BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Edukasi merupakan proses penyampaian informasi dan pengetahuan yang bertujuan untuk membentuk pemahaman, sikap, serta perilaku individu ke arah yang lebih baik. Dalam konteks kesehatan, edukasi berperan penting sebagai alat intervensi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan dapat membantu individu memahami risiko, manfaat, serta tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup (Lestari et al., 2024).

Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang mengeluarkan tenaga untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu senam hamil, berenang, jalan kaki, senam yoga, senam pilates, senam kegel untuk memperlancar buang air kecil pada ibu hamil, jogging (lari kecil ringan dan santai), bersepeda dan aktivitas lain dalam membersihkan rumah seperti mengepel. Aktifitas yang dilakukan ibu hamil jika dilakukan secara rutin dan terarah, maka proses persalinan menjadi lancar dan nyaman, sehingga akan mengurangi kejadian kematian ibu hamil dan bersalin, sebaliknya jika aktifitas ibu hamil tidak terkontrol dan berlebihan maka akan berujung fatal (Febriyanti et al., 2023).

Pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat sangat penting untuk menunjang kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan. Ibu hamil yang memiliki pemahaman yang baik mengenai kehamilan sehat cenderung lebih aktif dalam menjaga pola makan bergizi, rutin melakukan pemeriksaan *antenatal care* (ANC), serta menghindari faktor risiko seperti merokok, stres berlebihan, dan aktivitas fisik yang berat. Informasi mengenai tanda-tanda bahaya kehamilan, kebutuhan gizi, serta pentingnya istirahat yang cukup menjadi aspek utama dalam pengetahuan ini. Sumber informasi yang umum diperoleh ibu hamil meliputi tenaga kesehatan, media sosial, serta buku atau leaflet edukatif dari fasilitas kesehatan (Febriyanti et al., 2023).

Tingkat pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesadaran dan kesiapan ibu dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan, serta membantu mereka membuat keputusan yang tepat untuk kesejahteraan dirinya dan janin. Program edukasi kesehatan yang diberikan oleh bidan atau petugas kesehatan di puskesmas terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang perawatan kehamilan. Oleh karena itu, penting bagi setiap ibu hamil untuk mendapatkan informasi yang akurat dan mudah dipahami agar dapat menjalani kehamilan yang sehat dan aman hingga persalinan (Rosmainun, 2024).

Beberapa literatur menunjukkan penurunan keterlibatan wanita hamil terhadap aktivitas fisik. Bersamaan dengan itu, latihan fisik dianggap dapat membahayakan perkembangan janin sehingga wanita hamil disarankan mengurangi tingkat aktivitasnya. Kebanyakan wanita hamil pun mengubah tingkat aktivitas fisik selama 20 minggu pertama masa kehamilan. Perubahan yang dilakukan oleh sebagian besar wanita hamil justru ke arah penurunan aktivitas dan hanya sebagian kecil dari wanita hamil yang meningkatkan aktivitas melalui latihan fisik. Di sisi lain, sejak tahun 2002 dan ditegaskan kembali pada tahun 2009 oleh *The American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG)* bahwa aktivitas fisik selama kehamilan disarankan tidak terlalu dibatasi (Marufa et al., 2022).

Kurangnya edukasi mengenai aktivitas fisik selama kehamilan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu hamil maupun janin yang dikandungnya. Tanpa pengetahuan yang memadai, ibu hamil cenderung menghindari aktivitas fisik karena takut membahayakan kehamilan, padahal aktivitas fisik ringan hingga sedang yang sesuai justru memiliki banyak manfaat. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan ibu hamil mengalami peningkatan berat badan berlebih, nyeri punggung, konstipasi, hingga risiko komplikasi seperti diabetes gestasional dan hipertensi dalam kehamilan. Selain itu, ibu yang tidak aktif secara fisik cenderung memiliki stamina rendah dan lebih rentan terhadap stres atau gangguan tidur (Lestari et al., 2024).

Di sisi lain, kurangnya edukasi juga dapat mempengaruhi kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur selama kehamilan terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot dan kelenturan tubuh, yang sangat membantu dalam proses persalinan dan

pemulihan pasca melahirkan. Tanpa pemahaman akan hal ini, ibu hamil berisiko melewati masa kehamilan dan persalinan dengan lebih banyak keluhan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, edukasi mengenai aktivitas fisik selama kehamilan sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil serta mendukung kehamilan yang sehat dan aman (Rosmainun, 2024).

Banyak ibu hamil yang masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang pentingnya aktivitas fisik selama masa kehamilan. Faktor-faktor seperti latar belakang sosial, ekonomi, budaya, serta tingkat pendidikan menjadi penyebab utama kurangnya pemahaman ini. Selain itu, jumlah ibu hamil yang menerima edukasi atau intervensi terkait olahraga kehamilan dari tenaga kesehatan juga terbilang minim. Di samping kurangnya panduan yang terbaru dan keterbatasan sumber informasi yang terpercaya, para profesional kesehatan membutuhkan lebih banyak referensi dan strategi untuk mengembangkan pendekatan terpadu dalam mempromosikan aktivitas fisik, seperti senam hamil, kepada para ibu hamil (Jayanti et al., 2024).

WHO (World Health Organization) menyarankan beberapa bentuk latihan fisik yang dapat dilakukan di rumah, seperti *squat, bridge, back extensions, dan chair dips*, yang masing-masing dikerjakan 10–15 kali dalam durasi 5 menit, dengan waktu istirahat 1 menit di antara setiap set. Untuk melatih kekuatan inti tubuh, latihan seperti plank dan superman sangat dianjurkan. Walaupun terbatas oleh ruang dan peralatan, anjuran WHO untuk melakukan olahraga intensitas sedang selama 150 menit per minggu atau olahraga intensitas tinggi selama 75 menit per minggu tetap dapat dicapai. Kegiatan seperti latihan penguatan otot, berjalan kaki, naik tangga, serta melakukan pekerjaan rumah tangga juga direkomendasikan karena mudah dilakukan dan efektif untuk menjaga kebugaran tubuh (Marufa et al., 2022).

Melakukan aktivitas fisik dengan cara yang tepat dapat membantu ibu hamil tetap sehat dan bugar, meningkatkan energi, mengurangi ketidaknyamanan, dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Pada masa kehamilan akan terjadi banyak perubahan dari segi mood, fisik ataupun hormonal. Pada masa kehamilan, aktifitas fisik merupakan salah satu cara memperoleh peningkatan kesehatan fisik ataupun mental ibu hamil (Tiara F et al., 2023).

Status kesehatan pada masa kehamilan sangat perlu diperhatikan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandunganya. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik yang terarah dan teratur. Penelitian menjelaskan bahwa ibu hamil yang sering beraktivitas secara rutin maka akan lebih baik kebugaran tubuhnya (Warga et al., 2024).

Pemilihan Puskesmas Limboto Barat sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan strategis yang selaras dengan tujuan studi ini. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo selama dua bulan terakhir, yaitu Januari hingga Februari 2025, tercatat sebanyak 120 ibu hamil yang terdaftar dan terpantau selama masa kehamilan di Puskesmas Limboto Barat. Jumlah ini dinilai cukup representatif untuk dijadikan populasi dalam penelitian mengenai pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat.

Dari Hasil Observasi pengambilan data awal selama dua bulan terakhir tercatat sebanyak 120 ibu hamil yang terdaftar dan terpantau selama masa kehamilan di wilayah Puskesmas Limboto Barat. Hal ini menjadi peluang bagi peneliti untuk mengintervensi melalui edukasi dan mengamati dampaknya secara langsung. Dengan latar belakang tersebut, lokasi ini dinilai sesuai dan potensial untuk memperoleh data yang valid dan bermanfaat, baik secara akademik maupun praktis dalam upaya meningkatkan kualitas layanan kesehatan ibu hamil di wilayah tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti merumuskan judul penelitian menjadi “Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik Untuk Kehamilan Yang Sehat Di Wilayah Puskesmas Limboto Barat”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kehamilan yang sehat. Penelitian ini tidak hanya memiliki relevansi di bidang akademik, tetapi juga membawa manfaat praktis yang segnifikan dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang kehamilan yang sehat.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Jumlah ibu hamil yang terdaftar Di Wilayah Puskesmas Limboto Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 120 orang, data menunjukkan bahwa ibu hamil belum menerima intervensi edukasi terkait aktivitas fisik.

2. Kurangnya sumber informasi terpercaya dan pendekatan edukatif yang terpadu dari tenaga kesehatan mengenai aktivitas fisik untuk kehamilan yang sehat menyebabkan ibu hamil masih sangat bergantung pada media sosial atau sumber lain yang belum tentu akurat.
3. Adanya Persepsi Negatif dan Ketakutan Ibu Hamil terhadap Risiko Aktivitas Fisik selama Kehamilan, Sebagian ibu hamil mengurangi bahkan menghindari aktivitas fisik karena kekhawatiran akan membahayakan janin, yang menunjukkan kurangnya pemahaman dan edukasi yang tepat mengenai manfaat dan keamanan aktivitas fisik selama masa kehamilan.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah ini membantu menggambarkan fokus penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara edukasi aktivitas fisik dan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai kehamilan yang sehat. Berikut adalah rumusan masalah yang dapat digunakan untuk penelitian tersebut:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat sebelum diberikan edukasi aktivitas fisik?
2. Seberapa besar pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Untuk Kehamilan Yang Sehat.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketahuinya tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat sebelum diberikan edukasi aktivitas fisik.
2. Diketahuinya tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat setelah diberikan edukasi aktivitas fisik.
3. Diketahuinya perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai aktivitas fisik.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah referensi ilmiah mengenai pentingnya edukasi aktivitas fisik untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait kehamilan yang sehat.
2. Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu kesehatan masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan ibu hamil dan aktivitas fisik selama kehamilan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Ibu Hamil: Membantu ibu hamil memahami pentingnya aktivitas fisik yang tepat untuk mendukung kesehatan selama kehamilan dan meningkatkan kualitas hidup ibu dan janin.
2. Bagi Tenaga Kesehatan: Memberikan panduan atau pendekatan baru dalam memberikan edukasi tentang kehamilan yang sehat, khususnya terkait aktivitas fisik.

1.5.3 Manfaat Sosial

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya dukungan keluarga dan komunitas dalam mendorong ibu hamil untuk menjalani kehamilan yang sehat.
2. Berkontribusi dalam menurunkan risiko komplikasi kehamilan akibat kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya aktivitas fisik.

1.6 Batasan Penelitian

1. Subjek Penelitian
   Ibu Hamil Trimester 1,Trimester 2 dan Trimester 3
2. Lokasi dan waktu Penelitian
   1) Penelitian akan dilakukan di wilayah Puskesmas Limboto Barat
   2) Penelitian akan dilakukan dalan waktu 1 bulan yakni bulan Januari tahun 2026.
3. Variabel Yang di teliti
   1) Variabel independent, Edukasi Aktivitas Fisik.
   2) Variabel dependent, pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan yang sehat.