

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih relatif tinggi. Data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) AKI pada tahun 2018 mencapai 4.221 kasus, tahun 2019 sebanyak 4.226 kasus kematian, dan tahun 2020 sebanyak 4.627 kematian. Data dari Dinas Kesehatan Yogyakarta (2019), Angka kematian ibu masih cenderung meningkat, pada tahun 2017 mencapai 110 per 100.000 kasus kelahiran hidup, tahun 2018 menjadi 111,5 per 100.000 kasus kelahiran hidup dan pada tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 119,8 per 100.000 kasus kelahiran hidup. Angka tersebut belum mencapai target yang diharapkan oleh pemerintah yaitu kurang dari 102 per 100.000 kasus kelahiran hidup. Melihat dari data tersebut, program kesehatan ibu hamil masih menjadi fokus bagi pemerintah untuk terwujudnya target kesehatan dan kesejahteraan. Oleh karena itu, diperlukan program pencegahan dan mengendalikan faktor penyebab yang bertujuan mengurangi angka kematian ibu hamil.

Penyebab dari kematian ibu hamil menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) diakibatkan oleh pendarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus. Kematian ibu hamil dapat terjadi pada proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan. Penyebab kematian ibu hamil juga

dapat disebabkan karena kurangnya perhatian mengenai kondisi kesehatannya, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikis (Felyanti, 2019).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan pada ibu hamil. Salah satu yang dapat dilakukan dengan menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik (Mardatillah, 2018). Menjaga pola makan dapat dilakukan ibu hamil dengan cara memilih makanan yang mengandung gizi yang cukup serta dibutuhkan bagi ibu hamil (Suryawati, 2007; Hutchinson, 2017). Aktivitas fisik yang dapat dilakukan ibu hamil salah satunya dengan melakukan olahraga, karena kegiatan olahraga yang dilakukan ibu hamil dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan selama menjalani kehamilan serta dapat mencegah komplikasi penyakit kehamilan (Ayuningtyas, 2019).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang melibatkan otot dan rangka yang menimbulkan pengeluaran energi (World Health Organization, 2020). Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat jika dilakukan secara teratur dan terukur. Aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil secara teratur, dapat memberikan dampak positif terhadap pematangan servik menjelang persalinan, membantu mengurangi intervensi medis selama persalinan, misalnya induksi persalinan atau *seksio sesarea* (Rahmawati, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan Barakat et al (2019) menunjukkan bahwa olahraga selama kehamilan dapat mengurangi risiko kenaikan berat badan yang berlebihan dan mencegah diabetes gestasional pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Aljehani et al (2021) aktivitas fisik pada wanita di Arabia mengalami perubahan dari sebelum dan sesudah

mengalami kehamilan, hal ini disebabkan oleh kelelahan dan kurangnya edukasi dari tenaga kesehatan. Penelitian yang dilakukan Amin & Astuti (2021) di Puskesmas Banguntapan 1 menunjukkan sekitar 57 atau 73% ibu hamil cenderung memiliki tingkat aktivitas berat. Hal ini disebabkan, karena selama ibu hamil masih aktif bekerja, mengurus anak dan melakukan pekerjaan rumah tangga secara mandiri tanpa bantuan asisten rumah tangga. Menurut Nety (2020) semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil, akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Aktivitas fisik yang berat akan menyebabkan ibu hamil berisiko mengalami pre-eklamsia (Fitriani & Nuryanti, 2019). Aktivitas fisik yang berat tanpa diimbangi asupan makanan yang adekuat akan meningkatkan terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil (Yovinna & Haryanti, 2021). Penelitian yang dilakukan Amin & Astuti (2021) di Puskesmas Banguntapan 1, menunjukkan sekitar 70,5 % ibu hamil tidak pernah melakukan olahraga seperti *jogging*, yoga, dan senam hamil. Hal ini disebabkan karena pandemi *covid-19*, sehingga sebagian ibu hamil lebih memilih untuk mengurangi kegiatan diluar rumah seperti olahraga, bepergian keluar rumah, dan berrekreasi.

Berdasarkan rekomendasi pemerintah terkait pelaksanaan kelas ibu hamil di era adaptasi kebiasaan baru. Untuk wilayah yang menerapkan PPKM level 2 dan masuk dalam daerah zona hijau program kelas ibu hamil dapat dilaksanakan dengan tatap muka maksimal 50% dari kapasitas dengan menerapkan protokol kesehatan, dengan memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak. Sedangkan pada daerah zona kuning, orange, dan merah kegiatan kelas ibu hamil dapat dilaksanakan dengan tatap muka maksimal kehadiran 25% dari kapasitas

dengan menerapkan protokol kesehatan (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan rekomendasi dari pemerintah tersebut, wilayah di Puskesmas Banguntapan 1 termasuk daerah yang menerapkan PPKM level 2 dan masuk daerah zona hijau *covid-19*, sehingga untuk program kelas ibu hamil dapat dilaksanakan secara tatap muka maksimal 50% dari kapasitas kehadiran dan tetap menerapkan protokol kesehatan.

Berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) ibu hamil dianjurkan untuk tetap melakukan aktivitas fisik. Selama pandemi, aktivitas fisik dapat dilakukan di rumah dengan memanfaatkan media online serta mencari situs video diberbagai sumber internet sebagai acuan dalam melakukan aktivitas fisik. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama kehamilan yaitu yoga, jalan kaki, berenang, dan bersepeda (Tyastuti, Siti & Wahyuningsih, 2016).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik ibu hamil yaitu pengetahuan, paritas, pendidikan, dan pekerjaan. Menurut Septiana (2020) pekerjaan merupakan faktor yang paling mempengaruhi ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan karena ibu hamil yang masih bekerja dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga selama kehamilan cenderung tidak melakukan aktivitas fisik diluar rumah seperti senam dan yoga, karena sudah merasa lelah setelah bekerja, sehingga menyebabkan waktu luang yang dimiliki ibu hamil digunakan untuk beristirahat.

Edukasi merupakan proses interaksi antara manusia dan lingkungan yang bertujuan untuk menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap. Pengetahuan yang dimiliki oleh individu dapat

mempengaruhi sikap dan perilaku dalam melakukan suatu tindakan (Amalia, 2018). Menurut Kristianti et al (2020) salah satu media edukasi yang dapat digunakan yaitu media audio visual seperti media video. Keuntungan menggunakan media audio visual yaitu melibatkan beberapa indra (penglihatan, pendengaran, dan perasaan) sehingga penyerapan informasi akan lebih mudah diterima.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan ketua KIA di Puskesmas Banguntapan 1, mengatakan bahwa selama pandemi *covid-19* kegiatan posyandu sudah tidak pernah dilakukan. Hal ini disebabkan karena untuk memutus penyebaran *covid-19* terutama pada ibu hamil yang termasuk tergolong pada orang yang rentan terhadap virus tersebut. Selain itu, di Puskesmas Banguntapan 1 tidak memiliki program untuk mengadakan kegiatan olahraga untuk ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara melalui *whatsapp* dengan 5 ibu hamil di daerah puskesmas Banguntapan 1, ibu hamil mengatakan memang tidak pernah mengikuti kegiatan olahraga diluar rumah seperti senam hamil dan yoga. Hal ini disebabkan karena sanggar senam jauh dari rumahnya serta ketika mengikuti senam, ibu hamil harus mengeluarkan uang untuk membayar setiap mengikuti kegiatan senam hamil tersebut. Sehingga beberapa ibu hamil memilih tidak mengikuti kegiatan senam hamil dan hanya melakukan aktivitas fisik dengan bekerja, melakukan pekerjaan rumah tanggadan untuk kegiatan olahraga hanya berjalan kaki saat pagi hari.

B. Rumusan Masalah

Angka kematian ibu di Indonesia masih relatif tinggi, hal itu disebabkan karena pendarahan, hipertensi, gangguan sistem peredaran darah serta kurangnya dukungan terkait kesehatan fisik dan kesehatan psikis ibu hamil. Di Indonesia khususnya Yogyakarta, sekitar 73 % ibu hamil memiliki tingkat aktivitas berat selama menjalani kehamilan yang disebabkan karena ibu hamil masih aktif bekerja, mengurus anak dan melakukan pekerjaan rumah tangga secara mandiri tanpa bantuan asisten rumah tangga. Sekitar 70,5 % ibu hamil tidak pernah melakukan olahraga seperti *jogging*, yoga, dan senam hamil. Hal itu disebabkan karena pandemi *covid-19*, sehingga sebagian ibu hamil lebih memilih untuk mengurangi kegiatan diluar rumah seperti olahraga, bepergian keluar rumah, dan berrekreasi . Aktivitas fisik berat yang dilakukan ibu hamil dapat berdampak pada kesehatan kesehatan ibu hamil, seperti meningkatkan terjadinya pre-eklamsia, kualitas tidur yang buruk, dan kekurangan gizi pada ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara melalui *whatsapp* dengan 5 ibu hamil di daerah puskesmas Banguntapan 1 , ibu hamil mengatakan memang tidak pernah mengikuti kegiatan olahraga diluar rumah seperti senam hamil dan yoga. Hal ini disebabkan karena sanggar senam jauh dari rumahnya serta ketika mengikuti senam, ibu hamil harus mengeluarkan uang untuk membayar setiap mengikuti kegiatan senam hamil tersebut. Sehingga beberapa ibu hamil memilih tidak mengikuti kegiatan senam hamil dan hanya melakukan aktivitas fisik dengan bekerja, melakukan pekerjaan rumah tangga dan untuk kegiatan olahraga hanya berjalan kaki saat pagi hari. Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini

adalah “Apakah terdapat pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik menggunakan media video terhadap aktivitas fisik ibu hamil?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik menggunakan media video terhadap aktivitas fisik ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian meliputi usia ibu, usia kehamilan, pendidikan, paritas dan pekerjaan.
- b. Mengetahui rata-rata aktivitas fisik pada ibu hamil sebelum dilakukan edukasi dan setelah dilakukan edukasi.
- c. Mengetahui perbedaan rata-rata aktivitas fisik ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian dapat bermanfaat untuk institusi, untuk menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian diatas.

2. Manfaat penelitian bagi ibu hamil

Penelitian yang akan dilakukan dapat bermanfaat bagi ibu hamil, dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan ibu hamil terkait aktivitas fisik yang dianjurkan selama menjalani kehamilan.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Penelitian ini sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemberian edukasi aktivitas fisik pada ibu hamil.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi sebagai bahan penelitian selanjutnya dan rekomendasi untuk mengembangkan penelitian dengan membandingkan efektivitas dengan media yang lain.

E. Penelitian Terkait

1. Rezaeyan et al (2016) dengan judul *Effect Of Education On Physical Activity Performance Of Pregnant Women*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengevaluasi pengaruh pendidikan kesehatan terhadap aktivitas fisik ibu hamil. Penelitian ini merupakan penelitian semi eksperimental. Sampel pada penelitian ini sejumlah 292 ibu hamil nulipara yang melakukan pemeriksaan kehamilan di fasilitas kesehatan kota Iran yang dipilih menggunakan teknik stratified cluster sampling. Desain penelitian ini menggunakan *two group pre-test dan post-test*. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan godin dan data demografi kuesioner dan dianalisis menggunakan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki kesamaan dalam karakteristik demografis. Sebelum dilakukan edukasi dalam aktivitas fisik tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Setelah diberikan edukasi tingkat aktivitas fisik ringan (53,7%) pada kelompok intervensi dan (99,3%) pada kelompok kontrol. Analisis statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam aktivitas fisik kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p= 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi senam hamil berpengaruh terhadap aktivitas fisik ibu hamil. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini menggunakan desain penelitian *two group pre-test dan post-test*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan *one group pre-test dan post -test*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner gordin dan demografi dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan *Pregnancy Physical Activity Questionnaires*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama mengukur tingkat aktivitas ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

2. Gamble et al (2020) dengan judul *Effect Of eHealth Interventions On Physical Activity and Weight Among Pregnant and Postpartum Women and The Sociodemographic Characteristics Of Study Populations: asystematic review protocol*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengevaluasi dampak intervensi kesehatan elektronik (eHealth) pada aktivitas fisik dan

perubahan berat badan pada ibu hamil dan ibu postpartum dan untuk menggambarkan karakteristik sosiodemografis dari populasi penelitian. Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk mengevaluasi dampak intervensi kesehatan elektronik (eHealth) pada aktivitas fisik dan perubahan berat badan di antara populasi hamil dan/atau pascapersalinan dan untuk menggambarkan karakteristik sosiodemografis dari populasi penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini ibu hamil dan ibu yang telah melahirkan maksimal dalam waktu satu tahun. Metode ini akan dilakukan sesuai dengan metodologi JBI untuk tinjauan sistematis efektivitas. Strategi pencarian akan bertujuan untuk menemukan studi dari awal setiap database. Kutipan akan dikumpulkan, dan duplikat dihapus. Judul dan abstrak akan disaring untuk kelayakan terhadap kriteria inklusi dan studi yang relevan diambil. Studi yang disertakan akan dinilai untuk kualitas metodologis menggunakan instrumen penilaian kritis standar JBI. Data yang diekstraksi akan mencakup metode studi, desain intervensi dan hasil (aktivitas fisik, berat badan, karakteristik sosiodemografi peserta). Pendekatan Grading Rekomendasi, Penilaian, Pengembangan dan Evaluasi untuk grading kepastian bukti akan diikuti. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini menggunakan metode literatur review dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kuantitatif dengan metode one group pre-test dan post-test. Kesamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap aktivitas fisik ibu hamil.

3. Astuti & Amin (2021) dengan judul Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil. Tujuan dari penelitian untuk menganalisa hubungan tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan 1. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 78 ibu hamil yang diambil secara purposive sampling di Puskesmas Banguntapan 1. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stress pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan 1, Bantul, Yogyakarta dengan nilai P value 0,296 ($>0,05$). Pada penelitian ini mayoritas ibu hamil memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat yang disebabkan karena sebagian besar ibu hamil melakukan aktivitas sehari-hari serta masih aktif bekerja seperti sebelum hamil. Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan kuesioner *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* dan tempat penelitiannya dilakukan di Puskesmas Banguntapan 1. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu terdapat dalam metode penelitian, metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *pre-eksperimen one group pre-test dan post-test design* dengan sampel 33 ibu hamil.