Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia
Vol 04, No 01, Mei 2025
ISSN: 2987-5013 (Online)
ifi-bekasi.e-journal.id/jpmfki

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN PRENATAL EXERCISE PADA IBU HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN DI DESA NAMBO TAHUN 2025

Andy Martahan[1], Achwan[2], Ceiza Atthala[3], Dyan Syafi'i[4], Ibnu Albar[5], Jasya Astri[6], Muhammad Dhafa[7], Syafinka Khansa[8]
Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III
E-mail: maharian08@gmail.com

Abstract

Background: Pregnancy is a physiological process that causes various changes in the mother's body, including hormonal and metabolic changes that can cause discomfort and the risk of complications if not managed properly. One effective way to maintain the health of pregnant women is through prenatal exercise. Objective: This study aims to improve the health and fitness of pregnant women through the role of prenatal exercise, so that it can help reduce the risk of physical disorders during pregnancy and prepare the body for a smoother delivery. Method: The activity method carried out begins with socialization to the community and identification of health problems of pregnant women through examination of vital signs, height, weight, and measurement of muscle strength and flexibility. Furthermore, counseling is provided on the benefits and techniques of prenatal exercise. Prenatal exercise is carried out in a structured manner with movements that are adjusted to the condition of pregnancy. Program evaluation is carried out through measuring fitness levels before and after the intervention, as well as participant satisfaction surveys. Results: The results of the study showed that prenatal exercise improved fitness, strength and flexibility for pregnant women as evidenced by a significant increase in pre-test scores compared to post-test. Conclusion: Increasing knowledge and skills in prenatal exercise has a positive impact on increasing endurance in pregnant women, increasing muscle flexibility and muscle elasticity, and increasing knowledge of pregnant women about physiotherapy during pregnancy.
Keywords: Pregnancy, Prenatal exercise, Physiotherapy, Fitness and Maternal health

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan dalam tubuh ibu, termasuk perubahan hormonal dan metabolisme yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan serta risiko komplikasi jika tidak dikelola dengan baik. Salah satu cara efektif untuk menjaga kesehatan ibu hamil adalah melalui prenatal exercise. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu hamil melalui peranan prenatal exercise, sehingga dapat membantu mengurangi risiko gangguan fisik selama kehamilan serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan yang lebih lancar. Metode: Metode kegiatan yang dilakukan diawali dengan sosialisasi kepada masyarakat serta identifikasi masalah kesehatan ibu hamil melalui pemeriksaan tanda- tanda vital, tinggi badan, berat badan, serta pengukuran kekuatan dan fleksibilitas otot. Selanjutnya, diberikan penyuluhan mengenai manfaat dan teknik prenatal exercise. Latihan prenatal exercise dilakukan secara terstruktur dengan gerakan yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan. Evaluasi program dilakukan melalui pengukuran tingkat kebugaran sebelum dan sesudah intervensi, serta survei kepuasan peserta. Hasil: Hasil evaluasi menunjukkan bahwa prenatal exercise meningkatkan kebugaran, kekuatan dan fleksibilitas bagi para ibu hamil yang dibuktikan dengan peningkatan yang signifikan pada skor pre-test dibandingkan dengan post-test. Kesimpulan: Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan prenatal exercise memberikan dampak positif terhadap peningkatan endurance pada para ibu hamil, peningkatan fleksibilitas otot dan elastisitas otot serta peningkatan pengetahuan para ibu hamil tentang Fisioterapi pada masa kehamilan.
Kata kunci: Kehamilan, Prenatal exercise, Fisioterapi, Kebugaran dan Kesehatan ibu

Pendahuluan

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum di dalam indung telur (ovarium) atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi zigot lalu menempel didinding rahim, pembentukan plasenta, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin (Damayanti, 2019). Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi tiga fase yaitu sebagai berikut (Efendi et al., 2022):
Trimester pertama (0-3 bulan atau 0-12 minggu),
Trimester kedua (4-6 bulan atau 12-28 minggu),
Trimester ketiga yaitu 7-9 bulan atau 28-40 minggu.

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan proses fisiologis, tetapi penyulit dapat muncul kapan saja, dan dapat memberikan dampak serius pada ibu dan janin. Istilah kehamilan risiko tinggi (kehamilan berisiko) digunakan ketika faktor fisiologis atau psikologis secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan mortalitas atau morbiditas ibu atau janin (Wati E et al., 2023).

Kekurangan gizi atau kurang energi kronik (KEK) pada ibu dan bayi telah menyumbang setidaknya 3,5 juta kematian setiap tahunnya di ASIA dan menyumbang 11% dari penyakit global di dunia. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), ibu hamil yang menderita KEK yaitu sebanyak 629 ibu (73,2 persen) hingga dari seluruh kematian ibu dan memiliki risiko kematian 20 kali lebih besar dari ibu dengan LiLa normal (Suryani et al., 2021). Kekurangan energi kronis pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko terjadinya anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, terkena penyakit infeksi, dan menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu, sedangkan pengaruh kekurangan energi kronis terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan prematur iminnen (PPI), pendarahan post partum, serta peningkatan tindakan sectio caesaria (Ningrum dan Puspitasari, 2021).

Perubahan fisiologis muncul selama kehamilan karena perkembangan janin dan mempersiapkan ibu untuk persalinan dan kelahiran. Perubahan fisiologi yang terjadi selama masa kehamilan ini diakibatkan peningkatan metabolisme yang terjadi untuk perkembangan janin serta mempersiapkan untuk proses persalinan (Pillay, 2016 dan Bhatia, 2018). Karena banyak perubahan selama kehamilan, wanita hamil dapat mengalami beberapa masalah yang membutuhkan penanganan fisioterapi. Pertama, penurunan endurance atau ketahanan tubuh. Wanita hamil sering merasa lelah, dari kelelahan ringan hingga parah, terutama pada trimester pertama. Merasa lelah dapat mempengaruhi produktivitas, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Kedua, nyeri punggung bawah yang meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan akibat perubahan postur. Ketiga, penurunan kekuatan dan elastisitas otot, terutama pada otot perut, dapat terjadi karena hormon, yang dikenal sebagai diastasis rectus abdominis.

Kehamilan melibatkan adaptasi fisiologis yang mempengaruhi kebutuhan energi seiring meningkatnya berat badan ibu. Aktivitas seperti berjalan menjadi lebih sulit tanpa dukungan berat badan, dan ada perbedaan suhu antara ibu dan janin yang bisa terganggu saat berolahraga berat. Denyut jantung istirahat meningkat, namun denyut jantung maksimum menurun, membuat pengukuran denyut jantung kurang akurat untuk menilai intensitas olahraga. Setelah minggu ke-20, posisi

tubuh dapat mempengaruhi curah jantung karena tekanan rahim. Olahraga teratur dapat menurunkan resiko makrosomia dan operasi caesar. Selain itu, olahraga seperti prenatal exercise juga dapat mengatasi depresi, menurunkan glukosa darah, serta memperkuat dasar panggul untuk mencegah inkontinensia urin (Anggriani et al., 2023).

Prenatal exercise adalah exercise yang dilakukan secara teratur selama kehamilan pada trimester 1, trimester 2, dan trimester 3. Prenatal exercise adalah suatu kegiatan fisik yang dihasilkan dari merencanakan, menstruktur, dan mengulang-ulang aktivitas fisik tertentu yang dilakukan secara teratur selama kehamilan dengan menghindari gerakan-gerakan tertentu yang membahayakan untuk ibu hamil dan janin dan bertujuan untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran jasmani ibu hamil dan menjadi salah satu upaya preventif terjadinya kehamilan dan persalinan patologis serta meningkatkan terjadinya persalinan normal. Prenatal exercise dilakukan selama kehamilan dan adalah waktu yang baik bagi ibu hamil untuk memulai atau mempertahankan gaya hidup sehat. Manfaat prenatal exercise meliputi menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, membantu persalinan yang aman, mempersiapkan kelahiran normal, mengurangi rasa sakit saat kontraksi, mencegah nyeri punggung, memberi ruang untuk janin, mengurangi stres, memperkuat otot dasar panggul, mencegah kram kaki, dan melatih otot untuk persalinan. Prenatal exercise membantu ibu hamil menjadi lebih siap dan kuat dalam proses persalinan dan pemulihan setelah melahirkan (Evy Wulandary, 2024).

Berkaitan dengan permasalahan yang terjadi pada ibu hamil seperti yang sudah dipaparkan di atas maka kelompok sepakat berkolaborasi dengan para kader dan perangkat desa membantu memberikan penyuluhan terhadap para ibu hamil dan kader desa melakukan prenatal exercise berupa model Fisioterapi Antenatal Intensif Kebugaran untuk Hamil-bersalin Aman-sehat (FA IKHA). Fisioterapi Antenatal IKHA adalah sebuah program yang dirancang untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik ibu hamil untuk lebih siap menghadapi proses persalinan yang berupa latihan fisik dan training rutin untuk ibu hamil tanpa kontraindikasi. Pelaksanaan program Fisioterapi Antenatal IKHA banyak memiliki dampak positif. Secara singkat Fisioterapi Antenatal IKHA bermanfaat pada beberapa aspek persalinan positif, terutama dalam hal nyeri persalinan, penggunaan obat anti nyeri, perasaan aman, kecemasan, emosi tidak terkontrol, dan kualitas persalinan secara keseluruhan (Jannah et al., 2024).

Metode

Kegiatan ini merupakan kegiatan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan prenatal exercise terhadap ibu hamil serta mengukur tingkat kebugaran, kekuatan dan elastisitas otot. Penyuluhan dan pemberdayaan ini dilaksanakan di Desa Nambo pada bulan Februari 2025. Adapun metode kegiatan yang dilakukan dalam tahap sebagai berikut :

Sosialisasi dan Identifikasi Masalah

Kegiatan sosialisasi dan identifikasi dilakukan pada tanggal 3-7 Februari 2025 melalui perizinan dengan pejabat desa dan tokoh masyarakat untuk kegiatan Fisioterapi Komunitas. Identifikasi dilakukan dengan survei dan skrining oleh kelompok yang mengunjungi setiap RW, menggunakan kuesioner di Google Form. Di Desa Nambo, tercatat 19 ibu hamil dan 73 ibu menyusui. Skrining untuk kebugaran ibu hamil mencakup beberapa pemeriksaan, antara lain pengukuran tekanan darah, heart rate, respiratory rate, saturasi oksigen, serta pengukuran tinggi badan dan berat badan. Selain itu, dilakukan juga pemeriksaan kekuatan ekstremitas atas dan fleksibilitas ekstremitas atas pada sisi kanan dan kiri dalam 3 kali pengulangan.

Pemeriksaan selanjutnya adalah melakukan Six Minute Walking Test (6MWT) untuk mengukur daya tahan ibu hamil.

Gambar 1. Sosialisasi dan Identifikasi Masalah

Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan di waktu dan tempat berbeda mengacu pada Posyandu di tiap Dusun. Penyuluhan pertama dilaksanakan di RW 01 dan dihadiri oleh para ibu hamil dari RT 01 sampai RT 03 pada tanggal 19 Februari 2025 dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 3 orang. Penyuluhan kedua dilaksanakan di RW 04 dan dihadiri oleh para ibu hamil dari RT 05 sampai RT 09 pada tanggal 20 Februari 2025 dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 6 orang. Penyuluhan ketiga dilaksanakan di Balai Desa dan dihadiri oleh ibu hamil dari RT 11 pada tanggal 23 Februari 2025 dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 1 orang ibu hamil. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu masyarakat mengetahui pentingnya menjaga kebugaran saat hamil dan memperlancar persalinan dengan melakukan senam prenatal di Desa Nambo. Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi leaflet yang dibagikan kepada setiap peserta dan presentasi yang disampaikan oleh kelompok. Dalam kegiatan penyuluhan terdapat dua rangkaian untuk mengukur pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah, mengenai peranan prenatal exercise.

Gambar 2. Penyuluhan

Pre-Test

Pre-test dilakukan sebelum materi diberikan dengan menggunakan Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan iya-tidak mengenai pengetahuan pada masa kehamilan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengidentifikasi faktor risiko sebelum latihan dan mengukur tingkat pengetahuan masyarakat di Desa nambo mengenai peranan prenatal exercise.

Gambar 3. Pre-Test

Post-Test

Post-test dilaksanakan pada tanggal 25 dan 26 Februari 2025 bersamaan dengan kegiatan evaluasi, terdiri dari 10 soal pertanyaan iya-tidak mengenai manfaat program kebugaran ibu hamil. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan mengukur tingkat kebugaran ibu hamil di Desa nambo mengenai peranan prenatal exercise.

Gambar 4. Post-Test

Latihan yang dilakukan yaitu prenatal exercise bagi para ibu hamil berupa video senam antenatal IKHA (Intensif Kebugaran untuk Hamil-bersalin Aman-sehat) yang mencakup latihan aerobik, peregangan, teknik pernapasan, dan penguatan otot dasar panggul. Ditampilkan di layar dilakukan bersama-sama. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kebugaran ibu hamil di Desa Nambo. Kegiatan latihan ini dibagi menjadi dua wilayah. Latihan pertama dilaksanakan pada tanggal 19 Februari pukul 09.00 WIB, dengan fokus pada wilayah sekitar RW 04 yang meliputi RT 05 hingga RT 09. Latihan kedua dilaksanakan pada tanggal 23 Februari pukul 09.00 WIB, yang mencakup wilayah sekitar Balai Desa, dengan sasaran RT 05 hingga RT 11.

Gambar 5. Latihan

Evaluasi

Evaluasi merupakan proses akhir dari kegiatan Fisioterapi Komunitas dengan topik Peranan Prenatal Exercise Terhadap Ibu Hamil di Desa Nambo yang dilaksanakan pada tanggal 25 dan 26 Februari 2025. Evaluasi ini bertujuan untuk menyampaikan hasil kegiatan dan mengevaluasi tingkat kepuasan masyarakat terkait pemberdayaan yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini menggunakan Google Form yang berisi identitas peserta dan terdiri dari 10 pertanyaan, yang meliputi kepuasan terhadap program, pemahaman informasi, efektivitas program pemberdayaan, penilaian terhadap konsumsi, penilaian kenyamanan fasilitas, serta keramahan panitia. Pada tahap pengisian, tingkat kepuasan.

Gambar 6. Evaluasi

Hasil

Kegiatan Fisioterapi Komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 3 sampai dengan 28 Februari 2025 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 :

Hasil Identifikasi

Kegiatan identifikasi berupa survei dan skrining kepada para ibu hamil. Sasaran kelompok kami yaitu para ibu hamil berdasarkan latar belakang kegiatan. Data di Desa Nambo mencatat 19 ibu hamil. Beberapa karakteristik diambil dari 10 responden ibu hamil yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Peserta Berdasarkan Usia

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
Dewasa Awal (20-35 tahun)	8	80%
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	2	20%
Total	10	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data karakteristik usia dengan dewasa awal yang paling banyak dengan jumlah 8 orang. Mayoritas responden merupakan lulusan SMA/SMK dengan jumlah 7 orang. Sedangkan, semua responden memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan jumlah 10 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Peserta Berdasarkan Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tingkat Pendidikan		
SMP	3	30%
SMA/SMK	7	70%
Total	10	100%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	10	100%
Total	10	100%

Sumber: Data Riset Ibu Hamil Desa Nambo, 2025

Hasil Penyuluhan

Data hasil ini didapatkan setelah kegiatan penyuluhan dan pemberdayaan kepada para ibu hamil di Desa Nambo berupa hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Perbandingan Data Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Skor Pengetahuan	Range	Min-Max	Mean	Std.Deviation	Persentase
Sebelum	4	3-7	5	1.24722	50%
Sesudah	3	6-9	7.6	1.34990	76%
Selisih	1	3-2	2,6	0.10268	26%

Sumber: Data Riset Ibu Hamil Desa Nambo, 2025

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil persentase adanya peningkatan pengetahuan peran prenatal exercise sebesar 26% dari hasil Pre yaitu 50% dan Post 76%. Selanjutnya, dapat diketahui range, minimum, maximum, mean, dan standar deviation dari skor pengetahuan responden yang diukur sebelum dan setelah penyuluhan. Nilai range skor pengetahuan yang diperoleh sebelum penyuluhan sebesar 4 dengan skor pengetahuan yang tertinggi sebesar 7. Setelah penyuluhan, nilai range skor pengetahuan sebesar 3 dengan skor pengetahuan yang tertinggi 9. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dari materi penyuluhan terhadap pengetahuan ibu hamil dengan selisih range skor pengetahuan responden sebanyak 1 dan penurunan skor pengetahuan tertinggi sebanyak 2.

Tabel 4. Perbandingan Tingkat Kebugaran Pre-test dan Post-test

6MWT	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Range Hasil
Pre-test			5.03
50-150 meter	9	90%	
151-300 meter	1	10%	
Post-test			8.8
50-150 meter	6	60%	
151-300 meter	4	40%	
Selisih			3.77

Sumber: Data riset Ibu Hamil Desa Nambo, 2025

Dari tabel 4. Menunjukkan adanya tingkat kebugaran responden sebelum dan

sesudah dilakukan prenatal exercise. Hasil yang diperoleh dari pre-test untuk 151-300 meter sebesar 10% (1 responden) dan setelah melakukan post- test untuk 151-300 meter sebanyak 60% (6 responden). Dengan demikian didapatkan adanya peningkatan tingkat kebugaran pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal exercise.

Tabel 5. Hasil Peningkatan Pemeriksaan HandGrip dan Fleksibilitas

	Kiri			Kanan		
Skor Handgrip	Range	Mean	Persentase	Range	Mean	Persentase
Sebelum	17.1	18.17	40%	17.7	21.2	60%
Sesudah	12.9	19.51	40%	11.9	20.77	70%
Selisih	4.2	1.34	0%	5.8	0.43	10%

Skor Fleksibilitas	Min	Max	Min	Max
Sebelum	-21	-6	-19	3
Sesudah	-19	0	-17	3.5
Selisih	-2	6	-2	0.5

Sumber: Data riset Ibu Hamil Desa Nambo, 2025

Berdasarkan tabel 5. data yang didapat dari pemeriksaan menggunakan handgrip, 10 responden ibu hamil mengalami peningkatan pada kedua tangannya, range sebelum nya yaitu kanan 17.7 dengan persentase kuat 60% dan mengalami peningkatan dari range 11.9 dengan persentase kuat menjadi 70%. Sedangkan pada tangan kiri, range sebelum yaitu 17.1 dengan persentase kuat 40% dan mengalami peningkatan pada range menjadi 12.9, namun pada persentase kuat tetap di 40%. Sedangkan data yang didapat dari pemeriksaan elastisitas otot, 10 responden ibu hamil nilai sebelum pada tangan kiri mendapatkan nilai minimal -21 dan nilai maximal 6, lalu nilai sesudah nya yaitu nilai -19 dan maximal 0. Sedangkan untuk tangan kanan, nilai minimal sebelum yaitu -19 dan nilai maximal 3, lalu nilai minimal sesudah yaitu -17 dan nilai maximal 3.5. Terdapat peningkatan pada tangan kiri minimalnya selisih -2 dan tangan kanan dengan selisih minimalnya -2 dan selisih nilai maximal nya yaitu 0.5.

Tabel 6. Hasil Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh

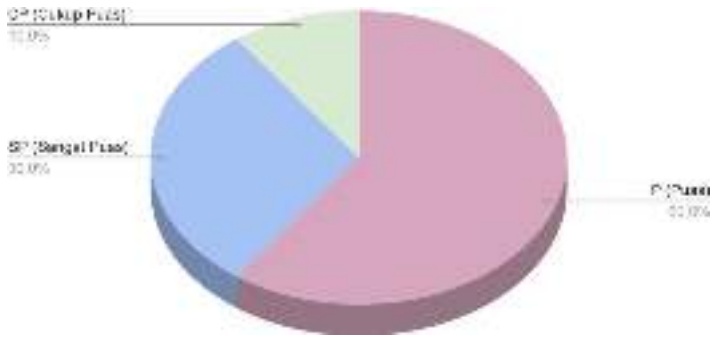
Kategori IMT	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Obesitas	1	10%
Overweight	4	40%
Normal	3	30%
Underweight	2	20%
Jumlah	10	100%

Sumber: Data riset Ibu Hamil Desa Nambo, 2025

Berdasarkan Tabel 6, hasil dari pendataan didapatkan 10 ibu hamil dengan rincian Indeks Massa Tubuh (IMT) sebesar underweight 20%, normal 30%, overweight 40% dan obesitas 10%.

Evaluasi

Diagram 1
Hasil Kuesioner Kepuasan



Sumber: Data riset Ibu Hamil Desa Nambo, 2025

Berdasarkan hasil kepuasan yang didapat peserta dari sangat puas 30%, puas 60% dan cukup puas 10%. Selain berdampak pada peningkatan pengetahuan peserta dari kegiatan penyuluhan dan pemberdayaan ini juga memberikan kepuasan untuk masyarakat yang mengikuti kegiatan ini dari segi keramahan mahasiswa, meliputi kepuasan terhadap program, pemahaman informasi, efektivitas program pemberdayaan, penilaian terhadap konsumsi, penilaian kenyamanan fasilitas materi yang disampaikan, kejelasan materi, keterkaitan materi dengan kebutuhan masyarakat, dan manfaat kegiatan.

Pembahasan

Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), 2020), edukasi prenatal memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Edukasi berupa peran prenatal exercise yang diberikan dalam bentuk penyuluhan dan latihan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya aktivitas fisik dan manfaatnya bagi kesehatan selama kehamilan. Individu cenderung menerapkan perilaku hidup sehat ketika mereka memahami manfaat dan risiko suatu tindakan. Dalam hal ini, edukasi berupa peran prenatal exercise berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi bagi para ibu hamil.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai peranan prenatal exercise. sebelum penyuluhan, rata-rata skor pengetahuan ibu hamil hanya sebesar 5 dari skala 10, namun setelah penyuluhan meningkat menjadi 7,6. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya prenatal exercise terhadap kesehatan ibu hamil. Peningkatan skor post-test dalam penelitian ini mendukung temuan tersebut, menunjukkan bahwa edukasi berperan dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang peranan prenatal exercise.

Menurut Penelitian Muzakir 2021, wanita hamil memiliki beberapa perubahan secara fisik dan mental. Kehamilan mengakibatkan beberapa perubahan psikologis, emosional dan fisik sehingga menyebabkan wanita kelelahan, mulai dari kelelahan ringan hingga kelelahan yang parah. Kelelahan bagi wanita hamil yang bekerja akan memberikan dampak pada produktivitasnya baik itu dampak jangka pendek dan juga jangka panjang. Kelelahan sangat dirasakan pada wanita hamil yang bekerja khususnya pada trimester pertama. kehamilan, hal ini dijelaskan oleh M. Pourjavad

dan A. Mansoori, yang menyatakan bahwa tingkat kelelahan pada wanita hamil yang bekerja pada trimester pertama kehamilan memiliki variabel yang tinggi dan pada variabel tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, ketenangan di rumah, hubungan emosional antara suami dan istri, posisi pekerjaan, kepuasan kerja, memiliki kontribusi pada kelelahan (Haris Muzakir et al., 2021).

Berdasarkan hasil Six Minute walking Test (6MWT), terdapat peningkatan signifikan dalam jarak tempeh peserta. sebelum intervensi, hanya 10% responden yang mampu berjalan sejauh 151-300 meter, dan terjadi peningkatan menjadi 60%. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal exercise efektif untuk meningkatkan kebugaran pada sistem kardiorespirasi pada para ibu hamil.

Wanita hamil 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 Imes alba. Selama kehamilan, seiring pertumbuhan bayi, garis linea alba, yang menghubungkan kedua otot rektus abdominis untuk menyatukannya, mengencang dan menyebabkan kedua otot rektus abdominis berpisah. Peristiwa terpisahnya otot rektus abdominis disebut diastasis rectus abdominis (Ainun Nur, 2022). 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 (Anggriani et al., 2023).

Hasil pemeriksaan menggunakan handgrip menunjukkan bahwa adanya peningkatan kekuatan otot tangan. Sebelum latihan, kekuatan otot tangan kanan berada di angka 17,7 kg dengan persentase kuat sebanyak 60%, sementara setelah latihan meningkat menjadi 20,77 kg dengan persentase kuat sebanyak 70%. Begitu pun pada kekuatan otot tangan kiri, yang mengalami peningkatan dari 17,1 kg menjadi 19,51 kg. Sama halnya dengan fleksibilitas otot menunjukkan adanya peningkatan rentang gerak tangan kiri meningkat dari -21 menjadi -19, sedangkan tangan kanan meningkat dari -19 menjadi -17. hal ini membuktikan bahwa prenatal exercise berkontribusi dalam meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh bagi para ibu hamil.

Studi yang dilakukan oleh Perales et al., (2022) menyatakan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan prenatal exercise merasa lebih puas dengan kondisi fisik mereka dan lebih siap menghadapi persalinan. tingkat kepuasan yang tinggi dalam program prenatal exercise berkorelasi dengan kesiapan ibu menghadapi persalinan serta tingkat stres yang lebih rendah. Teori Self-Determination menjelaskan bahwa individu lebih puas dan termotivasi jika mereka memiliki kendali atas aktivitas yang mereka lakukan. Dalam konteks ini, program prenatal exercise yang memberikan kebebasan dan kenyamanan bagi peserta dapat meningkatkan tingkat kepuasan mereka.

Berdasarkan hasil survei kepuasan, sebanyak 30% peserta menyatakan sangat puas, 60% merasa puas, dan 10% cukup puas. Hasil ini menunjukkan bahwa program peranan prenatal exercise diterima dengan baik oleh masyarakat di Desa Nambo dan bermanfaat dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil. Hasil ini mendukung teori bahwa latihan prenatal tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga memberikan efek psikologis positif pada ibu hamil.

Kesimpulan dan Saran

Dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas ini, dapat disimpulkan bahwa hasil pre-test dan post-test dari 6MWT menunjukkan peningkatan endurance pada ibu hamil. Hasil pemeriksaan kekuatan otot menggunakan handgrip menunjukkan adanya peningkatan persentase kekuatan pada tangan kanan, sementara tangan kiri tidak mengalami peningkatan. Pemeriksaan elastisitas otot pada ibu hamil menunjukkan peningkatan baik pada tangan kanan maupun tangan kiri. Selain itu, pengetahuan ibu hamil mengenai fisioterapi selama kehamilan juga mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dibandingkan dengan sebelum kegiatan dilakukan.

Sebagai saran, kegiatan Fisioterapi Komunitas ini sebaiknya dilanjutkan dengan penyuluhan yang lebih luas, melibatkan subjek yang lebih beragam, seperti pasangan yang baru menikah, keluarga di sekitar ibu hamil, serta suami ibu hamil. Selain itu, cakupan ruang lingkup penyuluhan juga dapat diperluas agar manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak pihak.

Daftar Pustaka

Ainun Nur. (2022). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Kekuatan Otot Perut Pada Ibu Post Partum Dengan Diastasis Recti Abdominis Di Puskesmas Kota Makassar = The effect of core stability exercise on abdominal muscle strength in post partum mothers with diastasis recti abdominis at the Makassar City Health Center. Hassanudin University.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstetrics & Gynecology. 4, 178–188.

Anggriani, D. D., Ninik, A., & Mahmud, A. M. (2023). Adaptasi Anatomi & Fisiologi dalam Kehamilan (M. Sirait, Ed.). Yayasan Kita Menulis.

Aprilia, W. (2020). Perkembangan Pada Masa Prenatal dan Kelahiran . Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 40–55.

Efendi, N. R. Y., Yanti, J. S., & Hakameri, C. S. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trismester III Di PMB Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. Jurnal Kebidanan Terkini , 02, 275–279.

Evy Wulandary. (2024). Prenatal Physical Exercise (N. F. Putri, Ed.). PT Yapindo Jaya Abadi.

Haris Muzakir, Prihayati, & Cornelis Novianus. (2021). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Pekerjaan Dan Non-Pekerjaan Pada Ibu Hamil. Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan (JK3L), 02, 46–54.

Jannah, R., Sativani, Z., Shakira, C. L., Shakira, C. L., Rahmi Thamrin, I. S., Angelica Hutahaean, J. N., Zahra, K. A., Hafizh, M., & Husin Asri, R. P. (2024). PEMBERDAYAAN IBU HAMIL UNTUK MEMPERBAIKI POSTUR, ENDURANCE, KEKUATAN DAN ELASTISITAS OTOT TAHUN 2024. Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia, 3(01), 129–140. https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.329

Mardhatillah, & Anggi Fitriyani. (2024). Karakteristik Ibu Hamil Kurang Energi Kronis (KEK) dengan Inovasi BOMBASTIK (Booklet Meal plan, lembar BAlik, STIker keK) di Puskesmas Bukit Hindu. Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah.

Perales, M., Santos-Lozano, & Sanchis-Gomar. (2022). Physical exercise during pregnancy: Benefits for mother and child. . American Journal of Obstetrics & Gynecology, 358–365.

Shofianti, P., Imron, A. M., & Jamil, S. (2024). Pengaruh pilates exercise terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada ibu pasca melahirkan diatas 1 tahun. Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 02, 669–674.

Wati E, Sari S.A, & Fitri N.L. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. Jurnal Cendikia Muda, 226–234.

Yulizawati, Henni Fitria, & Yunita Chairani. (2021). Continuity Of Care (Tinjauan Asuhan Pada Masa Kehamilan, Bersalin, Nifas, Bayi Baru Lahir dan Keluarga Berencana). Indomedika Pustaka.

Yusnia, N., & Adisti, A. P. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Perubahan Fisiologis pada Masa Kehamilan Dengan Pemberiain Pendidikan Kesehatan. Jurnal Ners Generation , 60–70. https://doi.org/10.1016/S1701-2163(16)30309-7

Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Fisioterapi , 14–20.