

GAMBARAN KEBUGARAN IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARTASURA

Tiara Fatmarizka¹ , Isnaini Herawati¹, Dwi Rosella
Komala Sari¹, Taufik Eko Susilo¹, Fatati Nurainni Putri¹

^{1,2} Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

✉ tf727@ums.ac.id

FITNESS PICTURE OF PREGNANT WOMEN IN THE WORK AREA OF KARTASURA COMMUNITY HEALTH CENTER

Abstract

Background: Physical fitness in pregnant women becomes very important to the development of the fetus in the womb and prepare the physical condition during childbirth, as well as to facilitate the activity without experiencing fatigue. Adequate physical fitness, especially cardiorespiratory fitness, can help overcome symptoms that appear during pregnancy such as fatigue. **Purpose:** to determine the picture of the level of fitness of pregnant women in the Working Area of Puskesmas Kartasura. **Methods:** descriptive observational approach to cross sectional study. The population of this study was pregnant women who visited the Kartasura Health Center in October 2022 totaling 237 people. The sample obtained was 149 people and adjusted to the inclusion & exclusion criteria. The research was carried out in the working area of the Kartasura Health Center from January-March 2023. Measuring instrument of this study using a 10-Meter Walk Test. **Results:** the results showed that pregnant women who have good fitness as many as 131 people (87.9%) and who have low fitness amounted to 18 people (12.1%). **Conclusion:** pregnant women in the Kartasura Health Center work area have good fitness.

Keywords : pregnant women, physical fitness, 10 Meter Walk Test

GAMBARAN KEBUGARAN IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARTASURA

Abstrak

Latar belakang: Kebugaran pada ibu hamil menjadi sangat penting terhadap perkembangan janin dalam kandungan dan mempersiapkan kondisi fisik saat melahirkan, serta untuk memudahkan dalam beraktivitas tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran fisik yang mencukupi terutama kebugaran kardiorespirasi, dapat membantu mengatasi gejala yang muncul selama kehamilan seperti kelelahan. **Tujuan :** untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kartasura. **Metode :** deskriptif observasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasinya ialah ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Kartasura pada bulan Oktober 2022 berjumlah 237 orang. Sampel yang didapatkan sebanyak 149 orang dan disesuaikan dengan kriteria inklusi & eksklusi. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kartasura dari bulan Januari-Maret 2023. Alat ukur penelitian ini dengan menggunakan *10 Meter Walk Test*. **Hasil :** hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang memiliki kebugaran baik yaitu sebanyak 131 orang (87.9%) dan yang memiliki kebugaran rendah berjumlah 18 orang (12.1%). **Kesimpulan :** Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kartasura mayoritas memiliki kebugaran yang baik.

Kata Kunci : ibu hamil, kebugaran, *10 Meter walk Test*

1. Pendahuluan

Kehamilan atau gestasi merupakan proses fisiologis janin yang sedang berkembang di dalam tubuh ibu, yang mana terhitung sejak masa implantasi (Bernstein & Van Buren, 2013). Kehamilan adalah periode transisi dari sebelum dan setelah kelahiran bayi (Suryani & Handayani, 2018). Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, menunjukkan ibu hamil di

Provinsi Jawa Tengah di tahun 2021 adalah sebanyak 545.813 orang.

Kebugaran fisik mengacu pada kesanggupan tubuh untuk bergerak bersamaan secara efisien yang memungkinkan untuk menjadi bugar dan mampu menjalankan kegiatan sehari-hari (Corbin, B. C. & Masurier, G. L., 2014). Kebugaran fisik yang mencukupi terutama kebugaran kardiorespirasi, dapat membantu mengatasi gejala yang muncul selama kehamilan seperti kelelahan (Marín-Jiménez et al., 2019). Wanita hamil dengan cardiorespiratory fitness dan kapasitas pernapasan yang lebih rendah memiliki prevalensi lebih tinggi mengalami persalinan caesar (Baena-García et al., 2020). Selain itu, penambahan berat badan harus tetap dipantau agar selama hamil tidak mengalami kekurangan atau sebaliknya kelebihan (Widianingsih, EN, 2012).

Kebugaran jasmani ialah kesanggupan tubuh untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan gairah dan kewaspadaan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan dengan energi yang memadai untuk menikmati aktivitas di waktu senggang serta siap melakukan aktivitas lain yang tidak terduga (Romero-Gallardo et al., 2022). Kebugaran pada ibu hamil menjadi sangat penting terhadap perkembangan janin dalam kandungan dan mempersiapkan kondisi fisik saat melahirkan, serta untuk memudahkan dalam beraktivitas tanpa mengalami kelelahan (Arifin Z., 2018).

Kebugaran terdiri dari beberapa komponen diantaranya (1) daya tahan kardiorespirasi, yaitu kesanggupan sistem kardiorespirasi berfungsi secara maksimal dalam menjalankan aktivitas; (2) daya tahan otot, ialah kapasitas otot melakukan kontraksi secara kontinu; (3) kekuatan otot, kesanggupan otot untuk satu kali kontraksi secara optimal; (4) fleksibilitas, kesanggupan sendi untuk melakukan gerakan pada ruang gerak sendi dengan optimal; (5) kelincahan, kesanggupan untuk mengubah arah atau keadaan tubuh dengan cakap; (6) keseimbangan, kesanggupan mempertahankan keadaan tubuh pada saat berdiri atau sedang melakukan gerakan; (7) koordinasi, kesanggupan menggunakan indra penglihatan dan pendengaran secara bersama untuk fungsi motorik; dan (8) kecepatan, kesanggupan untuk melakukan suatu gerakan dengan waktu yang singkat (Yulianti & Irsanty, 2019).

Kecepatan menjadi salah satu komponen kebugaran yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran khususnya pada ibu hamil dengan menggunakan alat ukur 10 Meter Walk Test (Romero-Gallardo et al., 2022). 10 Meter Walk Test adalah tes yang digunakan untuk menilai kecepatan berjalan dalam meter per detik dalam jarak pendek (Evensen et.al., 2015).

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Andriyani (2019) di Puskesmas Gambirsari Surakarta menunjukkan bahwa kebugaran ibu hamil trimester 3 masih tergolong rendah. Penelitian ini dilakukan pada seluruh ibu hamil dari trimester 1 sampai dengan trimester 3 serta menggunakan alat ukur 10 Meter Walk Test. Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, penulis berinisiatif melakukan penelitian mengenai gambaran kebugaran ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kartasura.

2. Metode

Penelitian telah disetujui untuk dilakukan oleh komisi etik Fakultas Kedokteran UMS dengan nomor 4747/B.2//KEPK-FKUMS/1/2023. Jenis dari penelitian ini ialah deskriptif observasional dengan menggunakan pendekatan cross sectional study. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kartasura. Populasi dalam penelitian ini ialah ibu hamil yang mengunjungi Puskesmas Kartasura pada bulan Oktober 2022, yaitu sebanyak 237 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini didapatkan dengan rumus slovin sebanyak 149 orang. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling dan disesuaikan dengan kriteria-kriteria berikut. Kriteria inklusi terdiri dari, (1) usia responden ≥ 20 tahun; (2) ibu hamil trimester 1 sampai 3; (3) bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi (1) terdapat riwayat hipertensi; (2) tidak bersedia menjadi responden. Pengumpulan data bersumber dari hasil dilakukannya pengukuran kebugaran dengan menggunakan 10 Meter Walk Test yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil validitas $p = 0.003$, dan reliabilitas ICC=0.74. 10 Meter Walk Test adalah tes yang digunakan untuk menilai kecepatan berjalan dalam meter per detik dalam jarak pendek (Evensen et.al., 2015). Prosedur pelaksanaan tes ini yaitu responden diminta berjalan sesuai track yang ada sepanjang 10 meter kemudian akan dihitung waktunya dalam second.

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1 Hasil

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

| Karakteristik | N (%) | Minimum | Maksimum | Mean ± SD |
|-------------------|-------------|---------|----------|-------------|
| Usia Ibu Hamil | 149 (100%) | 20 | 37 | 27,3 ± 4,07 |
| 1. 20 – 25 tahun | 45 (30.2%) | | | |
| 2. 26 – 31 tahun | 71 (7.7%) | | | |
| 3. 32 – 37 tahun | 33 (22.1%) | | | |
| Usia Kehamilan | 149 (100%) | | | |
| 1. 0 – 12 Minggu | 22 (14.8%) | | | |
| 2. 13 – 27 Minggu | 81 (54.4%) | 8 | 38 | 22,5 ± 7,92 |
| 3. 28 – 41 Minggu | 46 (30.9%) | | | |
| Kehamilan ke – | 149 (100%) | | | |
| 1 | 73 (49%) | | | |
| 2 | 57 (38.3%) | | | |
| 3 | 16 (10.7%) | | | |
| 4 | 3 (2 %) | | | 1,6 ± 0,73 |
| Trimester | 149 (100%) | 1 | 4 | |
| 1 | 22 (4.8 %) | | | |
| 2 | 81 (54.4 %) | | | |
| 3 | 46 (30.9 %) | | | |
| Pekerjaan | 149 (100%) | | | 2,16 ± 0,65 |
| 1. IRT | 91 (61,1%) | 1 | 3 | |
| 2. Swasta | 28 (18,8%) | | | |
| 3. Wirausaha | 11 (8,7%) | | | |
| 4. PNS | 8 (5,4%) | | | |
| 5. Lainnya | 9 (6%) | | | |

Pada tabel 1, responden yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu 149 ibu hamil trimester 1 sampai trimester 3. Rentang usia responden dari 20- 37 tahun dengan rata-rata usia 27 tahun. Usia kehamilan mulai dari 8 minggu sampai 38 minggu dan mayoritas merupakan kehamilan pertama. Indeks massa tubuh ibu hamil rata-rata termasuk normal dan mayoritas pekerjaan ibu ialah sebagai ibu rumah tangga.

B. Tingkat Kebugaran Ibu Hamil

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran

| Tingkat kebugaran | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| Rendah | 18 | 12.1% |
| Baik | 131 | 87.9% |

Tabel 2. menunjukkan dari 149 responden, mayoritas frekuensi ibu hamil dengan kebugaran baik dan diikuti frekuensi minoritas dengan kebugaran rendah.

C. Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Kebugaran dengan Crosstabs

Tabel 3. Tingkat Kebugaran dengan Crosstabs

| | | Tingkat Kebugaran | | Total |
|----------|-------------|-------------------|------------|------------|
| | | Rendah | Baik | |
| Usia Ibu | 20-25 tahun | 1 (5.6%) | 44 (33.6%) | 45 (30.2%) |
| | 26-31 tahun | 5 (27.8%) | 66 (50.4%) | 71 (47.7%) |

| | | | | |
|----------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | 32-37 tahun | 12 (66.7%) | 21 (16.3%) | 33 (22.1%) |
| Total | | 18 (100%) | 131 (100%) | 149 (100%) |
| Trimester | 1 (0-12 minggu) | 0 (0.0%) | 22 (16.8%) | 22 (14.8%) |
| | 2 (13-27 minggu) | 5 (27.8%) | 76 (58.0%) | 81 (54.4%) |
| | 3 (28-41 minggu) | 13 (72.2%) | 33 (25.2%) | 46 (30.9%) |
| Total | | 18 (100%) | 131 (100%) | 149 (100%) |
| Kehamilan ke- | 1 | 1 (5.6%) | 72 (55.0%) | 73 (49.0%) |
| | 2 | 7 (38.9%) | 50 (38.2%) | 57 (38.3%) |
| | 3 | 7 (38.9%) | 9 (6.9%) | 16 (10.7%) |
| | 4 | 3 (16.7%) | 0 (0.0%) | 3 (2.0%) |
| Total | | 18 (100%) | 131 (100%) | 149 (100%) |
| Pekerjaan | IRT | 12 (66.7%) | 79 (60.3%) | 91 (61.1%) |
| | Swasta | 2 (11.1%) | 26 (19.8%) | 28 (18.8%) |
| | Wirausaha | 2 (11.1%) | 11 (8.4%) | 13 (8.7%) |
| | PNS | 0 (0.0%) | 8 (6.1%) | 8 (5.4%) |
| | Lainnya | 2 (11.1%) | 7 (5.3%) | 9 (6.0%) |
| Total | | 18 (100%) | 131 (100%) | 149 (100%) |

3.2 Pembahasan

a. Gambaran Usia Ibu

Usia akan sangat menentukan kesehatan ibu hamil, dimana ibuberumur kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun dikhawatirkan memiliki risiko komplikasi yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi wanita (Andriyani, 2019). Dari hasil penelitian diperoleh mayoritas ibu hamil yang memiliki kebugaran baik pada usia 26-31 tahun yaitu sebanyak 66 responden (50.4%) dan usia 20-25 tahun sebanyak 44 responden (33.6%). Penelitian Sukma & Sari (2020), menunjukkan bahwa usia produktif optimal untuk reproduksi yang sehat adalah 20-35 tahun. Selaras dengan penelitian (Wang et al., 2022) yang menunjukkan bahwa usia akan memiliki keterikatan erat dengan kebugaran fisik.

b. Gambaran Trimester Kehamilan

Trimester merupakan siklus dalam kehamilan dengan rentang periode tiga bulan. Berdasarkan hasil penelitian dari 22 ibu hamil trimester 1 sebanyak 22 (16.8%) memiliki kebugaran yang baik. Penelitian (Lou et al., 2017) menunjukkan bahwa seorang ibu hamil trimester pertama relatif sangat menjaga kehamilannya dan lebih banyak mencari kebutuhan informasi baik dari kunjungan dokter maupun dari internet. Pada ibu hamil trimester kedua, sudah memulai untuk mempersiapkan kelahirannya kelak. Dilihat dari hasil penelitian, dari 81 ibu hamil trimester 2, sebanyak 76 (58.0%) memiliki kebugaran yang baik. Sejalan dengan penelitian (Bisson et al., 2013) menunjukkan kebugaran ibu hamil di trimester 2 tergolong baik dan juga kebugaran kekuatan otot memiliki keterikatan dengan berat bayi lahir. Dari hasil penelitian menunjukkan ibu hamil trimester 3 sebanyak 13 (72.2%) memiliki kebugaran rendah. Sesuai dengan penelitian (Legesse et al., 2020) yang menunjukkan bahwa ibu hamil di trimester ketiga yang banyak terlibat pada aktivitas cukup kuat dapat mempengaruhi kondisi kesehatannya.

c. Gambaran Kehamilan ke-

Mayoritas ibu hamil dalam penelitian mempunyai kebugaran baik ialah ibu hamil dengan kehamilan ke-1 berjumlah 72 (55.0%). Ibu yang baru hamil untuk pertama kalinya akan lebih termotivasi untuk memeriksakan kandungannya ke fasilitas kesehatan (Andriyani, 2019). Dari hasil penelitian diperoleh dari 3 ibu hamil kehamilan ke-4 sebanyak 3 (16.7%) memiliki kebugaran rendah. Jumlah kehamilan memiliki keterikatan erat dengan kehamilan. Semakin banyaknya jumlah kehamilan, maka dapat

berpengaruh pada kurangnya jeda kelahiran yang dekat (Suryani & Handayani, 2018).

d. Gambaran Pekerjaan Ibu

Aktivitas fisik diartikan menjadi setiap gerakan tubuh yang diperoleh dari kontraksi otot-otot skeletal serta akan menambah pengeluaran energi (Thivel et al., 2018). Aktivitas yang dilakukan oleh ibu hamil dapat membuat tubuh tetap bugar selama kehamilan dan dapat memberikan energi (Andriyani, 2019). Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas pekerjaan ibu hamil adalah sebagai IRT yaitu sebanyak 79 (60.9%). Maka dapat disimpulkan, mayoritas ibu rumah tangga memiliki aktivitas yang baik karena rutin dilakukan. Sejalan dengan penelitian (Kikuchi-Noguchi et al., 2019) yang menunjukkan bahwa seseorang ibu rumah tangga dengan melakukan pekerjaan rumah mempunyai tingkat aktivitas yang lebih tinggi. Semakin kuat aktivitas yang dilakukan maka semakin baik pula tingkat kebugarannya.

4. Kesimpulan

Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kartasura dari beberapa karakteristik seperti usia, trimester, kehamilan ke-, dan pekerjaan memiliki tingkat kebugaran yang baik.

Referensi

- [1] Andriyani, A., Purwaningsih, W., & S.Kp, Ns, M.Kes, S. (2019). Tingkat Kebugaran Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 27–40. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i1.135>
- [2] Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- [3] Baena-García, L., Coll-Risco, I., Ocón-Hernández, O., Romero-Gallardo, L., Acosta-Manzano, P., May, L., & Aparicio, V. A. (2020). Erratum: Association of objectively measured physical fitness during pregnancy with maternal and neonatal outcomes. The Gestafit project (PLoS ONE (2020) 15:2 (e0229079) DOI: 10.1371/journal.pone.0229079). *PLoS ONE*, 15(4), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231230>
- [4] Bernstein H.B., & VanBuren G. (2013). Chapter 6. Normal pregnancy and prenatal care. DeCherney A.H., Nathan, L., Laufer, N., Roman A.S.(Eds), *CURRENT Diagnosis & Treatment: Obstetrics & Gynecology*, 11e. Diakses dari, <https://accessmedicine.mhmedical.com/content.aspx?bookid=498§ionid=41008595>
- [5] Bisson, M., Alméras, N., Plaisance, J., Rhéaume, C., Bujold, E., Tremblay, A., & Marc, (2013). Maternal fitness at the onset of the second trimester of pregnancy: Correlates and relationship with infant birth weight. *Pediatric Obesity*, 8(6), 464– 474. <https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2012.00129.x>
- [6] Corbin, C. B. & Masurier, G. L. (2014). Fitness For Life [EPUB version]. Diakses pada 30 September 2022, dari <https://archive.org/details/FitnessForLifeTextbook/mode/1up>
- [7] Ertmann, R. K., Bang, C. W., Kriegbaum, M., Væver, M. S., Kragstrup, J., Siersma, V., Wilson, P., Lutterodt, M. C., & Smith-Nielsen, J. (2021). What factors are most important for the development of the maternal–fetal relationship? A prospective study among pregnant women in Danish general practice. *BMC Psychology*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00499-x>
- [8] Evensen, N. M., Kvåle, A., & Brækken, I. H. (2015). Reliability of the Timed Up and Go test and Ten-Metre Timed Walk Test in Pregnant Women with Pelvic Girdle Pain. <https://doi.org/10.1002/pri.1609>

- [9] Kikuchi-Noguchi, H., Shiraishi, M., Matsuzaki, M., & Haruna, M. (2019). Physical activity levels in the second trimester of pregnancy and related demographic factors: A cross-sectional secondary data analysis. *Cogent Medicine*, 6(1), 1704607. <https://doi.org/10.1080/2331205x.2019.1704607>
- [10] Legesse, M., Ali, J. H., Manzar, M. D., Salahuddin, M., & Hassen, H. Y. (2020). Level of physical activity and other maternal characteristics during the third trimester of pregnancy and its association with birthweight at term in South Ethiopia: A prospective cohort study. *PLoS ONE*, 15(7), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236136>
- [11] Lou, S., Frumer, M., Schlütter, M. M., Petersen, O. B., Vogel, I., & Nielsen, C. P. (2017). Experiences and expectations in the first trimester of pregnancy: a qualitative study. *Health Expectations*, 20(6), 1320–1329. <https://doi.org/10.1111/hex.12572>
- [12] Marín-Jiménez, N., Acosta-Manzano, P., Borges-Cosic, M., Baena-García, L., Coll-Risco, I., Romero-Gallardo, L., & Aparicio, V. A. (2019). Association of self-reported physical fitness with pain during pregnancy: The GESTAFIT Project. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(7), 1022–1030. <https://doi.org/10.1111/sms.13426>
- [13] Romero-Gallardo, L., Roldan Reoyo, O., Castro-Piñero, J., May, L. E., Ocón-Hernández, O., Mottola, M. F., Aparicio, V. A., & Soriano-Maldonado, A. (2022). Assessment of physical fitness during pregnancy: validity and reliability of fitness tests, and relationship with maternal and neonatal health - a systematic review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 8(3), 1–15. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001318>
- [14] Sukma, D. R., & Sari, R. D. P. (2020). Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Majority*, 9(2), 1–5.
- [15] Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019
- [16] Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Frontiers in Public Health*, 6(October), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>
- [17] Wang, J., Yu, J., & Zhao, X. (2022). Is Subjective Age Associated with Physical Fitness in Community-Dwelling Older Adults? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116841>
- [18] Widianingsih, Endang Nur. (2012). Hubungan pengetahuan gizi ibu hamil dan frekuensi pemeriksaan kehamilan dengan status gizi ibu hamil di puskesmas 2 colomadu. Eprints: UMS.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)