

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022

Marmonis

**Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil
Trimester II Dan III Di UPTD Puskesmas Baturetno 1**

Abstrak

Kehamilan adalah suatu rangkaian peristiwa, biasanya meliputi pembuahan, Implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin dan akhir kehamilan. Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan pada fisik dan psikologis. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda tiaptrimester kehamilan. Senam hamil dilakukan untuk membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyamanan. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di UPTD Puskesmas Baturetno 1.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk *pre experimental design* pada ibu hamil sebanyak 57 responden. Variable yang diamati ketidaknyamanan pada ibu hamil dan senam hamil. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Dari hasil penelitian didapatkan perbedaan ketidaknyamanan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukannya senam hamil. Dari 57 ibu hamil mengalami ketidaknyamanan kini menjadi 12 ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa dengan melakukan senam hamil rasa ketidaknyamanan semakin berkurang. Hal ini disebabkan karena dengan melakukan senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung, membuat ibuhamil menjadi rileks, memperbaiki sirkulasi dan respirasi kebiasaan bernafas yang baik dan memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan selama kehamilan. Setelah melakukan senam hamil bisa meningkatkan kemampuan ibu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik Dilakukannya senam hamil berpengaruh terhadap ketidaknyamanan ibu hamil dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga senam hamil yang dilakukan dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan nyeri punggung, gangguan pernafasan, kram pada kaki dan juga pegal-pegal pada ibu hamil.

Kata kunci : Ketidaknyamanan, Senam hamil, Ibu hamil

Daftar pustaka : 29 (2012-2020)

The Effect of Pregnancy Gymnastics on Discomfort in Second and Third Trimester Pregnant Women at UPTD Puskesmas Baturetno 1

Abstract

Pregnancy is a series of events, usually including fertilization, implantation, embryonic growth, fetal growth and the end of pregnancy. The process of pregnancy will cause pregnant women to experience changes in physical and psychological. These changes often cause discomfort that will be felt differently each trimester of pregnancy. Pregnancy exercise is done to help prepare the mother's physical condition in the face of labor and help overcome discomfort. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on discomfort in pregnant women in the second and third trimesters at UPTD Puskesmas Baturetno 1.

This study is a quantitative study with a pre-experimental design for pregnant women as many as 57 respondents. The observed variables were discomfort in pregnant women and pregnancy exercise. Data analysis using Wilcoxon test.

From the results of the study, it was found that there were differences in the discomfort of pregnant women before and after pregnancy exercise. From 57 pregnant women experiencing discomfort, now there are 12 pregnant women. This shows that by doing pregnancy exercise the feeling of discomfort decreases. This is because by doing pregnancy exercise can reduce back pain, relax pregnant women, improve circulation and respiration, good breathing habits and strengthen muscles to support additional stress during pregnancy. After doing pregnancy exercise, it can improve the mother's ability to perform daily activities better

Doing pregnancy exercise has an effect on the discomfort of pregnant women with a significance value of 0,000 ($p < 0,05$), so that pregnancy exercises that are carried out can reduce discomfort in complaints of back pain, respiratory problems, cramps in the legs and also aches in pregnant women.

Keywords: Discomfort, Pregnancy exercise, Pregnant women

Bibliography : 29 (2012-2020)

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu rangkaian peristiwa, biasanya meliputi pembuahan, Implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin dan akhir kehamilan. Ketika sperma bertemu sel telur, awal kehamilan dimulai. Setiap kehamilan selalu diawali dengan konsep hasil dan nidasi ini. Waktu hamil yang normal adalah 280 hari atau 9 bulan 7 hari, dihitung dari hari pertama haid terakhir (Astuti dan Sulastri, 2019). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester I dimulai dari hari pertama haid terakhir sampai 0 - 13 minggu, trimester II dimulai dari bulan keempat sampai 14-27 minggu dan trimester III dari bulan ketujuh sampai 28 - 40 minggu (Fatimah, 2017). Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan pada fisik dan psikologis. Perubahan pada ibu hamil tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda tiap trimester kehamilan. Beberapa perubahan pada tubuh menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester II dan III, seperti sering buang air kecil, sesak napas, sakit punggung, mulas, sembelit, insomnia, kesulitan bernapas, ketidaknyamanan perineum, kram otot betis, varises, pergelangan tangan. edema, kaki , Kelelahan, kontraksi

Braxton Hicks, ketidakstabilan emosi dan peningkatan kecemasan. Pertambahan berat badan, peningkatan tinggi fundus, dan perut membesar (Pudji dan Ina, 2018).

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan sehat untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari. Untuk kondisi fisik seperti itu, ibuhamil dapat mencoba olahraga yang sesuai selama kehamilan (Purwanti & Agustina, 2016). Senam hamil merupakan latihan fisik yang sangat penting bagi ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan, sehingga persalinan selanjutnya berlangsung normal dan relatif cepat serta aman.

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligamen – ligamen, otot – otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Yuliarti, 2014). Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Pada saat ibu hamil melakukan pernafasan dalam, mereka merasakan pernafasan nya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa gesa dan panjang. Di samping itu latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya

ketegangan ibu hamil. Di akhir senam hamil terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan (Widyawati & Syahrul, 2012) Senam hamil di anjurkan dilakukan pada kehamilan memasuki trimester II-III, yaitu sekitar usia 22 – 30 minggu kehamilan (Agnesia, 2012: 5-6).

Berdasarkan data ibu hamil pada bulan november dan desember tahun 2021 yang diperiksa di UPTD Puskesmas Baturetno 1 berjumlah 160 ibu hamil dan hanya 35 ibu hamil (22%) yang sudah melakukan senam hamil secara rutin sedangkan yang belum melaksanakan senam hamil sebanyak 125 ibu hamil (78%). Ketidaknyamanan pada ibu hamil terbanyak nyeri punggung (50 %), kram kaki dan tangan (20%), gangguan pada pernafasan.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk *pre experimental design* Desain penelitian ini merupakan *one group pretest posttest*.

Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Baturetno 1 pada bulan Maret – April 2022 di dapatkan jumlah populasi sebanyak 133 orang.

Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil sebanyak 57 responden. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling*. Instrumen penelitian dapat berupa kuesioner. Analisis ini digunakan untuk menguji variabel ketidaknyamanan pada ibu hamil menggunakan uji *wilcoxon*. Telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta No : 654/UKH.L.02/EC/V/2022.

Hasil dan pembahasan

Tabel. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia		
20-34	50	87.7
< 34	7	12.3
Paritas		
Primigravida	22	38.6
Multigravida	35	61.4
Pekerjaan		
IRT	43	75.4
Bekerja	14	24.6
Usia Kehamilan		
Trimester 2	22	38.6
Trimester 3	35	61.4
Pendidikan		
Pendidikan Dasar	3	5.3
Pendidikan Menengah	3	5.3
Pendidikan Tinggi	51	89.4
Total	27	47.4

Tabel. Ketidaknyaman pre dan post senam hamil

No	Kriteria	Senam hamil			
		Pre	%	Post	%
1	Ketidaknyaman				
	Tidak Nyaman	57	100	12	21.1
	Nyaman			45	78.9
2	Kram pada kaki				
	Iya	27	47.	8	14
	Tidak	30	52.	49	86
			6		
3	Gangguan pernafasan				
	Iya	22	38.	3	5.3
	Tidak	35	61.	54	94.7
			4		
4	Pegal-Pegal				
	Iya	37	64.9	6	10.5
	Tidak	20	35.1	51	89.5
5	Nyeri punggung				
	Tidak	0	0	3	5.3
	Sedikit	0	0	8	14
	Sedikit lebih	16	28.1	29	50.9
	Lebih	20	35.1	14	24.6
	Sangat	21	36.8	3	5.3
Sangat-sangat nyeri	0	0	0	0	
Total		57	100	57	100

PEMBAHASAN

Ketidaknyaman pada kehamilan terjadi akibat peningkatan hormon progesteron pada saat kehamilan.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan melakukan senam hamil rasa ketidaknyaman semakin berkurang. Hal ini disebabkan karena dengan melakukan senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung, membuat ibu hamil menjadi rileks, memperbaiki sirkulasi dan respirasi kebiasaan bernafas yang baik dan memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan selama kehamilan. Setelah melakukan senam hamil bisa meningkatkan kemampuan ibu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Senam hamil sendiri merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan Menurut Yuniarsih (2017) ibu dengan paritas tinggi cenderung memiliki pengalaman dan pengetahuan yang lebih baik tentang kehamilannya dibandingkan dengan ibu yang belum memiliki pengalaman sehingga ibu dengan paritas tinggi lebih bisa mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilannya saat ini.

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pengetahuannya terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan lebih memahami

manfaat dari mengikuti senam hamil (Notoatmodjo, 2012). Orang dengan tingkat pendidikan tinggi juga akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Dengan pengetahuan yang baik maka ibu hamil cenderung akan melakukan kegiatan yang bermanfaat baginya selama hamil salah satunya dengan melakukan senam hamil baik di fasilitas kesehatan maupun di rumah (Yuniarsih, 2017).

Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil cepat merasa lelah, masalah pencernaan, nafas pendek, kaki dan tangan bengkak. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma keatas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Volume tidal, volume ventilator permenit, dan ambilan oksigen permenit meningkat. Karena bentuk dari rongga thoraks berubah dan karena bernafas lebih cepat sekitar 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas. Peningkatan tinggi fundus fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh menjadi di depan. dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan rasa pegal-pegal pada punggung, varises dan merasa kram

pada kaki (Palifiana, 2018).

Adapun gerakan-gerakan senam hamil dan fungsinya sebagai berikut , gerakan otot kaki berguna untuk memperlancar sirkulasi darah dikaki dan mencegah pembengkakan pada kaki, pada gerakan pernafasan berguna untuk mendapatkan oksigen sebanyak mungkin, mengurangi rasa sakit saat persalinan dengan membiasakan mengatur pernafasan pendek-pendek dan cepat. Latihan otot panggul berguna untuk mengembalikan posisi panggul yang berat depan, mengurangi dan mencegah pegal-pegal, sakit pinggang dan punggung serta nyeri di lipatan paha.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Dilakukannya senam hamil berpengaruh terhadap ketidaknyamanan ibu hamil dengan nilai 0.000. sehingga senam hamil yang dilakukan dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan nuyeri punggung, gangguan pernafasan, kram pada kaki dan juga pegal-pegal pada ibu hamil.

Saran

Bagi ibu hamil trimester II dan III yang mengalami ketidaknyamanan dapat meningkatkan kesadaran dan kemauan untuk mengikuti senam hamil secara teratur. Perlu dilakukan kajian selanjutnya dan lebih dikembangkan

tentang manfaat senam hamil terhadap ketidaknyamanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti dan Sulastri. 2019. *Peningkatan pengetahuan kehamilan, persalinan dan nifas yang sehat melalui kelas ibu hamil*. Universitas Muhammadiyah Purwoharjo.
- Beckmann, C.R., Ling, F.W., Barzasky, B.M., Herbert, W.N., Laube, D.W., Smith R.P. 2010. *Maternal-Fetal Physiology. Obstetrics and Gynecology* edisi 6.
- Casagrande, D., 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.
- Cheung, K.L. 2013. *Renal Physiology of Pregnancy*. PMC. 20(3) : 209-214.
- Davenport MH, Marchand AA, Mottola MF, et al. 2018. *Exercise for the prevention and treatment of low back, pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis*. British Journal of Sports Medicine.
- Delima, Mera. 2015. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015 [Skripsi]. STIKes Perintis Sumatera Barat.
- Fatimah, (2017). *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Media.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* Jakarta: Rineka Cipta.
- Palifiana, D.S. 2018. Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama asih Waluyo Jati. Yogyakarta. Pprosiding seminar Nasional seri 8 mewujudkan masyarakat madani dan lestari.
- Yosefa, F. Misrawati & Yesi. 2013. *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. J. Keperawatan, Vol.1 No. 1 Juli 2013
- Yunarsih, Nani. 2017. *Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga dengan Prilaku Senam Hamil pada Ibu hamil di Wilayah Banten Girang Kota Serang*. Faletahan Health Journal, Vol.4 nomor 2, Maret 2017.