

Educational Physical Activity Program Using Audio-Visual Media and Sports Assistance for Pregnant Women in Sudimara Village, Banyumas

Jajang Dede Mulyani¹, Rifqi Festiawan², Aisyah Apriliciliana Aryani³

^{1,2,3}Universitas Jenderal Soedirman

Email: jajang.dede@unsoed.ac.id¹, rifqi.festiawan@unsoed.ac.id²,
aisyah.apriliciliana@unsoed.ac.id³

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i1.4110>

Abstract: *The community service project addressed the main issue of insufficient understanding of healthy physical activity and lack of exercise guidance for pregnant women in the community of Sudimara Village, Banyumas Regency. The primary objective was to enhance knowledge and increase physical activity among pregnant women. The methods used included education through audio-visual media, assistance with pregnancy exercise routines, and follow-up activities to ensure the sustainability of these practices. The results showed a significant improvement in the knowledge and attitudes of pregnant women after receiving the education. However, there were also hindering factors such as limited time and available resources, and some participants experienced a decline in attitude despite the education provided.*

Keyword: *Physical Activity, Sports, Pregnant*

Pendahuluan

Literasi kesehatan merupakan hal penting untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidupnya sepanjang hayat (Pramitasari et al., 2023). Di Desa Sudimara, Kabupaten Banyumas, masih terdapat tantangan terkait pemahaman dan praktik aktivitas fisik pada ibu hamil. Pengetahuan yang minim dan kurangnya panduan terkait olahraga untuk ibu hamil menjadi hambatan utama, berpotensi mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin.

Dalam konteks ini, pengabdian edukasi aktivitas fisik dengan media audio visual dan pendampingan olahraga untuk ibu hamil, menjadi sebuah langkah strategis. Kesehatan kehamilan dapat dijaga salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik yang diperbolehkan untuk ibu hamil sesuai dengan kemampuan dan waktu yang sudah ditetapkan (Indarwati, 2019). Media audio visual dapat digunakan untuk memberikan pendidikan kesehatan yang lebih mudah bagi masyarakat karena memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan (Pratama, 2023). Edukasi melalui media audio visual dianggap relevan mengingat tingkat literasi di desa tersebut, dengan melibatkan pendengaran dan visual pendekatan ini diharapkan dapat menarik minat dan mengkomunikasikan informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan olahraga bagi kesehatan kepada ibu hamil.

Pendampingan olahraga ibu hamil melalui senam *gym ball* akan memberikan dimensi praktis dalam menerapkan konsep aktivitas fisik sehat bagi ibu hamil (Wijayanti, 2020). Keterlibatan langsung ibu hamil dalam kegiatan olahraga memberikan pengalaman yang lebih mendalam, menciptakan ikatan emosional dengan konsep kesehatan. Pendampingan juga memfasilitasi pengakraban antara ibu hamil dan tenaga kesehatan setempat, seperti bidan dan kader kesehatan, yang memiliki peran penting dalam mendukung kelangsungan praktik kesehatan.

Pengabdian ini memiliki urgensi mengingat dampak langsungnya pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat lokal. Dengan memberikan pemahaman dan pendampingan yang lebih baik tentang aktivitas fisik pada ibu hamil, diharapkan dapat mengurangi risiko komplikasi kehamilan, meningkatkan kebugaran ibu hamil, serta mendukung perkembangan janin. Selain itu, pengabdian ini menjadi investasi jangka panjang dalam menciptakan pola hidup sehat di kalangan ibu hamil dan masyarakat. Melalui kolaborasi antara pendidikan, teknologi, dan praktek langsung, pengabdian ini menjadi langkah dalam upaya mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan di tingkat lokal.

Metode

Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bentuk program pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan pendampingan olahraga kepada ibu hamil, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2024 untuk edukasi dan 21 Juni 2024 untuk pendampingan olahraga, serta diikuti oleh 30 ibu hamil di Desa Sudimara, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas. Dalam pelaksanaannya, tim terdiri dari Jajang Dede Mulyani, M.Pd. sebagai fasilitator utama dalam edukasi aktivitas fisik, Rifqi Festiawan, S.Pd., M.Pd. yang bertanggung jawab dalam pendampingan olahraga ibu hamil, dan Aisyah Apriliciliana Aryani, S.KM., M.K.M. yang mengoordinasikan aspek kesehatan ibu hamil. Selain itu, tim juga dibantu oleh satu bidan desa, dua kader desa, dan tiga mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman sebagai co-fasilitator dalam kegiatan edukasi dan pendampingan olahraga. Dengan kegiatan sebagai berikut:

1. Pembuatan Materi Edukasi Berbasis Media Audio Visual

Pembuatan materi edukasi berupa video dan materi audio visual yang menarik dan informatif. Konten ini akan mencakup manfaat aktivitas fisik selama kehamilan, teknik-teknik olahraga yang aman. Penggunaan media audio visual memberi dampak yang sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai aktivitas fisik (Fatmarizka, 2023). Dengan pendekatan multimedia, informasi dapat disampaikan secara menyeluruh dan menjangkau audiens dengan tingkat literasi

yang beragam. Penggunaan media memungkinkan ibu hamil untuk mengakses materi edukasi secara fleksibel sesuai dengan waktu dan kebutuhan mereka. Video edukasi ini dikembangkan dengan bahasa yang sederhana dan ilustrasi yang menarik agar lebih mudah dipahami. Dengan adanya pendampingan dalam penyampaian materi, ibu hamil dapat langsung bertanya dan mendapatkan klarifikasi terkait informasi yang diberikan.



Gambar 1. Materi Edukasi Berbasis Media Audio Visual

2. Pelaksanaan Edukasi

Menyelenggarakan edukasi interaktif secara berkala di Desa Sudimara bertujuan, meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga mampu mendeteksi dini komplikasi yang akan berkontribusi dalam menurunkan angka kematian ibu (Atmaja, 2023). Melibatkan tenaga kesehatan atau instruktur yang terlatih untuk memberikan panduan langsung kepada ibu hamil. Edukasi ini mencakup sesi sosialisasi aktivitas fisik, olahraga untuk ibu hamil, pemutaran video edukasi, tanya jawab, dan diskusi kelompok untuk memfasilitasi pertukaran pengalaman.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi

3. Pendampingan Senam Ibu Hamil

Menetapkan program pendampingan senam ibu hamil menggunakan *gym ball* yang terstruktur dengan jadwal rutin. Senam hamil merupakan bentuk dari edukasi yang bertujuan untuk mempertahankan elastis otot perut, ligamen atau otot dasar panggul yang nantinya akan mempengaruhi prosedur persalinan (Hakiki, 2023). Pendampingan ini dilakukan oleh instruktur atau tenaga kesehatan yang kompeten. Sesi ini tidak hanya memberikan panduan praktis tetapi juga membangun keterlibatan dan motivasi melalui interaksi langsung.



Gambar 3. Pendampingan Senam Ibu Hamil

4. Evaluasi

Menetapkan sistem evaluasi berkala untuk mengukur efektivitas program. Melibatkan partisipasi ibu hamil dalam memberikan umpan balik mengenai keberhasilan program dan area yang perlu perbaikan, yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal (Nuraida, 2024). Evaluasi ini akan membantu penyesuaian dan peningkatan berkelanjutan.

Dengan memanfaatkan kombinasi pendekatan ini, diharapkan pengabdian kepada masyarakat dapat memberikan solusi dan memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil di Desa Sudimara Kabupaten Banyumas, dan menciptakan dampak positif yang signifikan pada kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil.

Hasil dan Diskusi

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam 4 tahapan, yaitu tahap persiapan materi edukasi berbasis media audio visual, pelaksanaan edukasi melalui audio visual, pendampingan senam ibu hamil dan evaluasi. Tujuan dari pengabdian masyarakat yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Pengambilan data *pre-test* dilakukan 19 Juni 2024 sebelum pelaksanaan edukasi pada hari yang sama, dilanjutkan pendampingan senam ibu hamil pada tanggal 21 Juni 2024, pengambilan data *post-test* dilakukan sebulan kemudian untuk melihat apakah ada

peningkatan aspek pengetahuan dan peningkatan sikap dalam melakukan olahraga dalam rentang waktu satu bulan.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data dengan Uji *Shapiro Wilk*

No	Variabel	Nilai p
1	Pengetahuan Sebelum Edukasi	,000
2	Sikap Sebelum Edukasi	0,221
3	Pengetahuan Setelah Edukasi	0,001
4	Sikap Setelah Edukasi	0,035

Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada tabel 1. Menunjukkan bahwa data pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi tidak terdistribusi normal ($p < 0.05$). Sedangkan data sikap sebelum edukasi memiliki distribusi normal ($p > 0.05$), namun data sikap setelah edukasi tidak terdistribusi normal ($p < 0.05$). Oleh karena itu, analisis data selanjutnya menggunakan uji *non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 2. *Wilcoxon Signed Ranks Test* Pengetahuan

		N	Mean Rank	Sum Of Rank
	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Post Test - Pre Test	Positive Ranks	18 ^a	5,00	45,00
Pengetahuan	Ties	12 ^a		
	Total	30		

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada tabel 2, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan setelah diberikan edukasi. Tidak ada peserta yang mengalami penurunan pengetahuan (*Negative Ranks* = 0), dan peserta tidak mengalami perubahan (*Ties* = 12). Dari hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dapat disimpulkan sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan (*Positive Ranks* = 18).

Tabel 3. *Wilcoxon Signed Ranks Test* Sikap

		N	Mean Rank	Sum Of Rank
	Negative Ranks	6 ^a	2,50	7,50
Post Test - Pre Test	Positive Ranks	18 ^a	7,80	70,50
Sikap	Ties	6 ^a		
	Total	30		

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada tabel 3, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan

signifikan dalam sikap setelah diberikan edukasi. Meskipun ada beberapa peserta yang mengalami penurunan sikap (*Negative Ranks* = 6), dan tidak ada perubahan sikap (*Ties* = 6). Dari hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* mayoritas peserta menunjukkan peningkatan sikap (*Positive Ranks* = 18).

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil di Desa Sudimara terhadap pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Pendekatan yang digunakan, yaitu kombinasi antara edukasi berbasis media audio visual dan pendampingan langsung (Aryani et al., 2024).

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil di Desa Sudimara terhadap pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan melalui edukasi berbasis media audio visual dan pendampingan senam ibu hamil. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap ibu hamil setelah diberikan edukasi. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain adalah antusiasme peserta, dukungan dari tenaga kesehatan setempat, serta efektivitas media audio visual dalam menyampaikan informasi. Namun, terdapat juga faktor penghambat seperti keterbatasan waktu dan sumber daya yang tersedia serta beberapa peserta yang mengalami penurunan sikap meskipun sudah diberikan edukasi.

Saran

1. Perlu dilakukan pengulangan program edukasi secara berkala untuk memastikan pengetahuan dan sikap positif terhadap aktivitas fisik selama kehamilan dapat dipertahankan.
2. Pengembangan materi edukasi yang lebih interaktif dan menarik untuk meningkatkan keterlibatan peserta.
3. Meningkatkan kerjasama dengan pihak-pihak terkait seperti puskesmas dan kader kesehatan untuk memperluas jangkauan program edukasi.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan pengabdian ini, terutama kepada ibu hamil di Desa Sudimara yang telah berpartisipasi aktif. Terima kasih juga kami sampaikan kepada LPPM Universitas Jenderal Soedirman yang telah memberikan dukungan dan fasilitas, serta kepada tenaga kesehatan dan kader kesehatan Desa Sudimara yang telah membantu dalam proses edukasi dan pendampingan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada tim pengabdian yang telah bekerja keras dalam menyusun dan melaksanakan program ini.

Daftar Referensi

- Aryani, A. A., Nafisah, L., Hapsari, P. W., & Mulyani, J. D. (2024). Risk factors for maternal mortality in Banyumas regency in 2022. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 7(1), 24–30. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v7i1.22179>
- Atmaja, R., W., S. dan Lisnawati. 2023. Class Method For Pregnant Women In Increasing Knowledge Of Prevention Of Pregnancy Complications. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 48-52. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i1.142>
- Fadhlorrohmah, M. I., Purnomo, E. P., Malawani, A. D. 2020. Analysis Of Sustainable Health Development In Indonesia (Sustainable Development Goal's). *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 19(2), 133-143. <https://doi.org/10.14710/jkli.19.2.133-143>
- Fatmarizka, T., Sudaryanto, W. T., Gamadia, D. T., Vanath I. L., Nisa I. H. 2023. Edukasi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Desa Singopuran Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(4), 38-45. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v2i4.1694>
- Hakiki, M. dan Widiyastuti, N. E. 2023. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil. *Jurnal Ilmiah Institut Citra Internasional*, 7(11), 20-25. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.329>
- Indarwati, I., Kurniawati, A. A., Wahyuni, E. S., Maryatun, M. 2019. Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 8-18. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.275>
- Mulyani, J. D., Aryani, A. A., & Listiandi, A. D. (2023). Analisis Goal Zones-Play Positions Pada Pertandingan Polo Air Puteri PON XX 2021. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(2), 128–132. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.2651>
- Nuraida, I. dan Putri, D., L. 2024. Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dan Kesehatan Balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 85-92. <https://doi.org/10.37850/taawun.v4i01.595>
- Pramitasari, R., Rachmani, E., Nurjanah, N., Manglapy, M. Y., Nisa, B. A., Kholiq, P. F., Haikal, H. 2023. Kajian Literasi Kesehatan Berdasarkan Hls-Eu-Sq10-Idn Pada Masyarakat Di Desa Penadaran. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 154-160. <https://doi.org/10.47701/sikenas.vi.2848>
- Pratama, R. N. 2023. Pengaruh Penggunaan Media Edukasi Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Kehamilan. *Masker Media*, 11(2), 251-257. <http://dx.doi.org/10.52523/maskermedika.v11i2.547>
- Rakizah, I., Rahmawati, D. T., Kardasih, M. 2023. Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 7-12. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v2i1.137>
- Wijayanti, I. T. 2020. Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball Dan Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 38-46. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i1.324>