

**EDUKASI FISIOTERAPI PADA IBU HAMIL PRENATAL DAN PASCANATAL
DI UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

**Novita Alfiani, Ester Gita Kartika, Karina Cornelya Putri, Nindya Zahra Amelia,
Afrina Imelia Napitupulu**

Universitas Widya Husada, Semarang, INDONESIA

Email: novita.alfiani@uwhs.ac.id, gita.ester@gmail.com,
karinacornelyaputri1980@gmail.com, nindyazahraamelia04@gmail.com,
afrinaimelia07@gmail.com

| **Diterima/Submited:** 03 Februari 2026 | **Direvisi/Revised:** 09 Februari 2026 |
| **Diterima/Accepted:** 20 Februari 2026 | **Dipublikasikan/Published:** 24 Februari 2026 |

Abstract

According to the International Federation of Gynecology and Obstetrics, pregnancy is defined as the fertilization or union of a spermatozoon and an ovum, followed by nidation or implantation. A normal pregnancy, calculated from fertilization until birth, lasts 40 weeks. Pregnancy is divided into 3 trimesters: the first trimester lasts 12 weeks, the second trimester lasts 15 weeks (weeks 13 to 27), and the third trimester lasts 13 weeks (weeks 28 to 40). Objective: This community service aims to address and prevent musculoskeletal issues and pelvic floor dysfunction commonly occurring during pregnancy and the postpartum period. Methods: The community service activities were conducted through interviews regarding subjective complaints, direct surveys, and presentations on appropriate prenatal and postnatal exercises. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests, as well as weekly exercise observations. Results: The conducted counseling activities indicated a change in the mothers' level of understanding. Conclusion: Structured prenatal and postnatal exercises are effective for providing education, early detection, and support to improve maternal and child health.

Keywords: pregnancy, trimester, counseling, community service.

Abstrak

Menurut Federasi Obsentri Ginekologi Internasional, kehamilan di definisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi akan berlangsung dalam waktu 40 minggu. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua dalam 15 minggu (minggu ke- 13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). Tujuan: ini bertujuan untuk mengatasi dan mencegah masalah muskuloskeletal serta disfungsi dasar panggul yang umum terjadi selama masa kehamilan dan nifas. Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui wawancara keluhan subjektif, survei langsung , presentasi terkait latihan yang sesuai dengan prenatal dan pascanatal. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test serta pengamatan latihan setiap minggu. Hasil: Kegiatan penyuluhan yang dilakukan menggambarkan adanya perubahan dalam tingkat pemahaman pada ibu. Kesimpulan: Latihan prenatal dan pascanatal terstruktur efektif untuk memberikan edukasi, deteksi dini, serta pemdampingan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

Kata-kata kunci: kehamilan, trimester, penyuluhan, pengabdian Masyarakat.

PENDAHULUAN**Analisis Situasi**

Masa kehamilan, persalinan, dan nifas (posnatal) merupakan periode fisiologis yang kompleks dan dinamis, diiringi dengan berbagai perubahan anatomi dan biomekanik pada tubuh ibu. Perubahan hormonal, pergeseran titik berat badan, serta peningkatan beban pada sendi dan otot rentan menimbulkan keluhan muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah, nyeri panggul, dan gangguan postur. Selain itu, tekanan pada dasar panggul selama kehamilan dan proses persalinan dapat menyebabkan disfungsi dasar panggul, yang termanifestasi dalam bentuk inkontinensia urine atau turunnya organ panggul (prolaps) baik jangka pendek maupun panjang [1], [2]. Apabila tidak dikelola dengan baik, berbagai kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas sehari-hari, serta berdampak negatif terhadap kesehatan mental ibu.

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Asuhan selama periode nifas perlu mendapat perhatian karena sekitar 60% Angka Kematian Ibu terjadi pada periode ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, dimana 50%-60% karena kegagalan uterus berkontraksi secara sempurna. Angka kematian ibu sangat tinggi. Sekitar 830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari. Diperkirakan pada tahun 2015, sekitar 303.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Rasio kematian ibu di Negara berkembang pada tahun 2015 adalah 239 per 100.000 KH. Masa nifas (puerperium) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari. Namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan [4], [5].

Inkontinensia Urin (IU) merupakan kondisi pasien yang tidak dapat menahan keluarnya urin atau keluarnya urin secara involunter. Faktor risiko IU adalah usia, status hormonal dan menopause, obesitas, diabetes melitus tipe 2, PPOK, merokok, persalinan per vaginam, ras, serta riwayat keluarga/genetik. Jenis IU dapat dibedakan menjadi transien dan murni; IU murni dibagi menjadi tipe tekanan, desakan, overflow, dan kontinu. Diagnosis IU ditegakkan berdasarkan anamnesis, pemeriksaan fisik umum dan khusus, voiding diary, dan pemeriksaan penunjang. Tata laksana meliputi terapi konservatif dengan latihan Kegel dan pemasangan pesarium serta pembedahan antara lain dengan prosedur kolporafi anterior atau sling pubovaginal. Program intervensi harus menargetkan pasien dan suaminya agar menyesuaikan diri dengan kondisi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara efektif [3].

Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada costa (tulang rusuk) ke 5-6 sampai ke scapula (tulang belikat) yang akan mempercepat kerja syaraf parasimpatis, syaraf yang berpangkal pada medulla oblongata dan daerah sacrum dari medulla spinalis, merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menstimulasi kontraksi sel-sel pada otot polos yang melingkari ductus laktiferus kelenjar mammae hingga menyebabkan kontraktilitas miopitel payudara yang dapat meningkatkan kelancaran ASI

dari kelenjar mammae atau payudara. Pijat oksitosin sendiri merupakan satu solusi yang baik dan tepat untuk mempercepat atau memperlancar produksi ASI yaitu pemijatan sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima atau keenam. Pijat oksitosin ini juga dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga tidak menghambat sekresi hormone prolaktin dan oksitosin pada ibu [6], [7]. Pijat oksitosine sendiri tidak hanya dilakukan oleh tenaga Kesehatan saja tetapi bisa juga dengan suami atau anggota keluarga yang lainnya. Tenaga Kesehatan dapat mengajarkan kepada anggota keluarga atau suaminya untuk melakukan pijatan oksitosin [8], [9].

Kesehatan ibu hamil dan menyusui mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial yang optimal untuk mendukung pertumbuhan janin serta keberhasilan pemberian ASI. Pada masa kehamilan, ibu memerlukan asupan gizi seimbang, pemeriksaan antenatal rutin, istirahat cukup, serta pengelolaan stres untuk mencegah komplikasi seperti anemia, hipertensi, dan diabetes gestasional [10]-[12]. Setelah persalinan, perawatan nifas dan dukungan menyusui sangat penting untuk menjaga produksi ASI dan pemulihan tubuh. Kebersihan diri, imunisasi, serta dukungan keluarga juga berperan besar. Edukasi kesehatan membantu ibu mengenali tanda bahaya dan meningkatkan kualitas hidup ibu serta bayi secara berkelanjutan [13]-[15].

Permasalahan Mitra

Di wilayah Kelurahan Krapyak, kesehatan ibu hamil dan pasca melahirkan masih menjadi perhatian utama karena berhubungan langsung dengan kualitas hidup ibu dan bayi. Berdasarkan hasil pengkajian awal, jumlah wanita usia subur cukup tinggi, dengan proporsi ibu hamil dan ibu menyusui yang membutuhkan pemantauan kesehatan secara berkelanjutan. Permasalahan yang sering dijumpai meliputi keluhan kehamilan seperti nyeri punggung, kelelahan, dan hipertensi, serta gangguan pasca melahirkan seperti nyeri perineum, penurunan kekuatan otot, hingga dukungan psikologis yang kurang optimal. Ketersediaan layanan kesehatan di kelurahan relatif terbatas sehingga peran komunitas, kader posyandu, dan tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan edukasi, deteksi dini, serta pendampingan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat dengan melalui beberapa tahapan berikut

Perencanaan

Pada tahap ini dilakukan beberapa aktivitas sebagai berikut : a) indentifikasi masalah di lapangan melalui pengamatan dan juga wawancara dengan ibu prenatal dan pascanatal di RW 01 Kelurahan Krapyak, b) penentuan tujuan kegiatan kepada ibu prenatal dan pascanatal di RW 01 Kelurahan Krapyak, c) penentuan kegiatan yang dilaksanakan oleh Komunitas Obsygn, d) evaluasi kepada ibu prenatal dan pascanatal di RW 01 Kelurahan Krapyak melalui pre- test dan post- test yang dilaksanakan oleh Komunitas Obsygn.

Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa sesi yang bertahap, yaitu tujuan diadakannya kegiatan ini, menjelaskan kepada ibu prenatal dan pascanatal tentang materi yang berkaitan dengan prenatal dan pascanatal, menonton video gerakan kepada ibu hamil prenatal dan pascanatal yang berguna untuk memahami gerakan tersebut, mengisi kuisioner pre-test dan juga post-test, dan mengedukasi ibu prenatal dan pascanatal agar senantiasa melakukan gerakan tersebut dirumah.

Pendampingan

Pendampingan dilakukan setelah pelatihan dengan tujuan untuk : Mendampingi ibu prenatal dan pascanatal serta kader RW 01 Kelurahan Krapyak agar senantiasa memonitoring gerakan supaya tidak terjadi keluhan yang berkaitan dengan ibu prenatal dan pascanatal.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengevaluasi tingkat keaktifan ibu prenatal dan juga pascanatal dalam melakukan gerakan sesuai dengan permasalahannya dan juga kader RW 01 Kelurahan Krapyak agar ibu hamil bisa di monitoring agar senantiasa ibu dan bayi sehat.

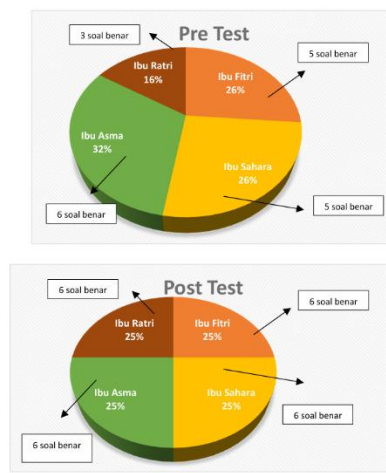
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan sejumlah hasil yang signifikan, baik dari aspek pengetahuan maupun sikap dalam menjalankan peran.

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader

Untuk menilai pemahaman kader, dilakukan evaluasi berupa pre-test sebelum pelatihan dan post-test setelah pelatihan. Hasil pre-test dan post-test setelah pelatihan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, terutama terkait ibu prenatal dan pascanatal.

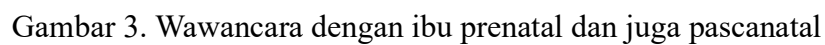
Peningkatan Pengetahuan (Berdasarkan *Pre-test dan Post-test*)



Gambar 1. Penguasaan materi pada ibu prenatal dan pascanatal

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengetahuan Tentang Senam Prenatal	33,33 %	100 %
Pengetahuan Tentang Senam Nifas	16,67 %	100 %
Pengetahuan Tentang Senam Kegel	16,67 %	100 %
Pengetahuan Tentang Pijat Oksitosin	16,67 %	100 %

Gambar 2. Kehadiran dan partisipasi peserta



Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RW 01 Kelurahan Krapyak fokus pada peningkatan tujuan ibu prenatal dan pascanatal telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Beberapa poin penting yang dapat disimpulkan dari pelaksanaan kegiatan ini antara lain: 1) Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu prenatal dan pascanatal, 2) Telah terbentuk tim komunitas obsygn yang baik dan juga bisa diajak kerjasama dalam hal edukasi ibu prenatal dan pascanatal.

Tim pelaksana kegiatan mengucapkan terima kasih kepada Ibu-Ibu kader posyandu di RW 02 Kelurahan Krapyak Kecamatan Semarang Barat yang telah berpartisipasi dalam

kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan juga teman-teman komunitas obsygn yang sudah bekerjasama dalam acara ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Mota, P., & Castro, A. (2022). Pelvic floor dysfunction during pregnancy and postpartum: A review of the evidence. *International Urogynecology Journal*, 33(1), 1–8.
- [2] Sangsawang, B., & Sangsawang, N. (2013). Stress urinary incontinence in pregnant women: A review of prevalence, pathophysiology, and treatment. *International Urogynecology Journal*, 24(6), 901–912.
- [3] Azizah, S. N., Multazam, A., & Hidayat, I. N. (2025). Edukasi fisioterapi komunitas tentang inkontinensia urine pada ibu pascamelahirkan dengan pemberian latihan Kegel exercise di Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 3(1), 87–92. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v3i1.6015>
- [4] World Health Organization, UNICEF, UNFPA, World Bank Group, & United Nations Population Division. (2015). Trends in maternal mortality: 1990 to 2015. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565141>
- [5] World Health Organization. (2015, November 12). Maternal deaths fell 44% since 1990 – UN. <https://www.who.int/news/item/12-11-2015-maternal-deaths-fell-44-since-1990-un>
- [6] Prawirohardjo, Sarwono. (2014). Ilmu kebidanan. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [7] Rukiyah, Ai Yeyeh, & Yulianti, Lia. (2010). Asuhan kebidanan III (Nifas). Trans Info Media.
- [8] Marmi. (2012). Asuhan kebidanan pada masa nifas dan menyusui. Pustaka Pelajar.
- [9] Walyani, Elisabeth Siwi, & Purwoastuti, Th. Endang. (2015). Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui. Pustaka Baru Press.

- [10] FR Maulana, CM Putria, IR Fauzan, F Firdaus, Y Afrianto. (2024). PERAN EDUKASI STUNTING TERHADAP PENGETAHUAN PADA IBU YANG MEMPUNYAI ANAK STUNTING. JPMUJ 2 (2), 179-189.
- [11] Boki Jaleha, Kuswardani Kuswardani, Zainal Abidin, Suci Amanati, Novita Alfiani, Irawan Wibisono, Maya Triyanita, Didik Purnomo, Luhur Sesanti. (2025). PKM EDUKASI PENTINGNYA PHYSICAL ACTIVITY DALAM MENINGKATAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA SISWA SMA. JPMUJ 3 (3), 246-257.
- [12] MS Lestari, R Ahya, D Suprpto. (2024). PROGRAM BERKELANJUTAN KELOMPOK MASYARAKAT DESA SERUT UNTUK TUMBUH KEMBANG MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN SABUN. JPMUJ 2 (1), 1-10.
- [13] Luh Adi Kusuma, Putu Dian Marani Kurnianta, Gusti Ayu Dewi Lestari, Ni Komang Ayu Dyah Pramesti, Ni Ketut Sindia Wati, Ni Putu Nita Lusiana Dewi, Ni Kadek Saskya Pratiwi, Faisal Oktaviani Pratama Abiansyah, Patricia Novica Dua Poa. (2025). PENYULUHAN KURATIF BEKERJASAMA DENGAN PUSKESMAS DESA SANGHEH DALAM PEMERIKSAAN DAN EDUKASI PENATALAKSANAAN HIPERTENSI KEPADA MASYARAKAT DI POSYANDU BANJAR TEGAL GERANA DESA SANGHEH. JPMUJ 3 (3), 258-271.
- [14] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Situasi dan analisis ASI eksklusif. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- [15] Nutbeam, Don. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promotion International, 15(3), 259–267.
<https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>