dilaksanakan.
- 3) Memberikan penjelasan kepada responden agar bersedia untuk mengikuti kegiatan dengan tertib.
- 4) Mempersiapkan administrasi kegiatan.

### b. Koordinasi

- 1) Koordinasi Bersama kader Posyandu dan tempat pelaksanaan pengabmas
- 2) Koordinasi bersama mahasiswa (sebagai tim yang membantu pelaksanaan kegiatan. Mahasiswa yang terlibat membantu dalam kegiatan Pengabmas ini adalah sebanyak 2 orang yang berasal dari semester VIII

## **Hasil**

Kegiatan pemeriksaan kebugaran ibu hamil ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 03 Juni 2023 melalui offline, bertempat di Posyandu Huma Akasia RW 08 Kelurahan Jatiwarna, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi, Jawa Barat.

Peserta dalam kegiatan pemeriksaan ini dihadiri sebanyak 51 ibu hamil dengan usia kandungan trimester 2 dan trimester 3, dan kader posyandu sebanyak 25 orang dari 11 RW di kelurahan Jatiwarna serta tokoh masyarakat yaitu sekretaris Kelurahan Jatiwarna mewakili Lurah Jatiwarna dan Ketua RW 08 selaku tuan rumah RW dalam melaksanakan sosialisasi. Pemeriksaan kebugaran pada ibu hamil terdiri dari 3 pemeriksaan, yaitu; pemeriksaan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot gerak atas, dan fleksibilitas alat gerak atas.

### a. Pemeriksaan Ketahanan Kardiorespirasi

Untuk memeriksa ketahanan kardiorespirasi pada ibu hamil digunakan tes uji jalan 6 menit atau *6 minute walking test*, tes uji jalan 6 menit adalah tes jalan selama 6 menit yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jantung dan kemampuan fungsional jantung. Tes ini melibatkan berjalan sejauh mungkin selama 6 menit di area yang telah ditentukan. Hasil dari uji jalan 6 menit ini adalah VO<sub>2</sub>max (*Volume of Oxygen Maximum*). VO<sub>2</sub>max adalah ukuran standar dari kemampuan maksimum tubuh untuk menyerap, mengangkut, dan menggunakan oksigen saat seseorang melakukan aktivitas fisik yang sangat intensif. Ini adalah ukuran dari kemampuan aerobik atau kebugaran kardiorespirasi seseorang.

Prosedur tes melibatkan langkah-langkah berikut:

1. **Persiapan:** Peserta diberitahu tentang tes dan diminta untuk beristirahat sejenak sebelum tes dimulai. Mereka kemudian diberikan instruksi yang jelas tentang bagaimana tes akan dilakukan.
2. **Pengukuran Baseline:** Sebelum tes dimulai, seringkali diukur denyut nadi, tekanan darah, jumlah nafas, berat badan, tinggi badan untuk mendapatkan data dasar tentang kesehatan peserta.

3. **Pelaksanaan Tes:** Peserta diminta untuk berjalan secepat yang mereka bisa selama 6 menit di suatu lintasan atau area tertentu yang telah ditandai dengan jarak yang telah ditentukan. Selama tes, mereka diizinkan untuk beristirahat atau berhenti jika perlu, namun waktu terus berjalan.
4. **Pemantauan:** Selama tes, seringkali dicatat jarak yang ditempuh peserta dan tingkat kelelahan yang mereka rasakan.
5. **Evaluasi Akhir:** Setelah 6 menit berlalu, peserta diminta untuk berhenti. Denyut nadi dan tekanan darah diukur kembali, setelah itu hasil akhir (VO<sub>2</sub>max) akan diukur dengan rumus yang telah ditentukan oleh pemeriksa.
6. **Hasil** VO<sub>2</sub>max pada ibu hamil di 11 RW Kelurahan Jatiwarna didapatkan hasil sebanyak 4 ibu hamil dengan interpretasi skor cukup, 23 ibu hamil didapatkan skor dengan interpretasi buruk, dan 29 ibu hamil dengan interpretasi skor sangat buruk.

b. Pemeriksaan Kekuatan Otot Gerak Atas

Pada pemeriksaan kekuatan otot gerak atas digunakan dengan tes menggenggam *hand grip dynamometer* atau *hand grip dynamotery test*. *Hand grip dynamometry test* adalah tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan pegangan tangan seseorang. Tes ini biasanya menggunakan alat yang disebut dynamometer atau alat pengukur kekuatan pegangan tangan.

Prosedur umum dari tes ini adalah:

1. **Persiapan:** Peserta akan diminta untuk duduk dengan nyaman di kursi. Mereka memegang alat dynamometer dengan tangan yang akan diuji, baik tangan kanan maupun kiri.
2. **Pengukuran:** Ketika peserta siap, mereka diminta untuk meraih dynamometer dengan erat, seperti memegang pegangan sebuah alat, dan kemudian memperkuat pegangan mereka sekuat mungkin selama beberapa detik.
3. **Pengulangan:** Tes ini dilakukan 3 kali untuk mendapatkan rata-rata hasil yang lebih akurat. Tes ini dilakukan pada kedua tangan untuk mengetahui kekuatan pegangan antara tangan kanan dan tangan kiri.
4. **Pencatatan Hasil:** Hasil dari tes ini diukur dalam satuan tekanan yang berupa kilogram. Kekuatan rata-rata pegangan tangan kemudian dicatat. Tes kekuatan pegangan tangan ini dapat memberikan informasi yang berguna tentang kekuatan otot tangan dan pergelangan tangan seseorang. Tes ini sering digunakan dalam bidang medis, rehabilitasi, olahraga, serta penelitian ilmiah untuk mengukur perkembangan kekuatan fisik. Pada pemeriksaan *hand grip dynamotery test* yang dilakukan pada ibu hamil 11 RW Kelurahan Jatiwarna didapatkan hasil yang bervariasi yaitu, sebanyak 3 ibu hamil mendapatkan interpretasi skor kuat, 28 mendapatkan interpretasi skor normal, dan 19 mendapatkan interpretasi skor lemah.

c. Pemeriksaan Fleksibilitas Alat Gerak Atas

Pada pemeriksaan fleksibilitas alat gerak atas diperiksa dengan menggunakan tes menggaruk punggung atau *the back scratch test*. Tes back scratch merupakan tes fleksibilitas bahu dan lengan atas, tes ini mengevaluasi fleksibilitas bahu dan lengan atas seseorang dengan cara mengukur jarak

antara kedua tangan yang mencoba untuk saling meraih bagian belakang tubuh.

Prosedur tes *back scratch* biasanya dilakukan sebagai berikut:

1. **Persiapan:** Peserta diminta untuk berdiri tegak dengan kedua lengan terulur ke samping tubuh pada posisi bahu sejajar dengan lantai.
2. **Pengukuran:** Tangan kanan dinaikkan ke atas dan ditekuk di belakang kepala sehingga jari-jari menyentuh punggung. Lengan kiri ditekuk ke atas dari bawah, berusaha untuk menyentuh punggung dari arah bawah. Usaha dilakukan untuk menyentuh atau mendekati jari-jari tangan yang satu dengan yang lainnya.
3. **Pengulangan:** Tes ini kemudian diulang dengan tangan yang lain (tangan kiri dinaikkan ke atas dan ditekuk di belakang kepala, sementara tangan kanan mencoba untuk mencapainya dari bawah).
4. **Pencatatan Hasil:** Jarak antara ujung jari dari kedua tangan diukur. Hasil yang dicatat adalah jarak antara ujung jari tangan atas yang mencoba meraih belakang tubuh dengan jari tangan bawah yang mencoba mencapainya.

Tes *back scratch* digunakan untuk mengevaluasi fleksibilitas dan rentang gerak bahu serta lengan atas. Keterbatasan dalam tes ini bisa menunjukkan kekakuan atau ketidakseimbangan dalam fleksibilitas otot-otot bahu dan lengan atas.

Pada pemeriksaan *the back scratch test* pada ibu hamil 11 RW di Kelurahan Jatiwarna didapatkan hasil 21 ibu hamil dikategorikan tidak fleksibel dan 30 ibu hamil dikategorikan fleksibel.

Berikut dokumentasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan oleh tim.

Gambar 1. Pemeriksaan kekuatan otot



Gambar 2. Kegiatan pengabdian masyarakat



## **Pembahasan**

Program Pengembangan Desa Mitra dalam bentuk pemberdayaan kader posyandu untuk pendampingan ibu hamil sampai pasca salin telah dilaksanakan sampai dengan tahap pemeriksaan pelaksanaan layanan fisioterapi antenatal untuk *copying* persalinan positif melalui program senam fisioterapi antenatal secara berkelanjutan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran Kesehatan ibu hamil.

Pelaksanaan pemeriksaan Kebugaran Fisik ibu hamil 11 RW Kelurahan Jatiwarna yang dilakukan di posyandu huma akasia pada hari Sabtu tanggal 3 Juni 2023, jumlah peserta ibu hamil sebanyak 51 ibu hamil dengan usia kandungan trimester 2 dan trimester 3, pelaksanaan kegiatan pemeriksaan ini ibu hamil didampingi oleh masing-masing kader posyandu yang sebelumnya telah diberikan pelatihan mengenai pemeriksaan kebugaran dan dibantu oleh teman-teman mahasiswa fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Pemeriksaan kebugaran pada ibu hamil terdiri dari 3 pemeriksaan, yaitu; pemeriksaan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot gerak atas, dan fleksibilitas alat gerak atas.

Hal tersebut didasari oleh adanya perubahan yang terjadi pada masa kehamilan yang tidak hanya berkaitan dengan bentuk dan berat badan, namun juga terjadi perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim. Perubahan ini sebenarnya bertujuan untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin, serta persiapan persalinan dan menyusui dengan tingkatan yang bervariasi disetiap trimesternya (Emilia, O, & Freitag, H, 2010). Selain itu proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem hormonal, system gastrointestinal, maupun sistem muskuloskeletal (Kemenkes RI, 2010).

Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan adalah perubahan tubuh secara bertahap. Pada masa kehamilan berat badan akan mengalami peningkatan. Hal ini menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara signifikan dan pusat gravitasi bergeser ke depan. Payudara yang besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva

punggung dan lumbar menonjol. Perubahan perubahan yang terkait sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal (Bobak, 2005). Dengan membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, hal ini terjadi pada trimester III. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung belakang (Ahmad M, 2012).

Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Pemeriksaan Kebugaran Pemeriksaan kebugaran ibu hamil bukan hanya sekedar proses medis, tetapi juga merupakan alat untuk memberdayakan ibu hamil dengan pengetahuan tentang kesehatan mereka sendiri. Melalui pemeriksaan ini, ibu hamil dapat memahami kondisi kesehatan mereka, mengidentifikasi risiko-risiko potensial selama kehamilan, dan berpartisipasi aktif dalam perawatan diri mereka sendiri dan janin yang dikandung

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabmas telah berhasil melakukan pemeriksaan kebugaran ibu hamil, dengan jumlah responden sebanyak 51 Ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme para peserta dalam mengikuti kegiatan tersebut.

Berdasarkan hasil kegiatan pemeriksaan kesehatan, diketahui adanya keaktifan para peserta dalam mengikuti kegiatan tersebut. Agar ibu hamil dan kader mampu menjadi Innovators Persalinan Positif, maka perlu dilakukan upaya pelatihan kader posyandu dalam melakukan pendampingan ibu hamil sebagai peningkatan pengetahuan dan keterampilan sehingga terwujud kesehatan ibu hamil yang optimal.

### **Daftar Pustaka**

- Badan Pusat Statistik, 2017. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2007*. Kerjasama Biro Pusat Statistik, BKKBN, Depkes, ORC Macro. Jakarta.
- Gawade, Prasad L. 2012. "Maternal and Fetal Factors Associated with Labor and Delivery Complications." University of Massachusetts - Amherst. [http://scholarworks.umass.edu/open\\_access\\_dissertations/503/](http://scholarworks.umass.edu/open_access_dissertations/503/).
- Hindun, Siti, Murdiningsih, and Aprillia Ayu Sy. 2007. "Senam Hamil Pada Primigravida Dan Lama Persalinan - Exercise During Primigravida Pregnancy and Long Labor."
- Jannah, Sativani, dan Abdullah, 2021. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengalaman Persalinan*. Penelitian Kerjasama Antar Perguruan Tinggi. Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Jakarta.
- Jayakody, Oshadi, and Hemantha Senanayake. 2015. "Effect of Physical Activity During Pregnancy on Birth Outcomes in Mothers Presenting at the Antenatal Clinic of De Soysa Maternity Hospital , Colombo 08." *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research* 3(2): 76–82.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Pusat Data Kesehatan Indonesia.
- May, Linda E. 2012. "Effects of Maternal Exercise on Labor and Delivery." In *Physiology of Prenatal Exercise and Fetal Development*, Springer, 19–23. <http://www.springerlink.com/index/10.1007/978-1-4614-3408-5>.
- Mirzakhani, Kobra. et al. 2015. "The Effect of Birth Ball Exercises during Pregnancy on Mode of Delivery in Primiparous Women." *Journal of Midwifery & Reproductive Health* 3(9): 269–75.

- Price, Bradley B., Saeid B. Amini, and Kaelyn Kappeler. 2012. "Exercise in Pregnancy: Effect on Fitness and Obstetric Outcomes - A Randomized Trial." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 44(12): 2263–69.
- Prince, Emi John, and Vidya Seshan. 2015. "The Effect of Selected Antenatal Exercises in Reduction of Labor Pain among Primigravid Women : Implication for Practice." *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology, September-December* 7(December): 185–90.
- Septiana, M, 2018. *Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Kala II Pada Primigravida*. Jurnal Kesehatan, Vol. 7 No. 1 (2018). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x DOI 10.37048/kesehatan.v7i1.17
- Sirohi, Suraj, Sanjay Dixit, Shailesh Rai, and Dhruvendra Pandey. 2014. "Effect of Antenatal Exercise on Outcome of Labour." *National Journal of Community Medicine* 5(342–345).
- Szumilewicz, Anna et al. 2013. "Influence of Prenatal Physical Activity on the Course of Labour and Delivery According to the New Polish Standard for Perinatal Care." *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 20(2): 380–89.
- Wilson, Judy, Richard G. Berlach, and Anne-Marie Hill. 2014. "An Audit of Antenatal Education Facilitated by Physiotherapists in Western Australian Public Hospitals." *The Australian and New Zealand Continence Journal* 20(2): 40–51.
- [http://search.informit.com.au/documentSummary;dn=375016996148399;res=IELNZC%5Cnhttp://search.informit.com.au.ezp01.library.qut.edu.au/NDM2OTMzOS45NDk3MjI=/elibrary//L\\_ANZCONT/2014\\_v020n02/L\\_ANZcont2014V020N02\\_044.pdf](http://search.informit.com.au/documentSummary;dn=375016996148399;res=IELNZC%5Cnhttp://search.informit.com.au.ezp01.library.qut.edu.au/NDM2OTMzOS45NDk3MjI=/elibrary//L_ANZCONT/2014_v020n02/L_ANZcont2014V020N02_044.pdf)