



Penyuluhan dan Edukasi Fisioterapi tentang Cegah Masalah pada Ibu Hamil di Puskesmas Lolo Kalimantan Timur

Physiotherapy Counseling and Education on Preventing Problems in Pregnant Women at the Lolo Community Health Center, East Kalimantan

Nadhila Khairunisa^{1*}, Dimas Sondang Irawan², Herlina³

¹⁻² Departemen Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPTD Puskesmas Lolo, Kabupaten Paser, Kalimantan Timur, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nadhila2112@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 12 September, 2025;

Revisi: 26 September, 2025;

Diterima: 12 Oktober, 2025;

Terbit: 15 Oktober, 2025.

Keywords: Breathing Exercise; Cat And Camel Exercise; Child Pose; Health Education; Pregnancy.

Abstract : Introduction: Pregnancy is a natural process that every woman experiences. During pregnancy, pregnant women experience many changes, both physiological and psychological. These changes can cause various symptoms in each pregnant woman. Some common complaints during pregnancy include nausea and vomiting, back pain, edema, and shortness of breath. Method: This activity was conducted through counseling aimed at explaining the condition and understanding it to pregnant women. This activity used leaflets and live demonstrations so that participants could perform exercises correctly. Conclusion: After conducting counseling on the role of physiotherapy in pregnancy problems at the integrated health posts (Posyandu) for pregnant women in Sempulang Village, Janju Village, and Keluang Lolo Village, it can be concluded that education is important regarding understanding good exercises to do during pregnancy, such as child pose, cat and camel exercise or yoga for pregnant women, and breathing exercises. This is useful for reducing and preventing symptoms during pregnancy by always paying attention to signs of when to stop the exercise.

Abstrak

Pendahuluan : Kehamilan merupakan proses alami yang akan dialami pada setiap Wanita. Selama proses kehamilan banyak mengalami perubahan pada ibu hamil baik perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut dapat menimbulkan beberapa gejala yang berbeda-beda di setiap ibu hamil. Ada beberapa keluhan yang biasanya muncul pada saat kehamilan yaitu mual dan muntah, nyeri pinggang, oedema, dan sesak nafas. Metode : Kegiatan ini dilakukan dengan cara penyuluhan yang bertujuan untuk menjelaskan kondisi dan pemahaman pada ibu hamil. Dalam kegiatan ini menggunakan media leaflet serta demonstrasi langsung agar peserta dapat melakukan exercise dengan benar. Kesimpulan : Setelah dilakukan penyuluhan tentang peran fisioterapi pada masalah kehamilan di posyandu ibu hamil Desa Sempulang, desa janju, dan desa keluang lolo dapat disimpulkan bahwa pentingnya edukasi mengenai pemahaman latihan-latihan yang baik untuk dilakukan selama kehamilan seperti *child pose*, *cat and camel exercise* atau yoga ibu hamil, *breathing exercise*. Hal tersebut berguna untuk mengurangi dan mencegah gejala selama kehamilan dengan selalu memperhatikan tanda-tanda kapan latihan harus diberhentikan.

Kata Kunci: Cat And Camel Exercise; Child Pose; Kehamilan; Latihan Pernapasan; Penyuluhan Kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Kehamilah adalah suatu proses fisiologis yang memberikan perubahan pada Wanita. Kehamilan terjadi karena adanya pembuahan pada sel telur oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai janin lahir (Putri et al., 2024). Kehamilan merupakan proses alami yang akan dialami pada setiap Wanita. Selama proses

kehamilan banyak mengalami perubahan pada ibu hamil baik perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut dapat menimbulkan beberapa gejala yang berbeda-beda di setiap ibu hamil.

Berdasarkan penelitian terdahulu pada tahun 2018 nyeri punggung pada ibu hamil sebanyak 890 orang dan pada trimester III sebanyak 445 orang. Ada beberapa keluhan yang biasanya muncul pada saat kehamilan yaitu mual dan muntah, nyeri pinggang, oedema, dan sesak nafas. Sesak nafas pada ibu hamil disebabkan oleh Rahim yang membesar sehingga mendesak diafragma ke atas (D. A. Wulandari et al., 2020). Oedema merupakan pembengkakan yang sering terjadi pada kaki dan tungkai bawah. Yang mana hal tersebut dapat terjadi karena Cadangan pengangkutan system limfatik menurun. Hal tersebut dikarenakan berbagai faktor yang terjadi selama kehamilan seperti berat badan bertambah, perubahan hormonal, stasis vena yang mengakibatkan kerusakan pada system limfatik (Ochalek et al., 2017).

Nyeri punggung bawah merupakan suatu kondisi yang sering terjadi selama masa kehamilan, yang mungkin dimulai sejak awal, akan tetapi rasa nyeri maksimal biasanya dapat dirasakan pada trimester ketiga. Semakin tua usia kehamilan perut akan semakin membesar yang mana terjadi perubahan postur pada tubuh ibu hamil. Perubahan tersebut mempengaruhi fleksibilitas, kekuatan otot, dan ketidakstabilan tulang belakang. Hal tersebut mengakibatkan ketegangan jaringan dan menimbulkan nyeri pada punggung bawah (Fontana Carvalho et al., 2020). Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil. Risiko nyeri punggung pada kehamilan meningkat pada wanita yang sebelumnya mengalami nyeri punggung dan kegemukan (Veronica et al., 2021).

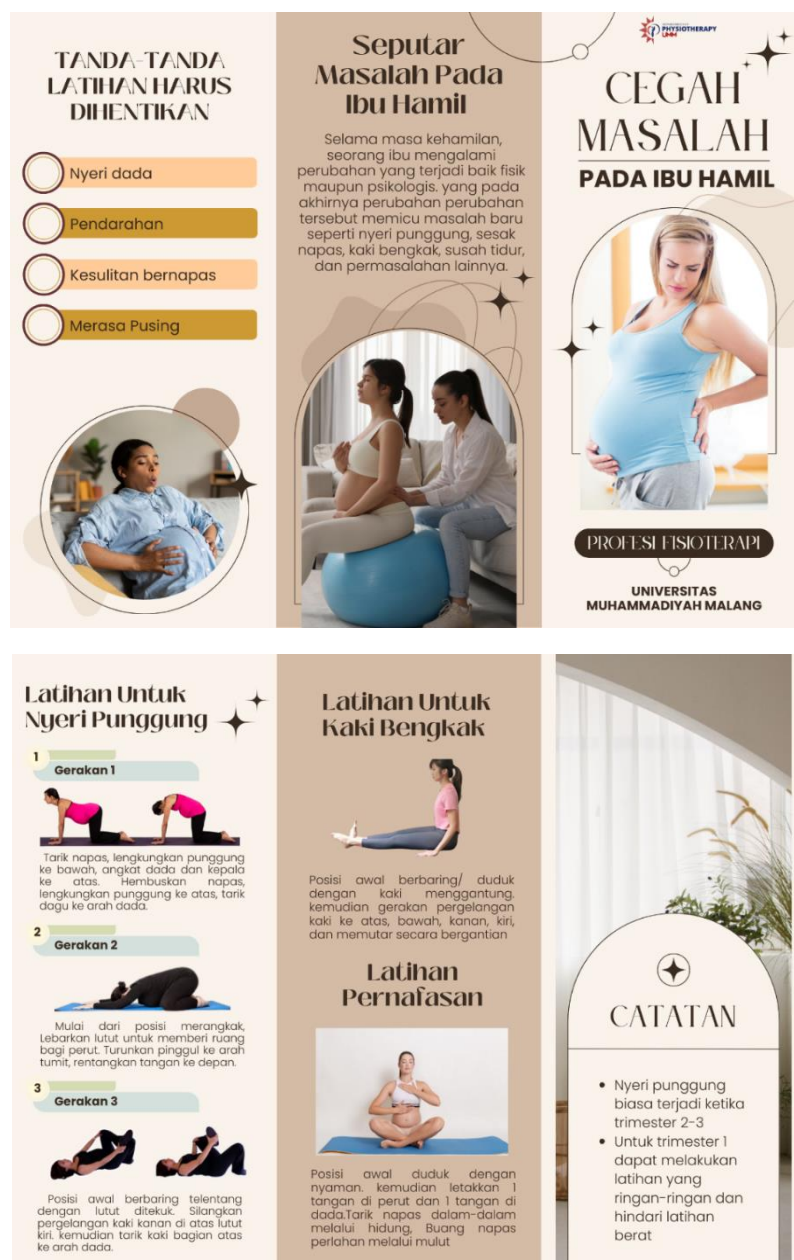
Fisioterapi memiliki peran penting untuk mencegah dan mengurangi gejala selama kehamilan dan persalinan pada ibu hamil. Gejala yang berhubungan dengan kehamilan adalah nyeri punggung bawah, nyeri panggul, edema tungkai, gejala depresi, varises, dan sebagainya (Van Kampen et al., 2015). Peran fisioterapi disini mengurangi gejala dengan beberapa latihan seperti cat and camel exercise, child pose, deep breathing exercise dan ankle pumping.

Berdasarkan hasil studi awal, ditemukan bahwa masih ada beberapa ibu hamil yang belum mengetahui latihan yang cocok untuk gejala kehamilan. Oleh karena itu, peran fisioterapi disini untuk mengatasi keluhan selama kehamilan di posyandu Desa Sempulang, Desa Janju, dan Desa Keluang Lolo yang berada di naungan Puskesmas Lolo.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai latihan-latihan yang dapat dilakukan, kapan harus berhenti melakukan latihan, dan bagaimana melakukan latihan secara mandiri di rumah.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan cara penyuluhan yang bertujuan untuk menjelaskan kondisi dan pemahaman pada ibu hamil. Dalam kegiatan ini menggunakan media leaflet serta demonstrasi langsung agar peserta dapat melakukan exercise dengan benar. Pemberian latihan dan edukasi ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan pada ibu hamil seperti nyeri punggung, sesak nafas, dan kaki bengkak.



Gambar 1. Media Leaflet Penyuluhan

Waktu pelaksanaan kegiatan ini yaitu pada tanggal 13 – 15 Maret 2025. Sasaran peserta dalam kegiatan penyuluhan ini adalah ibu hamil yang berada di Desa Sempulang, Desa Janju, Desa Keluang Lolo Kecamatan Tanah Grogot, Kabupaten Paser, Provinsi Kalimantan Timur. Pada kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 10 ibu hamil di setiap desa dengan total 3 desa yaitu 30 orang.

3. HASIL

Kegiatan ini diawali dengan sesi pengenalan, Dimana mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM menyampaikan bahwa akan memberikan sedikit penyuluhan kepada ibu hamil tentang cegah masalah pada ibu hamil. Setelah itu, tim puskesmas memberikan kesempatan untuk mahasiswa Profesi Fisioterapi menyampaikan materinya. Penyuluhan diawali dengan memberikan informasi kepada peserta apa itu fisioterapi dan peran fisioterapi pada masalah ibu hamil. Kemudian menyebarkan leaflet dan memberikan edukasi latihan yang dapat dilakukan ibu hamil ketika mengalami nyeri punggung bawah, sesak nafas dan kaki bengkak. Serta dilakukan demonstrasi langsung latihan yang dapat dilakukan ibu hamil dan diikuti secara bersamaan pada semua peserta. Latihan yang di berikan adalah cat and camel exercise, child pose, deep breathing exercise, dan ankle pumping. Kemudian di sesi ini diakhiri dengan tanya jawab dan diskusi.

4. DISKUSI

Perubahan hormone progesteron pada masa kehamilan juga dapat menyebabkan ibu mengalami sesak napas saat hamil. Beberapa minggu pertama kehamilan peningkatan hormon yang normal akan membuat ibu sering bernapas dan terlihat seperti sedang mengalami sesak napas. Dalam kebutuhan oksigen pada ibu hamil melonjak hingga 20%, maka dalam mencukupi kebutuhan oksigen ibu hamil bernafas dalam. Meningkatnya hormone estrogen pada ibu hamil akan menyebabkan peningkatan vaskularisasi pada saluran pernapasan bagian atas (D. A. Wulandari et al., 2020).

Pada kehamilan trimester II & III Seiring bertambahnya usia kehamilan ibu, juga akan meningkatkan terjadi nyeri punggung bawah karena semakin membesarnya uterus, diameter pada lingkaran perut bertambah yang akan mengakibatkan perubahan pada pusat gravitasi dan meningkatkan tekanan pada punggung bagian bawah yang dapat menimbulkan nyeri punggung bawah. Hal tersebut juga dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh (Casagrande et al., 2015) yakni jika nyeri punggung bawah biasanya dimulai pada akhir trimester kedua dan awal

trimester ke 3. Pada saat usia kehamilan mencapai 32 minggu ibu sering kali merasakan sesak nafas, hal ini dikarenakan oleh pembesaran pada uterus yang membuat usus tertekan dan mendorong ke atas kemudian mengakibatkan diafragma bergeser sekitar 4 cm hingga tidak bebas bergerak.



Gambar 2. Demonstrasi latihan ke Peserta Ibu Hamil

Deep Breathing Exercise juga bertujuan untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol serta dapat menurunkan kerja pernafasan, mengoptimalkan inflasi alveolar maksimal, menghilangkan ansietas, relaksasi otot. menghindari pola aktivitas otot pernafasan yang tidak diperlukan, frekuensi pernafasan akan melambat, serta membuang udara yang terperangkap. Berdasarkan penelitian terdahulu disebutkan bahwa salah satu mekanisme yang mendasari intervensi relaksasi efektif dalam mengurangi stress selama kehamilan. Dimana, koneksi dari tubuh, pikiran, otak dan perilaku saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Stress psikologis menyebabkan kontraksi jaringan otot yang berkelanjutan, sehingga otot menjadi tegang, disertai peningkatan vasokonstriksi, tekanan darah, detak jantung, dan penurunan sirkulasi darah hingga stress teratasi. Dengan metode relaksasi fisik, seperti pernafasan ini dapat merileksasikan otot untuk mengeluarkan stress yang baru muncul beserta stress patologis yang telah ada di dalam tubuh (Abera et al., 2024).

Cat and camel atau latihan yoga bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mendukung posisi kepala dan dapat dilahirkan secara spontan melalui vagina dan meningkatkan relaksasi. Latihan ini untuk ibu hamil diketahui bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan janinnya (Rahayu et al., 2023). Childpose (Balasana) merupakan Gerakan dengan menekuk tubuh condong ke depan dengan posisi tubuh yang memusatkan pada diri sendiri sehingga menimbulkan rasa yang menenangkan, meringankan gejala dan gelisah. Dimana dalam seminggu ibu hamil melakukan Gerakan ini sebanyak tiga kali dalam satu minggu

dengan rentan waktu 15-30 menit. Posisi yoga yang rileks ini secara perlahan lahan meregangkan pinggul, paha dan pergelangan kaki, meringankan depresi, memulihkan kelelahan dan sakit punggung dan leher (N. K. A. Wulandari et al., 2024).

Selain itu pada latihan ini memiliki efek terapeutik yakni dapat meregangkan dan mengendurkan setiap kumpulan otot sekaligus akan menghasilkan relaksasi terhadap seluruh tubuh. Hal ini diikuti dengan bernapas dalam-dalam lalu melepaskan tegangan sehingga otot menjadi benar-benar lemas. Latihan ini menggabungkan dari latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu sehingga menghasilkan Rasa nyaman yang dirasakan responden dikarenakan oleh produksi dari hormon endorphen dalam darah yang meningkat, dimana akan menghambat dari ujung-ujung saraf nyeri yang ada di uterus sehingga mencegah stimulus nyeri untuk masuk ke medula spinalis hingga akhirnya sampai ke kortek serebri dan menginterpretasikan kualitas nyeri.

5. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan tentang peran fisioterapi pada masalah kehamilan di posyandu ibu hamil Desa Sempulang, desa janju, dan desa keluang lolo dapat disimpulkan bahwa pentingnya edukasi mengenai pemahaman latihan-latihan yang baik untuk dilakukan selama kehamilan seperti *child pose*, *cat and camel exercise* atau yoga ibu hamil, *breathing exercise*. Hal tersebut berguna untuk mengurangi dan mencegah gejala selama kehamilan dengan selalu memperhatikan tanda-tanda kapan latihan harus diberhentikan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Saya ucapkan terimakasih kepada Herlina selaku staff puskesmas Lolo yang membantu mensukseskan penyuluhan ini hingga berjalan lancar. Selain itu, terimakasih kepada ibu kader dari posyandu yang telah membantu perizinan penyuluhan ini. Terakhir saya ucapkan terimakasih kepada dosen preceptor yang memberikan saran dan masukan mengenai materi kegiatan penyuluhan yang akan disampaikan.

DAFTAR REFERENSI

- Abera, M., Hanlon, C., Daniel, B., Tesfaye, M., Workicho, A., Girma, T., Wibaek, R., Andersen, G. S., Fewtrell, M., Filteau, S., & Wells, J. C. K. (2024). Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal mental health, and pregnancy and newborn outcomes: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 19(1), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278432>
- Casagrande, D. M., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low back pain and pelvic girdle pain in pregnancy. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 23(9), 539–549. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-14-00248>
- Diez-Buil, H., Pérez-Cuadrado, A., & Gómez-Salgado, J. (2024). Effects of the combination of exercise and education on low back pain and disability during pregnancy. *International Journal of Gynaecology & Obstetrics*, 164(1), 55–62. <https://doi.org/10.1002/ijgo.15000>
- Farag, W. K. A., Alam, T. H. M., & Ibrahim, H. I. (2025). Effect of modified Buerger-Allen exercises on physiological leg edema during the third trimester of pregnancy. *Tanta Scientific Nursing Journal*, 37(2), 335–345. <https://doi.org/10.21608/tsnj.2025.434616>
- Fontana Carvalho, A. P., Dufresne, S. S., De Oliveira, M. R., Furlanetto, K. C., Dubois, M., Dallaire, M., Ngomo, S., & Da Silva, R. A. (2020). Effects of lumbar stabilization and muscular stretching on pain, disabilities, postural control and muscle activation in pregnant women with low back pain. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(3), 297–306. <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.20.06086-4>
- Kayalı Vatansever, A., Şenışık, S., Bayraktar, D., Demir, M., & Akercan, F. (2024). The effect of clinical exercise training on plantar pressure, the subtalar joint, and the gait cycle in pregnant women: A randomized clinical trial. *Journal of Clinical Medicine*, 13(24), 7795. <https://doi.org/10.3390/jcm13247795>
- Ochalek, K., Pacyga, K., Curyło, M., Frydrych-Szymonik, A., & Szygula, Z. (2017). Risk factors related to lower limb edema, compression, and physical activity during pregnancy: A retrospective study. *Lymphatic Research and Biology*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.1089/lrb.2016.0038>
- Putri, A. C., Sopiah, P., & Ridwan, H. (2024). Pengaruh yoga terhadap penurunan rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 705–710. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2263>
- Rahayu, K. D., Dela Rosa, R. D., & Handayani, W. (2023). The effect of pregnancy yoga exercise on reducing anxiety of pregnant women in the third trimester. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 2(1), 50–59. <https://doi.org/10.55048/jpns.v2i1.77>
- Rodrigues-Denize, N., Santos, A. C., & Camargo, J. M. (2024). A systematic review on the physical, mental, and perinatal effects of exercise in pregnancy. *Dialogues in Health*, 100181. <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2024.100181>

- Theodorsen, N. M., Hägglund, L., Nordeng, H., & Mørkved, S. (2024). Pregnant women may exercise both abdominal and pelvic floor muscles during pregnancy without increasing diastasis recti abdominis: A randomized trial. *Journal of Physiotherapy*, 70(2), 102–109. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2024.02.002>
- Van Kampen, M., Devoogdt, N., De Groef, A., Gielen, A., & Geraerts, I. (2015). The efficacy of physiotherapy for the prevention and treatment of prenatal symptoms: A systematic review. *International Urogynecology Journal*, 26(10), 1415–1429. <https://doi.org/10.1007/s00192-015-2684-y>
- Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021). Hubungan senam hamil dengan kejadian nyeri punggung pada kehamilan trimester III. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 219–224. <https://doi.org/10.30604/jika.v6iS1.790>
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9–13. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Wulandari, N. K. A., Adiestiani, N. M. E., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2024). Pengaruh senam ibu hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(7), 94–104. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.13981>