

Kesehatan Optimal di Masa Kehamilan Melalui Kegiatan Olahraga dan Rekreasi di Wilayah Kerja Puskesmas Banyu Urip Surabaya

R. Khairiyatul Afiyah^{a*}, Farida Umamah^b, Rusdianingseh^c

^{a,b,c} Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

*Corresponding author: eer@unusa.ac.id

Abstract

Rutinitas olahraga dan rekreasi pada ibu hamil banyak terganggu oleh pandemi, terutama di daerah metropolitan. Kegiatan rekreasi bertujuan memperlambat ikatan ibu dan janin sebelum kelahiran, serta liburan saat hamil juga membantu mengalihkan stres yang rentan menyerang. Waktu yang paling tepat saat melakukan liburan atau rekreasi yaitu ketika usia kehamilan memasuki trimester kedua, atau ketika usia kandungan antara 20-30 minggu dan disarankan ibu hamil pada waktu melakukan perjalanan setidaknya 2 jam sekali berhenti untuk mengurangi tekanan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan masyarakat tentang pentingnya olahraga dan rekreasi di masa kehamilan. Metode yang diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah model edukasi dan memberikan keterampilan kepada kader, ibu hamil dan keluarga dan setelah satu bulan dievaluasi hasil pre dan post pemberian edukasi. Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil p value < 0,05 yang berarti ada perbedaan pengetahuan dan keterampilan pre dan post pemberian edukasi dan keterampilan. Hasil dari kegiatan didapatkan bahwa pengetahuan dan keterampilan tentang pentingnya olahraga dan rekreasi di masa kehamilan ibu hamil, keluarga dan kader sebelum diberikan intervensi 50 % kurang dan 50 % cukup. Hasil sesudah pemberian edukasi dan keterampilan didapatkan hasil 25% cukup dan 75 % baik. Pemberian edukasi dan keterampilan tentang pentingnya olahraga dan rekreasi di masa kehamilan bermanfaat meningkatkan perilaku sehat dalam merawat kehamilan. Pengetahuan merupakan faktor utama dalam merubah perilaku untuk mencapai derajat kesehatan ibu hamil yang optimal dan hal ini sesuai dengan konsep dari *Theory Planned of Behavior*. Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi dan keterampilan dapat mempengaruhi perilaku sehat yaitu ibu hamil dan keluarga mampu merawat dirinya selama kehamilan. Keterlibatan keluarga dan kader kesehatan sangat berpengaruh dalam mewujudkan perilaku tersebut dengan cara berkolaborasi dengan baik dengan tim kesehatan.

Keywords: Kesehatan optimal; masa kehamilan; olah raga; rekreasi.

1. Pendahuluan

Dunia telah memproklamkan perang melawan *Virus Corona* semenjak kemunculan pertamanya di Wuhan Provinsi Hubei Cina pada akhir 2019. *Covid - 19* telah menjadi wabah dan melanda berbagai negara di dunia tanpa terkecuali Indonesia. Tercatat sudah ribuan bahkan puluhan ribu orang meninggal dunia hingga saat ini. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan bahwa *Covid - 19* sebagai. Ibu hamil pada era pandemi Covid-19 tercatat salah satu kelompok rentan resiko terinfeksi Covid-19 dikarenakan pada masa kehamilannya terjadi perubahan fisiologi gestasional dan

perubahan imunologi dalam sistem mereka. Wanita hamil menunjukkan risiko depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat umum di masa pandemi Covid 19. Olahraga dan rekreasi merupakan cara termudah untuk mengurangi perasaan depresi selama kehamilan di masa pandemic Covid-19. Rutinitas olahraga dan rekreasi pada ibu hamil banyak terganggu oleh pandemi, terutama di daerah metropolitan (misalnya, karena pusat kebugaran dan taman tutup atau ketakutan akan paparan virus saat berolahraga di luar area padat penduduk). Sebaliknya, wanita di daerah yang kurang padat penduduknya mungkin merasa lebih aman pergi keluar untuk melakukan olahraga dan rekreasi. Kegiatan rekreasi bertujuan mempererat ikatan ibu dan janin sebelum kelahiran, serta liburan saat hamil juga membantu menghalau stres yang rentan menyerang. Waktu yang paling tepat saat melakukan liburan atau rekreasi yaitu ketika usia kehamilan memasuki trimester kedua, atau ketika usia kandungan antara 20-30 minggu dan disarankan ibu hamil pada waktu melakukan perjalanan setidaknya 2 jam sekali berhenti untuk mengurangi tekanan.

Menurut penelitian dari (Nurhasanah, 2021) melaporkan bahwa dari 129 ibu hamil yang dilakukan karantina sebesar 31% mengalami stres dan muncul gejala depresi pasca karantina. Pandemi Covid – 19 telah berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental diseluruh dunia Survey yang dilakukan oleh *Active Pregnancy Foundation* tahun 2020 terhadap 445 wanita hamil dan wanita pasca melahirkan menunjukkan bahwa 50% lebih sedikit melakukan olahraga saat lockdown dibandingkan sebelumnya karena terpengaruh secara tidak proposional oleh tindakan lockdown. Selama pandemi yang sedang berlangsung, ketakutan dan kecemasan akan terinfeksi Covid – 19 atau menularkan infeksi keanggota keluarganya yang lain mengakibatkan meningkatnya stress pada ibu hami. Masa pandemi seperti ini, ibu hamil disarankan untuk melakukan aktivitas di rumah saja untuk menghindari terpaparnya virus Covid-19. Tetapi, tidak menuntut kemungkinan bahwa ibu hamil juga butuh untuk melakukan kegiatan di luar rumah yaitu olahraga dan rekreasi dengan cara tetap menjaga kesehatan dan protokol kesehatan pandemic Covid-19 secara ketat dan selalu konsultasi ke dokter.

2. Metode

Metode yang akan diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah model edukasi dan memberikan keterampilan dengan penjabaran sebagai berikut :

1. Waktu dan tempat pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat ini akan dilakukan melalui tatap muka secara langsung pada Maret 2023 dan evaluasi dari pemberian intervensi tersebut selama satu bulan.

Sasaran peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil, keluarga dan kader.

2. Tahap pelaksanaan

- a) Penyusunan Proposal
- b) Ketua pengusul dan anggota meminta izin
- c) Pengambilan data awal dengan teknik wawancara ibu hamil, keluarga dan kader.
- d) Persiapan sarana penyuluhan berupa PPT, Leaflet dan Poster
- e) Dilakukan penyuluhan kesehatan serta pemberian keterampilan tentang senam hamil dan edukasi tentang pentingnya pemenuhan olahraga dan rekreasi di masa kehamilan

3. Tahap Evaluasi

Melakukan *post test* terhadap pengetahuan tentang pentingnya olahraga dan rekreasi di masa kehamilan dan keterampilan tentang senam hamil. Instrumen evaluasi edukasi dan keterampilan dengan menggunakan kuesioner dan lembar observasi kemudian data diolah dalam bentuk distribusi frekuensi untuk melihat tingkat pengetahuan dan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk uji perbedaan variabel sebelum dan sesudah perlakuan.

4. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pengetahuan tentang pentingnya olahraga dan rekreasi di masa kehamilan dan keterampilan tentang senam hamil

Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Usia responden di Surabaya, 2023

No	Usia	Jumlah	Persentase
1.	25 - 35 tahun	12	50
2.	36 - 45 tahun	6	25
3	> 45 tahun	6	25
Total		24	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diperoleh informasi bahwa peserta mayoritas berusia 25 - 35 tahun dengan jumlah 12 orang (50 %).

Tabel 2 Distribusi perbedaan tingkat pengetahuan dan keterampilan responden tentang pengetahuan tentang pentingnya olahraga dan rekreasi di masa kehamilan dan dan keterampilan senam hamil di Surabaya, 2023

No.		Pengetahuan dan keterampilan post		Total
		Cukup	Baik	
1.	Pengetahuan dan keterampilan pre (Kurang)	12 50 %	0 0 %	12 50%
2.	Pengetahuan dan keterampilan pre (Cukup)	6 50 %	18 50 %	18 50%
Jumlah		18 75%	13 25 %	24 100%
Uji statistika <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> <i>Asymp. Sig. (2-tailed) = ,0005</i> <i>Negative ranks = 0</i> <i>Positive ranks = 6</i> Mean pre = 3.666 Mean post = 2.1317 Mean pre - mean post = 3,666-2,1317= 1,5343				

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui nilai berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai p adalah 0,005 dan nilai $\alpha = 0,05$, berarti $p < \alpha$ maka H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian edukasi dan keterampilan terhadap peningkatan kesehatan di masa kehamilan .

Pendidikan kesehatan pada hakekatnya merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu, dengan harapan dengan pesan tersebut masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan. Akhirnya pengetahuan tersebut dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Sikap dan perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama daripada yang tidak didasari pengetahuan. Kemampuan seseorang untuk mengingat informasi dari membaca akan jauh lebih menetap dibandingkan dengan hanya mendengar. Melalui intervensi dan pengembangan media pendidikan kesehatan yang sesuai, diharapkan dapat memberikan hasil belajar

yang maksimal. Pendidikan kesehatan sebagai bagian dari promosi kesehatan diharapkan dapat membentuk kesadaran di dalam diri orang-orang tentang pentingnya kesehatan bagi mereka sehingga mereka sendirilah yang akan melakukan usaha-usaha untuk menyehatkan diri mereka. Dewasa ini bidang promosi kesehatan telah menjadi hal yang penting dimana telah terjadi perkembangan yang signifikan dalam hal perhatian dunia mengenai masalah promosi/pendidikan kesehatan. *World Health Organization (WHO)*, menyelenggarakan Konferensi Internasional pertama bidang promosi yang diadakan di Ottawa, Kanada pada 21 November 1986. Konferensi ini dihadiri oleh para ahli kesehatan seluruh dunia, dan menghasilkan sebuah dokumen penting yang disebut Ottawa Charter (Piagam Ottawa).

4.1. Gambar



Gambar. 1 (a) Edukasi kesehatan; (b) Pelaksanaan senam hamil

Piagam ini menjadi rujukan bagi program promosi di tiap negara, termasuk Indonesia. Konferensi Ottawa menghimbau organisasi kesehatan dunia untuk mendukung promosi/pendidikan kesehatan di setiap negara dalam mengembangkan strategi dan program promosi/pendidikan kesehatan. Strategi promosi kesehatan adalah cara atau langkah yang diperlukan untuk mencapai, memperlancar atau mempercepat pencapaian tujuan promosi kesehatan. Dalam strategi promosi kesehatan berdasarkan piagam Ottawa, ada berbagai macam upaya pemasaran produk dan jasa yang telah dilakukan salah satunya yaitu melalui media. Merujuk ke piagam Ottawa di atas penelitian tentang pemberian pendidikan kesehatan melalui media mampu menghasilkan peningkatan

pengetahuan dan sikap sehingga strategi ini bisa dikembangkan dalam upaya mempercepat tujuan promosi kesehatan.

5. Kesimpulan

Pemberian edukasi tentang pentingnya olahraga dan rekreasi di masa kehamilan dan keterampilan tentang senam hamil berpengaruh merubah perilaku lebih baik dalam perawatan kesehatan selama hamil

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas dukungan yang sangat baik.

Referensi

- Ina SZ, Qonita F. Wisata Heritage Sebagai Upaya Mempertahankan Kampung Lawas. SIAR 2020 Semin Ilm Arsit. 2020;8686:304–8.
- Dyah U, Noviyanti E, Aly N. POTENSI PENGEMBANGAN KAMPUNG WISATA LAWAS MASPATI SEBAGAI Program Studi DII Kepariwisata / Bina Wisata , Fakultas Vokasi , Universitas Airlangga Jalan Srikana No . 65 Surabaya. 2018;3(June):218–31.
- Larasati NKR, Rahmawati D. Strategi Pengembangan Pariwisata Budaya yang Berkelanjutan Pada Kampung Lawas Maspati, Surabaya. J Tek ITS. 2017;6(2).
- Reindrawati DY, Noviyanti UDE, Suriani NE. Membangkitkan Kembali Destinasi Wisata (Pelatihan Bagi Pengelola Kampung Wisata Lawas Maspati). Jpm J Pengabd Masy. 2020;1(2):31–3.
- Wiratami R, Bhaskara GI. Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) pada Atraksi Adventure Tourism di Kawasan Air Terjun Aling-Aling Sambangan. J Destin Pariwisata. 2018;5(2):287.
- Putri, M. N. (2015). Revitalisasi Kampung Wisata Tahunan di Umbulharjo Yogyakarta. Jurnal Universitas Atmajaya.
- Syahputra, M. (2014). Perubahan Kondisi Spasial, Sosial, dan Budaya Kampung Betawi Condet. Repository UGM.
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. Modul Pembinaan dan Pengawasan K3 Penanggulangan Kebakaran. (2015). Jakarta: Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia
- Buntarto. (2015). Panduan Praktis Keselamatan & Kesehatan Kerja untuk Industri. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Dr. Yuliana, d. (2018). Hygiene Sanitasi dan Keselamatan & Kesehatan Kerja Di Bidang Pariwisata dan Operasional Hotel. Jakarta: Kementrian riset, teknologi, dan pendidikan tinggi.



SN-PKM

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat