Abstract

Low physical activity frequently causes postpartum moms to become obese, which raises the risk of postpartum problems. Hormonal fluctuations, exhaustion, and the burden of babysitting are additional factors that contribute to this disease.One strategy for encouraging intrinsic motivation to adopt healthy habits, such as increased physical activity during the postpartum phase, is motivational interviewing. This study examined how the intervention affected the physical activity levels of postpartum obese women. A questionnaire method was used to choose thirty responders.purposeful and convenience sampling according to accessibility and inclusion criteria. The IPAQ-SF questionnaire was used to quantify physical activity. 63.3% of respondents fell into the low activity category before the intervention. The moderate exercise level significantly increased following the intervention. A significant difference between before and after the intervention was indicated by the Wilcoxon test, which yielded a p-value of 0.000 (<0.05). These findings lend credence to the use of Motivational Interviewing as a teaching tool in midwifery practice to hasten the mental and physical recuperation of obese new mothers.

Keywords: *IPAQ, postpartum mothers, physical activity, motivational interviewing, and* obesity.

CS Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

DHEA ANANDA S. ABDUL, Pengaruh *Motivational Interviewing* Terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik Ibu Nifas Obesitas di wilayah kerja Puskesmas Limboto, Gorontalo, Indonesia. Di bimbing oleh **Efri Leny rauf** sebagai ketua dan **Siskawati Umar** sebagai anggota.

Obesitas pada ibu nifas meningkatkan risiko komplikasi pascapersalinan dan sering kali dipicu oleh rendahnya aktivitas fisik. Kelelahan, perubahan hormonal, dan tanggung jawab merawat bayi turut memengaruhi kondisi ini. *Motivational interviewing* merupakan pendekatan yang bertujuan membangkitkan motivasi intrinsik untuk membentuk perilaku sehat, termasuk peningkatan aktivitas fisik selama masa nifas. Penelitian ini menganalisis pengaruh intervensi tersebut terhadap aktivitas fisik ibu nifas obesitas. Sebanyak 30 responden dipilih melalui teknik *purposive* dan *convenience sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan kemudahan akses. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner IPAQ-SF. Sebelum intervensi, 63,3% responden berada pada kategori aktivitas rendah. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan ke tingkat aktivitas sedang. Uji Wilcoxon menunjukan nilai p= 0,000 (<0,05), menunjukan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini mendukung penerapan *Motivational Interviewing* sebagai strategi edukatif dalam praktik kebidanan guna mempercepat pemulihan fisik dan mental ibu nifas obesitas.

Kata Kunci: *Motivational Interviewing*, Aktivitas Fisik, Ibu Nifas, Obesitas, IPAQ