

Edukasi Fisioterapi Kepada Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Ibu dan Janin di Puskesmas Kedungkandang Gedung B Kota Malang

Desinta Syarifah Mahadewi Putrijayagni¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Ratih Wijastuti³

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Kedungkandang, Indonesia

Received : 28 Februari 2026, Revised : 8 Maret 2026, Published : 13 Maret 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Desinta Syarifah Mahadewi Putrijayagni

E-mail: desintasyarifah23@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai anemia dan aktivitas fisik yang aman guna menjaga kesehatan ibu dan janin di Puskesmas Kedungkandang Gedung B Kota Malang. Metode yang digunakan berupa penyuluhan promosi kesehatan kepada lima ibu hamil melalui wawancara pre-test, pemberian materi menggunakan media leaflet, diskusi interaktif, serta demonstrasi latihan pernapasan dan gerakan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Evaluasi dilakukan melalui post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup, sedangkan setelah kegiatan seluruh peserta berada pada kategori baik. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan sikap yang lebih positif, antusias, dan berkomitmen untuk menerapkan aktivitas fisik yang sesuai serta melakukan pencegahan anemia selama kehamilan. Dengan demikian, edukasi fisioterapi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan ibu dan janin melalui pencegahan anemia dan aktivitas fisik yang tepat.

Kata kunci - anemia, aktivitas fisik, ibu hamil

Abstract

This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge and awareness regarding anemia and safe physical activity to maintain maternal and fetal health at Kedungkandang Public Health Center, Malang City. The method used was health promotion counseling delivered to five pregnant women through pre-test interviews, educational sessions using leaflets, interactive discussions, and demonstrations of breathing exercises and simple movements that can be practiced independently at home. Evaluation was conducted using a post-test to assess changes in participants' knowledge after the education session. The results showed a significant improvement in knowledge levels. Before the counseling session, most participants were categorized as having poor and moderate knowledge, whereas after the activity all participants were categorized as having good knowledge. In addition to increased knowledge, participants demonstrated more positive attitudes, enthusiasm, and commitment to practicing appropriate physical activity and preventing anemia during pregnancy. Therefore, the physiotherapy education provided was effective in enhancing pregnant women's understanding and awareness of the importance of maintaining maternal and fetal health through anemia prevention and appropriate physical activity.

Keywords - anemia, physical activity, pregnant women

How To Cite : Putrijayagni, D. S. M., Wardojo, S. S. I., & Wijastuti, R. (2026). Edukasi Fisioterapi Kepada Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Ibu dan Janin di Puskesmas Kedungkandang Gedung B Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(1), 74 - 79. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i1.4175>
Copyright ©2026 Desinta Syarifah Mahadewi Putrijayagni, Sri Sunaringsih Ika Wardojo, Ratih Wijastuti

PENDAHULUAN

Kehamilan terjadi saat sel telur dan sperma bergabung, kemudian dilanjutkan dengan proses implantasi. Setelah proses nidasi, janin akan tumbuh di dalam ovarium. Pertumbuhan dan perkembangan bayi di dalam kandungan memerlukan berbagai zat makanan yang didistribusikan melalui plasenta (Luthfi Amjad et al., 2024). Salah satu zat yang dibutuhkan oleh tubuh ibu dan bayi adalah zat besi. Zat besi adalah salah satu mineral yang penting, karena membantu pembentukan sel darah merah pada janin serta plasenta. Kebutuhan zat besi akan meningkat selama kehamilan. (Luthfi Amjad et al., 2024). Penyebab utama anemia adalah kurangnya asupan zat besi, baik dari makanan maupun suplemen tablet tambah darah. Kekurangan zat gizi selama kehamilan dapat menghambat pertumbuhan ibu dan janin, serta menimbulkan berbagai masalah kesehatan terkait gizi (Erlita Distriani Patade & Urbaningrum, 2024).

Anemia memiliki berbagai jenis, antara lain anemia akibat kekurangan zat besi, anemia karena defisiensi vitamin (vitamin B12 dan B9), anemia yang disebabkan oleh peradangan atau penyakit kronis seperti kanker, HIV/AIDS, rheumatoid arthritis, penyakit ginjal, dan penyakit Crohn's. Selain itu terdapat anemia aplastik yang terjadi ketika produksi sel darah terganggu, anemia yang berhubungan dengan kelainan pada sumsum tulang seperti leukemia dan mielofibrosis, anemia hemolitik yang terjadi karena sel darah merah rusak lebih cepat, serta anemia sel sabit yang ditandai dengan bentuk sel darah merah seperti sabit dan umur sel yang lebih pendek. Setiap jenis anemia memiliki kekurangan zat gizi yang berbeda-beda, dan masing-masing kekurangan tersebut dapat memberikan dampak tersendiri pada janin maupun bayi (Farhan & Dhanny, 2021).

Anemia pada masa kehamilan merupakan keadaan ketika ibu memiliki kadar hemoglobin kurang dari 11 gr% pada trimester I dan III, atau kurang dari 10,5 gr% pada trimester II (Nurmayani et al., 2021). Anemia pada kehamilan menjadi salah satu masalah kesehatan utama di negara berkembang, dengan angka kesakitan yang cukup tinggi pada ibu hamil. Di negara berkembang, kasus anemia pada ibu hamil dilaporkan mencapai sekitar 75% dari seluruh kejadian anemia pada kehamilan di dunia (Meditory & Issn Online, 2022). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil meningkat menjadi 48,9%, naik dari data sebelumnya yaitu 37,1% (Maliha Amin et al., 2024).

Anemia selama kehamilan bisa membuat risiko lahir prematur, terserang penyakit, serta kematian ibu dan anak meningkat. Hasil dari survei Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Beberapa faktor yang memicu terjadinya anemia pada ibu hamil mencakup kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan lain sebagainya. Ibu hamil perlu memperhatikan kondisi gizi yang baik dan makanan yang seimbang. Selain makanan yang cukup bergizi, kurangnya gerak badan juga bisa menyebabkan anemia. Kurangnya aktivitas fisik membuat metabolisme sel dalam tubuh turun, sehingga metabolisme zat besi juga ikut menurun. Zat besi adalah komponen pembentuk hemoglobin (Hb). Jika produksi zat besi berkurang, hal ini akan mengganggu pembentukan hemoglobin, sehingga menyebabkan penurunan distribusi oksigen ke seluruh sel tubuh (Luthfi Amjad et al., 2024).

Anemia selama kehamilan menjadi isu nasional karena mencerminkan tingkat kesejahteraan sosial dan ekonomi masyarakat serta dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia. Anemia saat kehamilan perlu diperhatikan oleh semua pihak dalam pelayanan kesehatan. Fisioterapi berperan penting dalam memberikan informasi tentang aktivitas yang dapat dilakukan oleh penderita anemia, diharapkan dapat mengajarkan masyarakat dan membantu mengurangi jumlah ibu hamil yang mengalami anemia (Luthfi Amjad et al., 2024).

Trimester ketiga menjadi masa yang membutuhkan perhatian khusus karena janin tumbuh dengan cepat dan sering menyebabkan berbagai keluhan, salah satunya rasa sakit di punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil di trimester ketiga terjadi karena perubahan cara berdiri dan duduk, bertambahnya berat badan, serta pengaruh hormon relaksin yang membuat sendi dan ligamen menjadi lebih fleksibel dan longgar. Kondisi ini bisa mengganggu berbagai aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kesehatan fisik dan mental ibu hamil (Febriana Dewi et al., 2025).

Kurangnya pemahaman tentang metode nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi nyeri pinggang menjadi masalah utama yang dihadapi. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah yoga prenatal, yaitu jenis latihan fisik khusus untuk ibu hamil yang melibatkan gerakan ringan, teknik bernapas, dan cara rileks. Yoga prenatal terbukti bisa meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi tegangan otot, sehingga mampu mengurangi rasa sakit pada punggung. (Febriana Dewi et al., 2025).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan aman selama masa kehamilan terbukti memberikan berbagai manfaat bagi ibu hamil, seperti meningkatkan kebugaran, memperbaiki postur, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu mengurangi berbagai keluhan fisik maupun psikologis. Terdapat banyak jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, namun semuanya harus bersifat ringan dan tidak memperberat keluhan (Manda Putri et al., 2022).

Studi psikologis menunjukkan bahwa latihan pernapasan merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kondisi emosional, termasuk menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres. Melakukan latihan pernapasan selama satu hari dapat mengurangi kelelahan emosional serta perasaan depersonalisasi akibat burnout. Selain itu, penelitian intervensi selama tiga hari yang melibatkan latihan pernapasan tiga kali sehari juga menunjukkan penurunan kecemasan yang serupa (Septa et al., 2023).

Teknik relaksasi pernapasan dalam digunakan sebagai bentuk perawatan yang mengajarkan cara menarik napas secara dalam, perlahan, atau menahan inspirasi secara optimal, serta cara menghembuskannya dengan pelan. Selain membantu menurunkan kecemasan, teknik ini juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan memperbaiki oksigenasi darah. Penerapan teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan ketegangan dan memberikan rasa lebih mampu mengendalikan fungsi tubuh (Septa et al., 2023).

Olahraga jalan kaki adalah aktivitas fisik yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja yang sehat secara fisik maupun mental. Kegiatan ini aman untuk semua usia, dapat dilakukan kapan pun dan di mana pun, serta tidak memerlukan banyak waktu (Wulandari et al., n.d.). Hampir semua wanita merasakan manfaat dari olahraga ringan dan nonkompetitif selama kehamilan. Aktivitas tersebut dapat meningkatkan kebugaran, memberikan rasa nyaman, membantu memperbaiki suasana hati, serta mengurangi depresi. Selain itu, olahraga ringan dapat memperkuat otot menjelang persalinan, menurunkan risiko komplikasi kehamilan, mengurangi stres fisik maupun mental, dan membantu menjaga kenaikan berat badan tetap normal. Bahkan, aktivitas ringan dapat meningkatkan kualitas tidur malam, memperkuat postur tubuh, serta mengurangi risiko cedera (Wulandari et al., n.d.).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang Kesehatan untuk ibu dan janin, termasuk definisi, pencegahan, serta mengatasi anemia dan permasalahan aktivitas fisik yang baik tersebut melalui edukasi.

METODE

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dilakukan pada 29 Januari 2026 di Puskesmas Kedungkandang Gedung B Kota Malang. Media yang digunakan untuk kampanye kesehatan adalah leaflet dengan judul "Menjaga Ibu Hamil Dan Janin Tetap Sehat". Dengan tujuan kegiatan ini, yang ditujukan kepada ibu hamil sebanyak lima orang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan

promosi kesehatan terkait pengetahuan tentang anemia dan aktivitas fisik yang dilakukan. Metode pengumpulan data primer menggunakan uji coba awal berupa wawancara mengenai pengertian, pencegahan, serta penanganan menggunakan fisioterapi atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh masing-masing ibu hamil. Selanjutnya, menyampaikan materi yang sudah disusun secara rapi, meliputi definisi, cara mencegah, langkah penanganan, serta demonstrasi gerakan-gerakan aktivitas fisik sederhana yang bisa dilakukan sendiri di rumah.



Gambar 1.
pretest dan pemaparan materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diikuti sebanyak 5 ibu hamil. Kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan lancar serta mendapatkan respons positif dari para ibu hamil. Kegiatan ini adalah bentuk dari pengalaman berbagi kebaikan kepada masyarakat. Para ibu hamil di Puskesmas Kedungkandang Gedung B tampak antusias dan bersemangat, mereka menunjukkan sikap yang sadar serta berkomitmen untuk menerapkan semua informasi yang sudah diberikan agar dapat menjalani kehamilan dengan cara yang sehat. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada ibu hamil agar bisa segera mengetahui masalah yang dialami oleh dirinya.

Tabel 1.

Pebandingan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Pengetahuan		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Sebelum kegiatan penyuluhan	1	1	3
2	Setelah kegiatan penyuluhan	5	0	0

Berdasarkan tabel 1, hasil pre-test menunjukkan bahwa 3 orang memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia dan aktivitas fisik, 1 orang berada dalam kategori cukup, dan 1 orang dalam kategori baik. Namun setelah kegiatan penyuluhan tersebut dilaksanakan, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana secara keseluruhan terdapat 5 orang ibu hamil yang masuk ke dalam kategori baik. Perubahan ini menunjukkan sejauh mana penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan.

Tabel 2.

Pre-test dan post-test wawancara seputar pengetahuan Anemia dan Aktivitas Fisik

No	Pertanyaan	Pre-test		Post-test	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anada mengetahui tentang anemia pada kehamilan?	2	3	5	0
2	Apakah mengetahui pentingnya Tablet Tambah Darah(TTD)?	2	3	5	0
3	Apakah anda mengetahui risiko anemia bagi janin?	1	4	5	0
4	Apakah anda mengetahui olahraga yang aman saat hamil?	1	4	5	0
5	Apakah mengetahui manfaat latihan pernafasan?	1	4	5	0

Berdasarkan tabel 2, Setelah dilakukan penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Anemia dan Aktivitas Fisik, yang terbukti dari hasil post-test berupa wawancara kembali, di mana para ibu hamil mampu menjawab seluruh materi edukasi yang telah disampaikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan edukasi tentang Anemia dan Aktivitas Fisik yang telah diadakan dengan cara interaktif, seperti tes awal melalui wawancara singkat, penyampaian materi, diskusi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman, demonstrasi terapi latihan, serta tes akhir—terlihat adanya peningkatan pengetahuan para ibu hamil. Selain itu, mereka juga mengalami perubahan sikap dan perilaku menjadi lebih antusias, menunjukkan sikap sadar dan siap menerapkan informasi yang sudah diberikan agar bisa menjaga kesehatan selama hamil. Untuk memastikan manfaatnya bertahan lama, kegiatan pengabdian di masa depan diharapkan tidak hanya berupa edukasi awal saja, tetapi juga perlu dilakukan pemantauan jangka panjang agar bisa mengevaluasi sejauh mana mereka mematuhi latihan yang dilakukan di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam pelaksanaan kegiatan. Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan kerja sama yang baik dari teman-teman, Clinical Instructor (CI), dosen pembimbing penulis, serta seluruh peserta penyuluhan di Puskesmas KedungKandang, Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Erlita, A., Patade, D., & Urbaningrum, V. (2024). Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan Antara Pola Makan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di RSIA Nasana Pura Kota Palu. *vol, 2*, 292-297.
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Febriana Dewi, R., Shofia Luthfiyati Annisa, S., & Christiani, N. (2025). Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. In *Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 4).
- Luthfi Amjad, N., Eko Susilo, T., & Faradila Rahim Puskesmas Gajahan, A. (2024). Edukasi Anemia Pada Kehamilan di Komunitas Ibu Hamil Puskesmas Gajahan Surakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)*, 4(1), 126–129. <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1>

- Maliha Amin, Michelle Salsabilah, M. Iqbal Pratama, Marsha Salsabila, M. Dwi Satria, & Bella Regita Az-Zahra. (2024). Strategi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil melalui Layanan Posyandu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 6(4), 32–42. <https://doi.org/10.57214/pengabmas.v6i4.576>
- Manda Putri, O., Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Anggraini, R., Hutama Abdi Husada Tulungagung, S., Timur, J., & oktavianamanda, I. (2022). *Edukasi Prenatal Gentle Yoga untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesehatan Ibu Hamil di Kelas Ibu Hamil Desa Serut, Tulungagung*. <https://doi.org/10.35584/reinforcementanddevelopmentjournal.v5i1.225>
- Putri, M. A. P. (2022). *Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Tampaksiring I* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis 2022).
- Nurmayani, W., Oktaviani, E., Nursukma Purqoti, D., & Yarsi Mataram, S. (2021). Edukasi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.45>
- Septa, N., Syafa Adila, U., Amelia, R., Pastuty, R., Sarjana Terapan Kebidanan, P., Kemenkes Palembang, P., & Pendidikan Profesi Bidan, P. (2023). *Penyuluhan Diaphragm Breathing Exercise Pada Ibu Hamil di PMB Vitri Suzanti Kota Palembang* (Vol. 4, Number 1). <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/382>
- Wulandari, A., Retnaningtyas, E., & Wardani, E. K. (2018). Efektivitas Olahraga Ringan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester 3 di Desa Silir Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(1), 27-32.