

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BD. A KECAMATAN CIPEUNDEUY KABUPATEN SUBANG

Dede Isah Mita Mulyanti¹, Melissa Putri Ramadhena²

Nama Asal Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

Email Korespondensi : melisa.rahmadhena@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Ketidaknyamanan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Salah satunya yaitu pembengkakan pada kaki dan tangan (oedema) yang dikaitkan dengan kejadian preeklampsia, dimana menjadi salah satu penyebab kematian ibu hamil. Senam hamil adalah salah satu pelayanan prenatal yang membantu ibu beradaptasi dengan perubahan fisiologis melalui gerakan dan relaksasi otot sehingga ibu merasakan lebih nyaman. **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui Pengaruh Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain/rancangan penelitian pra eksperimen dalam bentuk *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 22 orang pada periode bulan Agustus 2022 dengan menggunakan teknik *Total Sampling* jadi sampel dalam penelitian ini adalah 22 sampel. Dianalisis menggunakan uji-t. **Hasil Penelitian :** Terdapat seluruhnya responden yaitu 22 (100%) merasa tidak nyaman. Terdapat penurunan kenyamanan ibu hamil trimester III hingga (20) 90,9% responden. Hasil uji t diperoleh p value sebesar 0,000 dan dapat dikatakan ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang. **Kesimpulan :** Pentingnya senam hamil bagi ibu hamil trimester III dalam meningkatkan kenyamanannya, dengan menambahkan jadwal penyuluhan baik melalui konseling saat berkunjung atau memberikan informasi khususnya kepada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Senam Hamil, Ketidanyamanan, Trimester III

Abstract

Introcutdion : Discomfort that is considered trivial can endanger the safety of the mother and baby's soul. One of them is swelling of the feet and hands (oedema) which is associated with the incidence of preeclampsia, which is one of the causes of death for pregnant women. Pregnancy exercise is one of the prenatal services that helps mothers adapt to physiological changes through movement and muscle relaxation so that mothers feel more comfortable. **Research Objectives:** To determine the Effect of Pregnancy Exercise on the Discomfort of Third Trimester Pregnant Women at the Bd Clinic. A Cipeundeuy District, Subang Regency. **Research Methods:** This study used a pre-experimental research design in the form of one group pretest posttest. The population in this study was 22 people in the period August 2022 using the Total Sampling technique so the samples in this study were 22 samples. Analyzed using t-test.. **Research Results:** There were all respondents namely 22 (100%) felt uncomfortable. There is a decrease in the comfort of third trimester pregnant women up to (20) 90.9% of respondents. The results of the t test obtained a p value of 0.000 and it can be said that there is an effect of pregnancy exercise on the discomfort of third trimester pregnant women at the Bd Clinic. A Cipeundeuy District, Subang Regency. **Conclusion:** The importance of pregnancy exercise for third trimester pregnant women in increasing their comfort, by adding counseling schedules either through counseling during visits or providing information especially to third trimester pregnant women.

Keywords: Pregnancy exercise, discomfort, trimester III

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

Pendahuluan

Ketidaknyamanan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Salah satunya yaitu pembengkakan pada kaki dan tangan (oedema) yang dikaitkan dengan kejadian preeklampsia, dimana menjadi salah satu penyebab kematian ibu hamil. Di Indonesia, pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Kemenkes, 2020).

Ketika trimester ketiga, olahraga mempengaruhi kekuatan otot-otot dasar panggul sehingga dapat memudahkan persalinan pada orang yang melakukan olahraga dibandingkan yang tidak melakukan olahraga ketika hamil. Keuntungan melakukan senam hamil atau olahraga sedang, yaitu mengurangi keluhan-keluhan fisik; menurunkan berat badan ibu hamil; waktu proses persalinan menjadi lebih pendek; menurunkan komplikasi selama proses persalinan; pemulihan selama postpartum menjadi lebih cepat; menurunnya berat badan pada postpartum lebih cepat (Priyatna, 2014).

Untuk mengatasi banyaknya keluhan yang dirasakan ibu hamil pada saat trimester III dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Untuk metode farmakologis dapat menggunakan obat analgesic nonapiooid untuk mengatsai nyeri dengan skala ringan. Sedangkan untuk metode non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti: teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi masase, mandi air hangat, kompres panas atau dingin, body mekanik yang baik

serta olahraga ringan (Senam Hamil). Metode non farmakologis aman diberikan pada ibu hamil karena tanpa samping, selain itu metode non farmakologi juga lebih murah (Kartikasari, 2015). Dalam (Octavia, 2020) juga menyatakan bahwa salah satu metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada ibu hamil adalah senam hamil.

Senam hamil adalah salah satu pelayanan prenatal yang mambantu ibu beradaptasi dengan perubahan fisiologis melalui gerakan dan relaksasi otot sehingga ibu merasakan lebih nyaman. Selain itu, relaksasi yang didapatkan oleh ibu hamil akan mengurangi ketegangan dan menurunkan kecemasan sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Senam hamil yang efektif bila dilakukan secara teratur. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil teratur dan intensif akan meningkatkan status kesehatan ibu dan janin dalam kandungan (Ni'mah, 2013). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan 10 orang ibu hamil di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang, terdapat 7 orang diantaranya belum pernah melakukan senam hamil ditandai dengan keluhan yang dirasakannya sehingga merasa tidak nyaman selama hamil sampai sekarang trimester III, dan berdasarkan hasil pengambilan data bahwa pada bulan Agustus tahun 2022 terdapat 22 ibu hamil dan 16 oang diantaranya mengalami nyeri punggung. Berdasarkan latar belakang diatas peneti tertarik untuk melakukan peneltian bagaimana Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang.

Metode

Metode dalam penelitian ini berupa metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain/rancangan penelitian pra eksperimen

dalam bentuk one group pretest posttest, jenis penelitian ini tujuannya untuk menemukan ada atau tidaknya pengaruh senam hamil pada ketidaknyamanan ibu hamil trimester III.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik ibu hamil trimester III di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang

Kategori	<i>f</i>	%
Umur		
< 20 tahun	4	18,2%
20-35 tahun	16	72,7%
> 35 tahun	2	9,1%
Paritas		
Primigravida	13	59,1%
Multigravida	4	18,2%
Grandemulti	5	22,7%
Pendidikan		
SD	3	13,6%
SMP	5	22,7%
SMA	12	54,5%
PT	2	9,1%
Total	22	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa berdasarkan tabel distribusi frekuensi karakteristik responden dari 22 responden terdapat

sebagian besar pada kategori umur 20-35 tahun yaitu 16 (72,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang

Kategori	Pert 1	
	<i>f</i>	%
Nyaman	0	0
Tidak Nyaman	22	100
Total	22	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil di Klinik Bd.

A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang dari 22 orang dari kategori ketidaknyamanan pada pertemuan pertama terdapat seluruhnya responden merasa tidak nyaman.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III setelah melakukan senam hamil di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang

Kategori	Pert 2		Pert 3		Pert 4		Pert 5		Pert 6	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Nyaman	8	36,4	12	54,5	14	63,6	17	77,3	20	90,9
Tidak Nyaman	14	63,6	10	45,5	8	36,4	5	22,7	2	9,1
Total	22	100	22	100	22	100	22	100	22	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang

dari 22 orang dari kategori ketidaknyamanan pada pertemuan ke 2 sampai dengan pertemuan ke pertemuan berikutnya terdapat peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III hingga (20) 90,9% responden.

Tabel 4 Pengaruh Senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang

Test	Paired Differences					t	P value
	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean	95% CI of the Difference			
				Lower	Upper		
Pert 1 – Pert 6	0,909	0,294	0,063	0,779	1,040	14,491	0,000

Tabel diatas menunjukkan bahwa Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil penelitian menggunakan uji-t pada pertemuan ke-1 dan pertemuan ke 6 terdapat rata-rata perbedaan sebesar 0,909. Rata – rata perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil adalah 0,063. Hasil tersebut menunjukan bahwa ada perbedaan yang bermakna rata-rata sebelum

dan sesudah dilakukan intervensi senam hamil. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji t diperoleh nilai t sebesar 14,491 dan p value sebesar 0,000 (<0,05) yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji-t pada pertemuan ke-1 sampai

pertemuan ke 6 terdapat rata-rata perbedaan sebesar 0,909. Rata – rata perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil

adalah 0,063. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam hamil. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji t diperoleh nilai t sebesar 14,491 dan p value sebesar 0,000 ($<0,05$) yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang. Hasil penelitian ini didasari oleh karakteristik responden yang sebagian besar pada kategori umur 20-35 tahun yaitu 16 (72,7%) responden. Terdapat sebagian besar responden pada kategori paritas primigravida yaitu 13 (59,1%) responden dan terdapat lebih dari setengahnya responden pada kategori pendidikan SMA yaitu 12 (54,5%) responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa untuk mengatasi banyaknya keluhan yang dirasakan ibu hamil pada saat trimester III dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Untuk metode farmakologis dapat menggunakan obat analgesic nonapiooid untuk mengatsai nyeri dengan skala ringan. Sedangkan untuk metode non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti: teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi masase, mandi air hangat, kompres panas atau dingin, body mekanik yang baik serta olahraga ringan (Senam Hamil). Metode non farmakologis aman diberikan pada ibu hamil karena tanpa samping, selain itu metode non farmakologi juga lebih murah (Kartikasari, 2015). Dalam (Octavia, 2020) juga menyatakan bahwa salah

satu metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada ibu hamil adalah senam hamil.

Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Manuaba, 2012). Senam hamil adalah bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik ataupun pelayanan kesehatan yang lainnya (Saminem, 2013).

Senam hamil dilakukan sekitar 30 menit. Dalam seminggu seorang ibu hamil hanya membutuhkan 1 sampai 3 kali dalam seminggu. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil. Durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu (Anggraeni, 2015)

Sejalan dengan penelitian (Supriatin, 2020) dijelaskan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai p value $0,000 \leq \alpha 0,05$. Begitu juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, 2019) yang menyatakan bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan senam hamil dengan nilai rata-rata penurunan yaitu 26 dengan nilai p. value 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang bermakna.

Senam hamil adalah salah satu pelayanan prenatal yang mambantu ibu beradaptasi dengan perubahan fisiologis melalui gerakan dan relaksasi otot sehingga ibu merasakan lebih nyaman. Selain itu, relaksasi yang didapatkan

oleh ibu hamil akan mengurangi ketegangan dan menurunkan kecemasan sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Senam hamil yang efektif bila dilakukan secara teratur. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil teratur dan intensif akan meningkatkan status kesehatan ibu dan janin dalam kandungan (Ni'mah, 2013).

Menurut peneliti senam hamil merupakan aktivitas atau olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil yang bertujuan untuk membuat otot menjadi elastis dan ligament pada panggul, selain itu senam hamil juga dapat memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi, relaksasi serta mampu memperbaiki teknik pernafasan dan mengurangi keluhan akibat perubahan bentuk tubuh yang dapat menyebabkan nyeri. Kegiatan senam hamil bagi ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III sangat bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan trimester III.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

- Terdapat seluruhnya responden yaitu 22 (100%) merasa tidak nyaman.
- Terdapat penurunan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III hingga (20) 90,9% responden.
- Hasil uji t diperoleh *p value* sebesar 0,000 dan dapat dikatakan ada pengaruh senam hamil terhadap

Ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang.

Implikasi hasil penelitian ini, dengan adanya hubungan antara senam hamil dengan berkurangnya ketidaknyamanan pada ibu hamil, maka bidan berperan dalam memberikan edukasi dalam rangka meningkatkan kesejahteraan ibu hamil melalui senam hamil. Ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara rutin di tempat pelayanan kesehatan yang menyediakan pelayanan senam hamil. Ibu hamil dianjurkan melakukan senam hamil di tempat pelayanan kesehatan dengan pengawasan oleh bidan sehingga gerakan-gerakan senam dapat secara optimal mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil. Dalam hal ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh bentuk senam hamil yang lain seperti yoga dalam mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil.

Daftar Pustaka

- Anggraeni. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Remaja, Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baniprest.
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 72.
- Kartikasari, M. &. (2015). *Posisi Tidur dengan Kejadian (Back Pain) Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Lamongan: SURYA.
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Information Technology.
- Manuaba. (2012). *Buku ajar pengantar kuliah teknik operasi obstetri & keluarga berencana*. Jakarta: Trans Info Media.
- Ni'mah, L. d. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu

Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 128-136.

Octavia, A. M. (2020). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*, *Jurnal Kebidanan*. Jombang: Cendekia Medika.

Priyatna, A. d. (2014). *Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta : Pt. Elex Media Komputindo.

Saminem. (2013). *Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan Normal*. Jakarta: EGC.

Supriatin, S. d. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. *Jurnal Kesehatan*, 1004–1010.