

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KEJADIAN KONSTIPASI
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BAKI KABUPATEN SUKOHARJO
JAWA TENGAH**

Oleh:

Dewi Rohani Handayani¹, Deny Eka W., SST., M.Kes., M.Keb.²

¹Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Dosen Universitas Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh senam hamil dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental. Penelitian dilakukan di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo. Populasi penelitian adalah ibu hamil di Puskesmas Baki sebanyak 614 responden. Sampel yang digunakan sebanyak 20 responden (ibu hamil). Teknik pengumpulan data dengan observasi. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji wilcoxon asymp sig sebesar $0,008 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo terbukti benar.

Kata kunci: senam hamil, konstipasi

PENDAHULUAN

Seorang wanita dalam melewati proses kehamilan harus mendapat penatalaksanaan yang benar, karena berpengaruh terhadap morbiditas dan mortalitas. Selama kehamilan terjadi beberapa perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik terjadi akibat faktor hormon dan mekanis sebagai respon terhadap rangsangan fisiologis yang diberikan oleh janin. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil yakni perubahan pada saluran pencernaan, diantaranya mual, muntah, kembung, dan konstipasi (Varney, 2010 dalam Riani, 2017). Menurut Kusmiyati (2008) dalam Khasanah, Y. U., & Febriyanti, A. I. (2019) konstipasi merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feses menjadi keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi.

Jewell & Young (2000) dalam Fan *et al* (2020) menyatakan prevalensi kejadian konstipasi pada ibu hamil sebesar 11-38 %. Cullen *et al* (2007) dalam Fan *et al* (2020) melaporkan bahwa kejadian sembelit selama kehamilan bisa mencapai lebih dari 50%, yang merupakan keluhan kedua paling banyak pada ibu hamil setelah mual. Berdasarkan studi pendahuluan dari data sekunder pada bulan November - Desember 2022 di Puskesmas Baki, dari 614 ibu hamil sebanyak 123 (21%) dengan keluhan konstipasi.

Faktor yang mempengaruhi proses defekasi buang air besar antara lain : diet atau pola nutrisi, misalnya asupan cairan yang tidak adekuat, asupan serat yang tidak cukup, kurang latihan fisik atau imobilisasi dan psikologis. Permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil ini karena peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus kurang efisien, ditambah oleh penekanan rahim yang membesar di daerah perut, selain itu konsumsi suplemen zat besi/kalsium yang tidak diserap dengan baik oleh tubuh (Sembiring, 2017). Faktor aktivitas fisik juga dapat memicu timbulnya keluhan konstipasi pada ibu hamil. Penurunan aktivitas fisik dapat mengakibatkan terjadinya penurunan gerak peristaltik sehingga memperlambat waktu perjalanan feses menuju rektum dalam waktu lama dan terjadi penyerapan cairan yang berlebihan sehingga feses kering dan mengeras. Dampak konstipasi yaitu cemas ketika defekasi oleh karena rasa nyeri saat buang air besar, dapat memicu terjadinya hemorroid yang beresiko pecahnya pembuluh darah vena pada daerah anus saat proses persalinan kala II (Dewi dkk, 2013).

Salah satu cara untuk mengatasi konstipasi pada ibu hamil ada dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Untuk menangani konstipasi dengan cara farmakologi maka tenaga medis akan memberikan obat konstipasi. Sedangkan cara non farmakologi tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah olahraga ringan secara rutin baik dengan melakukan senam hamil sekedar berjalan ringan disetiap harinya (Irianti dkk, 2014). Senam hamil dapat melancarkan metabolisme tubuh sedangkan aktivitas yang kurang dapat menghambat proses metabolisme yang dapat menyebabkan konstipasi pada ibu hamil. Diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil yang kurang mengetahui tentang

pentingnya senam hamil, sehingga dengan pengetahuan yang baik tentang senam hamil ibu hamil secara teratur melaksanakan senam hamil.

Upaya pemerintah dalam penatalaksanaan masalah konstipasi pada ibu hamil ini dengan mengadakan kegiatan senam hamil pada kelompok kelas ibu hamil dengan Bidan desa sebagai fasilitator dibantu oleh kader Posyandu. Studi pendahuluan pada bulan Desember 2022 di Puskesmas Baki, sebanyak 8 ibu hamil dengan keluhan konstipasi mengatakan tidak melakukan senam hamil, dikarenakan beberapa ibu hamil belum pernah mengikuti senam hamil di kelas ibu hamil dan beberapa ibu hamil tidak sempat melaksanakan senam hamil. Upaya yang telah dilakukan Puskesmas Baki untuk kegiatan senam hamil yaitu dengan menyediakan dan memfasilitasi senam hamil di setiap kelas ibu hamil.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Adakah pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo?".

Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi kejadian konstipasi pada ibu hamil sebelum senam hamil di Puskesmas Baki.
2. Mengidentifikasi kejadian konstipasi pada ibu hamil sesudah diberi intervensi senam hamil di Puskesmas Baki.
3. Mengidentifikasi pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki.

KAJIAN TEORI

Konsep Senam Hamil

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna

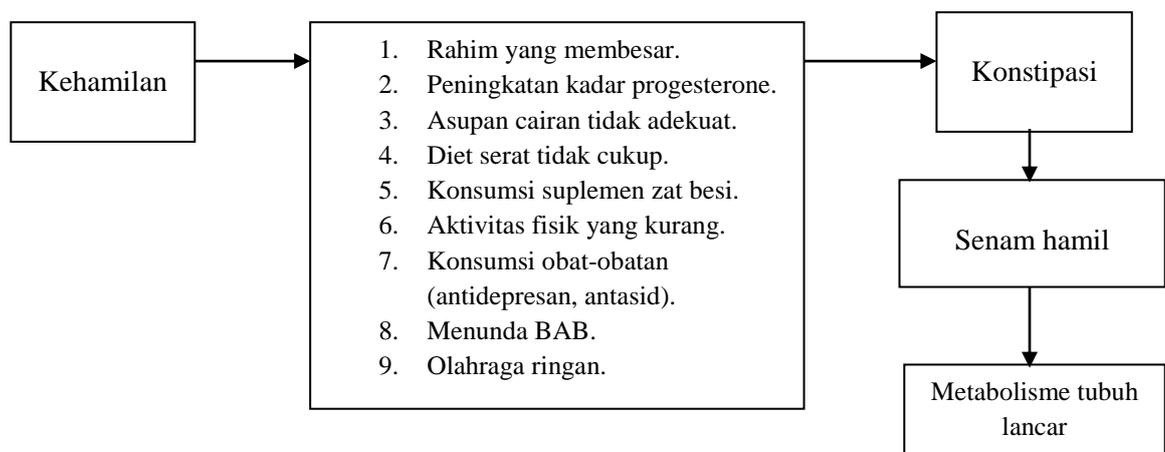
memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Yuliarti, 2014).

Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2015). Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*Prenatal care*) yang akan memberikan suatu hasil produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil (Dewi dan Sunarsih, 2013).

Konsep Kehamilan

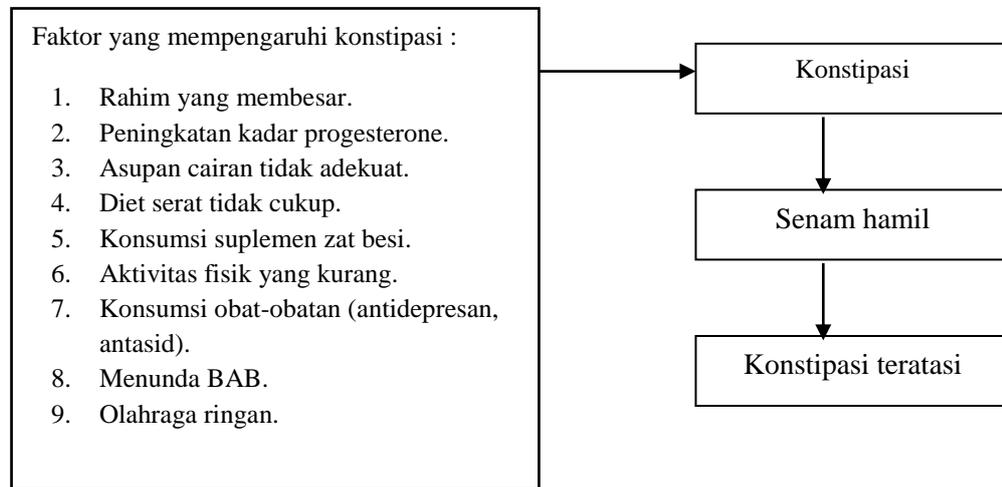
Kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial didalam keluarga (Prawirohardjo, 2013). Kehamilan (*graviditas*) yaitu dimulai dengan konsepsi dan berakhir dengan permulaan persalinan (Mochtar, 2011). Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsep dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2015).

Kerangka Teori



Gambar 2.6 Kerangka teori penelitian pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil (Bayu dkk, 2014)

Kerangka Konsep



Gambar 2.7 Kerangka Konsep Penelitian pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil (Bayu dkk, 2014).

Hipotesis

Hipotesis menurut Thomas *et al* dalam Swarjana (2015) adalah hasil yang diharapkan atau hasil yang diantisipasi dari sebuah penelitian. Hipotesis dalam penelitian bila hipotesis kerja (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Hipotesis pada penelitian ini adalah H_a : ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *pre eksperimental* dengan tipe *one group pretest – posttest design*. Penelitian *pre eksperimental* adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan intervensi terhadap variable bebas. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah diberikan intervensi (Nursalam, 2016).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo mulai bulan Mei – Juni 2023. Dilakukan senam hamil selama 3 minggu, 1 minggu 3 kali dengan durasi 30 menit, 1 kali pada kelas ibu hamil dan 2 kali di rumah masing-masing.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan ANC di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo di bulan Januari 2022 – Desember 2022 sejumlah 614. Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan sebanyak 20 (dua puluh) orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling* yaitu tehnik menentukan sampel berdasarkan insidental yaitu responden yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel (Murti, 2013).

Teknik Pengolahan dan Analisa Data

Analisa bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi yang dapat dilakukan dengan pengujian statistik. Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil. Analisis bivariat menggunakan sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan uji wilcoxon. Dasar pengambilan keputusan penerimaan hipotesis dengan tingkat kepercayaan 95% yaitu jika nilai $\text{sig } p \leq \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh senam hamil terhadap konstipasi. Jika nilai $\text{sig } \geq \alpha$ (0,05) maka H_0 gagal tolak, yang artinya tidak adapengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden diketahui bahwa ibu hamil sebelum dilakukan intervensi berupa senam hamil yang mengalami kejadian konstipasi sebanyak 11 responden (55%), dan yang tidak mengalami konstipasi sebanyak 9 responden (45%). Sesudah dilakukan intervensi, ibu hamil yang mengalami kejadian konstipasi sebanyak 4 responden

(20%) dan yang tidak mengalami kejadian konstipasi sebanyak 16 responden (80%). Berdasarkan data tersebut, untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara ibu hamil yang mengikuti senam hamil terhadap kejadian konstipasi di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo dilakukan uji wilcoxon (*ranks*). *Negative ranks*/sampel dengan nilai *post test* dan *pre test* adalah 0 (nol) atau tidak ada sampel. *Positive ranks* /sampel dengan nilai *post test* dan *pre test* adalah 7 sampel. *Ties*/ nilai *post test* dan *pre test* adalah 13 sampel. Hasil perhitungan uji wilcoxon untuk pengambilan hipotesis menunjukkan hasil signifikansi p-value sebesar 0,008 (<0,05) maka H_a diterima. Sehingga kesimpulannya ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo.

PEMBAHASAN

Kejadian konstipasi pada ibu hamil sebelum senam hamil di Puskesmas Baki.

Data tentang kejadian konstipasi pada ibu hamil sebelum senam hamil di Puskesmas Baki diperoleh melalui observasi sebelum intervensi terhadap 20 (duapuluh) responden melalui observasi. Observasi dilakukan dengan cara menanyakan langsung kepada responden tentang gejala konstipasi meliputi: distensi abdomen/perut terasa penuh, perubahan jumlah buang angin, berkurang frekwensi defekasi, adanya feses cair, telamam dan penumpukan feses pada rektum, nyeri saat defekasi, ukuran feses potongan bulat kecil, dan perasaan ingin defekasi tapi sulit dikeluarkan.

Penilaian observasi menggunakan skor 3 (tiga) jika responden tidak merasakan adanya masalah, skor 2 (dua) jika responden sedikit merasakan adanya masalah, skor 1 (satu) jika responden merasakan masalah berat tentang gejala konstipasi seperti yang ditentukan dalam lembar observasi. Hasil observasi kejadian sebelum dilakukan tindakan berupa senam hamil menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan dari 20 (duapuluh) responden sebanyak 9 (sembilan) responden atau sebesar 45% tidak mengalami kejadian konstipasi, 11 (sebelas)

responden atau 55% mengalami konstipasi, dengan demikian sebelum dilakukan tindakan senam hamil, sebagian besar responden mengalami kejadian konstipasi.

Kejadian konstipasi pada ibu hamil sesudah diberi intervensi senam hamil di Puskesmas Baki.

Data tentang kejadian konstipasi pada ibu hamil sesudah senam hamil di Puskesmas Baki diperoleh melalui observasi setelah dilakukan berupa kegiatan senam hamil selama 3 (tiga) minggu, dan setiap minggu dilakukan senam hamil 3 kali. Observasi dilakukan dengan cara menanyakan langsung kepada responden tentang gejala konstipasi. Hasil observasi kejadian sesudah dilakukan tindakan berupa senam hamil menunjukkan bahwa sesudah dilakukan tindakan berupa senam hamil, dari 20 (duapuluh) responden, sebanyak 4 (empat) responden atau sebesar 20% masih mengalami kejadian konstipasi, sebanyak 16 (enam belas) responden atau 80% tidak mengalami konstipasi, dengan demikian intervensi berupa senam dapat menurunkan kejadian konstipasi pada ibu hamil sebesar sebesar 25% atau (5 responden).

Pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki.

Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon* (*Ranks*) diketahui bahwa besarnya nilai *Negative ranks*/ sampel dengan nilai *Post Test* dan *Pre Test* adalah 0 (nol) atau tidak ada sampel. Artinya nilai dengan kelompok kedua (*Post Test*) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (*Pre Test*). Besarnya *Positive ranks* /sampel dengan nilai *post test* dan *pre test* adalah 7 sampel. *Ties*/ nilai *post test* dan *pre test* adalah 13 sampel. Artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (*Post Test*) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (*Pre Test*). Hasil Uji *Wilcoxon* (*test statistics*) menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,008 (<0,05) hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima, dengan demikian dapat dimaknai bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *Pre Test* dan *Post Test*. Artinya ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo.

Terbuktinya pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi tersebut sejalan dengan penelitian Dewi Hartinaha dkk. (2017) menyimpulkan bahwa ada

hubungan pola aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017, dan mendukung hasil penelitian Ratih dkk. (2021) menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki ini memperkuat hasil penelitian Dewi Hartinaha, Sri Karyatia, Siti Rokhani (2017) dan Ratih Indah Kartikasari, Surya Hakiki Dwi Payana (2021).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kejadian konstipasi ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo sebelum dilakukan senam hamil, sebanyak 9 (sembilan) responden atau 45%, tidak mengalami konstipasi, dan sebanyak 11 (sebelas) responden atau sebanyak 55% mengalami konstipasi. Sesudah dilakukan intervensi berupa senam hamil, ibu hamil yang mengalami kejadian konstipasi sebanyak 4 (empat) responden atau 20% dan yang tidak mengalami kejadian konstipasi sebanyak 80%. dengan demikian intervensi berupa senam dapat menurunkan kejadian konstipasi pada ibu hamil sebesar 25%. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji wilcoxon asymp sig sebesar $0,008 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo terbukti benar.

Penelitian ini menyarankan kepada Responden, sebaiknya responden menyampaikan dan memberi motivasi kepada ibu hamil yang ada di lingkungannya untuk mengikuti senam hamil untuk mengatasi kejadian konstipasi. Saran bagi Tempat penelitian, sebaiknya melakukan sosialisasi kepada masyarakat, khususnya kepada ibu hamil untuk mengikuti senam hamil secara rutin yang dilaksanakan di Puskesmas. Saran Bagi Peneliti, Sebaiknya dilakukan penelitian tentang pengaruh senam hami terhadap kejadian konstipasi ibu hamil dengan wilayah penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi Hartinaha, Sri Karyatia, Siti Rokhani (2017) Hubungan pola aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus tahun 2017, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, volume 10, no. 2*
- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Zang Li, Fan G, etc. 2020. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*
- Huliana M. (2002). *Pedoman Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara.
- Irianti, Bayu dkk. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Khasanah, Y. U., & Febriyanti, A. I. (2019). Gambaran kesiapan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan, 5(2)*, 115-123.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (2015). *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC: Jakarta.
- Mochtar, Rustam, (2011). *Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi, Jilid 2*. Jakarta: EGC.
- Murti B. (2013). *Desain dan ukuran sampel untuk penelitian kuantitatif dan kualitatif di bidang kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan : pendekatan praktis. ed 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Ratih Indah Kartikasari dan Surya Hakiki Dwi Payana (2021), Pregnancy Exercises dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester II, *Stike Muhammadiyah Lamogan, Jawa Timur*.
- Riani, E. N. (2017). *Dukungan suami dan keluarga terhadap angka kejadian baby blues di Puskesmas II Kembaran Banyumas*. *Jurnal Ilmiah Medsains, 3(2)*, 1-4.
- Sembiring, J. B. (2017). *Buku Ajar Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Swarjana, I Ketut. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yuliarti. (2014). *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil Dan Menyusui*. Yogyakarta: Andi Offset.