

## **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DIPUSKESMAS BAKI**

Marganingsih<sup>1</sup>, DenyEkaWidyastuti<sup>2</sup>, ErllynHapsari<sup>3</sup>

<sup>(1)</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>(2),(3)</sup>Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

### **Abstrak**

Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan pada fisik dan psikologis. Perubahan pada ibu hamil tersebut sering kali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda beda tiap trimester kehamilan. Beberapa perubahan pada tubuh menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester III. Ketidaknyamanan ibu hamil trimester III bisa diatasi dengan melakukan senam hamil, yang berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot - otot daerah dasar panggul, membuat pikiran menjadi rileks serta memberikan rasa nyaman dan ibu lebih siap dan tenang menghadapi proses persalinan.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian pre eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah diberikan intervensi. Sampel yang digunakan sebanyak 35 ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Baki dengan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus *Slovin* sedangkan analisa data dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test (Pretest dan Posttest)*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketidaknyamanan trimester III dengan dilakukan pretest sebelum dilakukan senam hamil ada 3 responden dengan ketidaknyamanan < 6 dan 32 responden dengan ketidaknyamanan > 6. Hasil post test setelah diberikan senam hamil pada hari ke7 menunjukkan penurunan ketidaknyamanan > 6 ada 9 responden dan ketidaknyamanan < 6 ada 26 responden. Dari hasil Uji T pretest post test ada rerata  $1,91 \pm 1,26$  Confidence Interval 95% 0.450 – 0.816  $p= 0.000$ . Hasil uji *Paired Sample T-Test (Pretest dan Posttest)* didapatkan nilai  $p: 0.000$ , berartipada nilai alfa 0.608 terlihat ada perbedaan yang signifikan antara ketidaknyamanan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

Kesimpulan yang kami peroleh dari penelitian ini adalah bahwa senam hamil sangat efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Dan kami merekomendasikan bahwa pada ibu hamil trimester 3 sangat dianjurkan melakukan senam hamil dikelas ibu hamil maupun bisa dilakukan dirumah.

Kata Kunci : Senam Hamil, Ketidaknyamanan, Ibu Nifas, Trimester III

Daftar Pustaka : 20 (2013 – 2022)

## **THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON THE DISCOMFORT OF THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PUSKESMAS BAKI**

### **Abstract**

The pregnancy process will cause pregnant women to experience physical and psychological changes. These changes in pregnant women often cause discomfort which will be felt differently in each trimester of pregnancy. Some changes in the body cause discomfort, especially in the third trimester. The discomfort of pregnant women in the third trimester can be overcome by doing pregnancy exercises, which play a role in strengthening contractions and maintaining the flexibility of the muscles in the pelvic floor area, making the mind relaxed and providing a sense of comfort and making the mother more prepared and calm to face the birthing process.

This type of research uses pre-experimental research with a one-group pretest–posttest design type. The subject group was observed before the intervention was given and then observed again after the intervention was given. The sample used was 35 third-trimester pregnant women who experienced discomfort. The research was carried out in the working area of the Baki Community Health Center with a sampling technique using the Slovin formula, while data analysis used the Paired sample t-test (Pretest and Posttest). From the results of this study, it was shown that discomfort in the third trimester by carrying out a pretest before carrying out pregnancy exercises was 3 respondents with discomfort < 6 and 32 respondents with discomfort > 6. Post-test results after being given pregnancy exercises on the 7th day showed a decrease in discomfort > 6 for 9 respondents and discomfort < 6 for 26 respondents. From the pretest post-test T-test results there was a mean of  $1.91 \pm 1.26$  95% Confidence Interval 0.450 – 0.816  $p= 0.000$ . The results of the Paired Sample T-Test (Pretest and post-test) obtained a p-value: of 0.000, meaning that the alpha value of 0.608 shows that there is a significant difference between discomfort before and after doing pregnancy exercise.

The conclusion we got from this research is that pregnancy exercise is very effective in reducing discomfort in third-trimester pregnant women. And we recommend that pregnant women in the third trimester are highly recommended to do pregnancy exercises in the pregnant women's class or can be done at home.

**Keywords** : Pregnancy Exercise, Discomfort, Postpartum Mothers, Third Trimester

**Bibliography**: 20 (2013 – 2022)

### **Pendahuluan**

Angka kematian Ibu (AKI) dan kematian Bayi (AKB) merupakan indikator kesehatan sebuah negara. Menurut WHO, kematian ibu adalah seseorang perempuan akibat proses yang berhubungan dengan kehamilan (termasuk kehamilan ektopik, abortus dan abortus mola), persalinan dan masa nifas (kurun waktu 42 hari setelah berakhirnya kehamilan), tanpa melihat usia gestasi, yang

bukan kematian akibat kecelakaan atau kejadian insidental. Sedangkan kematian bayi didefinisikan sebagai jumlah meninggalnya bayi yang berusia dibawah 1 tahun per 1000 kelahiran yang terjadi dalam kurun waktu satu tahun. Angka ini kerap digunakan sebagai acuan untuk menilai baik buruknya kondisi ekonomi, sosial, maupun lingkungan disuatu negara. Berdasarkan data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS 2015) angka kematian ibu sebanyak 305/100.000 kelahiran hidup, masih jauh dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu 70/100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu (AKI). Angka Kematian Ibu (AKI) masih menempati posisi kedua di Asia Tenggara diposisi dibawah Laos (Modul pelatihan BL Kemenkes, 2021).

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).

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 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, ketidakstabilan emosi dan peningkatan kecemasan. Penambahan berat badan, peningkatan fundus uteri dan perut membesar (Pudjidan Ina, 2018).

Berdasarkan data pada bulan April 2023 saat pemeriksaan ANC di Puskesmas Baki, menunjukkan bahwa 50 dari 150 ibu hamil memiliki keluhan nyeri punggung, nyeri perut bagian bawah, kram dikaki dll. Dari 50 responden ibu hamil yang mengalami nyeri punggung/pinggang, nyeri perut bagian bawah, kaki kram, cemas dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Baki. Yang dialami ibu hamil harus ditangani dan diberikan pemahaman agar ibu hamil bisa menjalani kehamilannya dengan lancar dan nyaman serta tenang dan siap menghadapi proses persalinan agar dengan harapan ibu dan bayi lahir sehat dan selamat.

Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen- ligamen, otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan, membuat pikiran menjadi rileks serta memberikan rasa nyaman dan lebih siap dan tenang menghadapi proses persalinan. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28 – 30 minggu kehamilan (Farida & Sunarti, 2015). Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang. Disamping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan

(Widyawati&Syahrul, 2013).

Asuhan kehamilan yang dilakukan oleh bidan salah satunya adalah mengajarkan ibu untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan kondisi fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyaman pada trimester ketiga. Sehingga ibu lebih siap menghadapi proses persalinan dengan harapan proses persalinan berjalan lancar, ibu dan bayi sehat selamat.

Pada penelitian Pudji Suryani, Ina Handayani (2018), dilakukan penelitian tentang efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata, Kec. Polewali, Kab. Polewali Mandar, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dilihat dari hasil *pre-test* hingga *post test* yang mengalami penurunan dengan hasil *p value* =0,000 dan nilai *mean* yaitu 26, Yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dilihat dari hasil *pre-test* hingga *post test* yang mengalami penurunan dengan hasil *p value* =0,000 dan nilai *mean* yaitu 29.

Pada penelitian Fatwiany, Nailatun Nadrah, 2022 dengan judul hubungan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dibidang praktik mandiri Nining Pelawati menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Seluruh Ibu hamil trimester III yang senam hamil di Klinik Nining Pelawati sebanyak 38 responden merupakan populasi. Teknik sampling adalah Total sampling teknik pengumpulan data kuesioner. Data diolah dengan *chisquare*. Hasil penelitian dari 38 orang responden terdapat 22 responden (57,9%) sering melakukan senam hamil dan 16 responden (42,1%) kadang – kadang melakukan senam hamil. Dari 38 orang responden sebagian besar responden merasakan kenyamanan sebanyak 29 responden (76,3%) dan sebanyak 9 responden (23,7%) merasakan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III. Terdapat hubungan yang bernilai signifikan antara senam hamil dengan ketidaknyamanan pada masa Trimester III di Klinik Nining pelawati ( $p=0,021$ ). Simpulan menunjukkan bahwa ada hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III dengan nilai  $pvalue= 0,021$  ( $p<0,05$ ).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti, data pada bulan April 2023 saat pemeriksaan ANC di Puskesmas Baki, menunjukkan bahwa 50 dari 150 ibu hamil memiliki keluhan nyeri punggung/pinggang, nyeri perut bagian bawah, kaki kram, cemas dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Baki, maka penelitian ingin mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Puskesmas Baki layak untuk dilakukan penelitian.

## **Metodelogi**

Penelitian ini rencana akan menggunakan penelitian *eksperimental* dengan jenis penelitian *preeksperimental* dengan tipe *one group pretest – posttest design*..

Sampel yang digunakan menggunakan rumus Slovin dalam penelitian ini yaitu sebanyak 35 responden ibu nifas dengan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner pre test dan post test. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *Paired T-test* dengan bantuan program SPSS.

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan di Puskesmas Baki, Kabupten Sukoharjo yang mana terdiri dari 14 Desa. Puskesmas Baki memberikan pelayanan kesehatan mulai dari pelayanan kesehatan umum, ibu,bayi dan balita. Puskesmas Baki ini terletak di Desa Kadilangu, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, JawaTengah.

Adapun jenis pelayanan yang dilaksanakan di Puskesmas Baki, meliputi pelayanan dalam gedung terdiri dari pelayanan umum, pelayanan kebidanan (pelayanan ANC & USG,persalinan normal24 jam, perawatan nifas, imunisasi, pelayanan KB) sedangkan pelayanan diluar gedung terdiri dari kelas ibu hamil (senam hamil), kunjungan ibu hamil resti dan P4K. Tenaga kesehatan bidan yang dimiliki oleh Puskesmas Baki yaitu: 30 orang bidan.

### Hasil

Responden pada penelitian ini berjumlah 35 ibuhamil trimesterIII yang mengalami ketidaknyamanan di wilayah kerja Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo. Berikut merupakan karakteristik reponden diwilayah Kerja Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Usia	Frekuensi	%
<20th	5	14,28%
20-35	21	60.0%
>35	9	25,72%
Total	35	100.0%

Sumber data: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa usia responden ,sebagianbesar umur responden 20-35 tahun yaitu sebanyak 21 responden (60%)

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
Dasar	5	14.3%
Menengah	6	17,1%
Atas	24	68,6%
Total	35	100.0%

Sumberdata:DataPrimer2023

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa sebagian besar responden tingkat pendidikan atas ada 24 responden (68,6%).

Tabel4.3 DistribusiFrekuensiPekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi	%
-----------	-----------	---

tidakbekerja	25	71,4%
bekerja	10	28,6%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100.0%</b>

Sumberdata:DataPrimer2023

Berdasarkan tabel 4.3 bisa kita ketahui bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 25 responden (71,4%).

Tabel4.4DistribusiFrekuensiParitas Responden

<i>Paritas</i>	Frekuensi	%
<i>Primipara</i>	7	21,9%
<i>Multipara</i>	26	71,9%
<i>Grandemultipara</i>	2	6.3%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100.0%</b>

Sumber data: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.4 sebagian besar *paritas* responden yaitu *multipara* sebanyak 26 responden (71,9%).

Tabel 4.5 Skala Ketidaknyamanan Sebelum Responden Senam Hamil PreTest

<i>Ketidaknyamanan</i>	Frekuensi	%
<6	3	8,6%
>6	32	91,4%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

SumbeSumberdata:DataPrimer

Berdasarkan tabel 4.5 dari data 35 responden sebelum dilakukan intervensi senam hamil ada 3 responden yang mengalami ketidaknyamanan < 6 dan ada 32 responden yang mengalami ketidaknyamanan >6.

Hasil Pengukuran Ketidaknyamanan Sesudah Senam Hamil Post Test

<i>Ketidaknyamanan</i>	Frekuensi	%
<6	26	74,3%
>6	9	25,7%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Sumberdata :DataPrimer

Tabel 4.5 Skala ketidaknyamanan Responden sesudah melakukan Senam hamil Setelah dilakukan senam hamil maka ada 26 responden dengan ketidaknyamanan <6 dan ada 9 responden dengan ketidaknyamanan >6 responden.

Dari data yang diperoleh pada hasil pengukuran ketidaknyamanan Trimester III sebelum dan sesudah melakukan senam hamil kemudian dilakukan uji *hipotesis* dengan tingkat kepercayaan 95% dan taraf kesalahan 5% menggunakan *software* SPSS 22 untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III.

**Tabel 3. Uji Paired Sample T-Test (Pretest dan Postest)**

Rerata± SD	Confidence	Interval	<i>p</i>
------------	------------	----------	----------

95%			
retest	-	1,91 ± 1,26	0.492 – 0.823
posttest			<b>0.000</b>

Hasil analisis data diketahui bahwa ada pengaruh senam hamil dalam penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Baki. Berdasarkan uji statistik dengan uji hipotesis Uji Paired Sample T- Test (Pretest dan Posttest) menunjukkan Nilai *sig* (2 -tailed) =0,000 sehingga  $0,000 < 0,05$  ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan senam hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III.

### **Pembahasan**

Berdasarkan penelitian yang kami lakukan di Puskesmas Baki dari 35 responden yang berusia 20-35 tahun sebanyak 21 responden (60%) yang mengalami ketidaknyamanan, responden berusia <20 tahun ada 5 responden (14,28%) dan usia >35 tahun ada 9 orang (25,72%) Namun dari semua responden tersebut hampir semuanya masih memiliki daya ingat terhadap informasi yang diterima dan mampu melakukan gerakan senam dirumah setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan ketidaknyamanan.

Berdasarkan pada hasil data yang telah didapatkan, responden dengan tingkat pendidikan dasar ada 5 (14,3%) responden dengan tingkat pendidikan menengah ada 6 responden (17,1%) dan responden dengan tingkat pendidikan atas sebanyak 24 responden (68,6%). Berdasarkan data tersebut maka responden sebagian besar dengan tingkat pendidikan atas. Dari pengamatan yang kita lakukan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan dalam penerimaan informasi.

Responden dengan tingkat pendidikan atas lebih cepat menerima dan menguasai edukasi senam hamil yang kita ajarkan sehingga responden bisa melakukan dirumah. Setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan ketidaknyamanan. Keadaan ini sesuai dengan teori Purwanto (2011) dan Budiman (2013) yang menjelaskan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari – hari khususnya dalam hal kesehatan, dalam hal ini pemberian gerakan *senam hamil* pada ibu hamil trimester III. Tetapi dalam penelitian ini didapatkan bahwa responden dengan pendidikan SMP dan SD memiliki ketrampilan yang cukup, hal ini membuktikan bahwa peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tidak semata – mata dipengaruhi oleh pendidikan responden.

Berdasarkan pada hasil data yang telah didapatkan, responden yang bekerja ada 10 (28,6%), responden yang tidak bekerja ada 25 (71,4%). Berarti sebagian besar responden tidak bekerja.

Setelah dilakukan intervensi senam hamil terjadi penurunan ketidaknyamanan. Dari pengamatan kami ibu yang tidak bekerja lebih banyak

waktu dirumah dalam mempraktekkan senam hamil yang kita ajarkan sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pengetahuannya terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan lebih memahami manfaat dari mengikuti senamhamil (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).

Berdasarkan pada hasil data yang telah didapatkan, sebagian besar *paritas* responden adalah *multipara* sebanyak 26 orang (74,3%). Sedangkan *primipara* (20%) 7r esponden, *grandemulti* ada 2 orang (5,7%). Jadi dari pengamatan yang kami lakukan bahwa responden dengan *paritas multipara* dan *primigravida* cenderung lebih besar mengalami ketidaknyamanan Setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan ketidaknyamanan.

Pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester II dan III di UPTD Puskesmas Baturetno 1 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 rasaketidaknyamanan semakinberkurang. Hal ini disebabkan karena dengan melakukan senam hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan, membuat ibu hamil rileks, memperbaiki sirkulasi dan aktifitas sehari – hari dengan lebih baik. Perubahan secara *anatomis* dan *fisiologis* yang terjadi selama kehamilan tidak sepenuhnya bisa dipulihkan setelah masa kehamilan dan persalinan selesai. Bahkan beberapa perubahan yang terjadi akan menetap. Demikian halnya dengan perubahan *muskuloskeletal*, *tonus* otot yang mengalami peregangan pada kehamilan sebelumnya tidak bisa pulih seperti sebelum kehamilan terutama jika setelah masa kehamilan tidak melakukan latihan fisik yang tepat. Akibatnya otot – otot *abdomen* dan *uterus* akan mengendur. Otot – otot *abdomen* wanita yang lemah sehingga gagal menopang uterus yang membesar menyebabkan *uterus* akan mengendur, semakin memanjang (Varney, 2007; Ummah, 2012). Hal ini akan meningkatkan ketidaknyamanan. Kelemahan otot *abdomen* lebih umum terjadi pada wanita yang terlalu sering hamil (*grandemultipara*) yang tidak melakukan latihan untuk mengembalikan *tonus* otot *abdomen* tiap kali selesai melahirkan.

Dari hasil pengamatan didapatkan ketidaknyamanan sebelum dilakukan senam hamil ada 3 responden dengan ketidaknyamanan <6 dan ada 32 responden dengan ketidaknyamanan >6. Setelah dilakukan senam hamil terjadi perubahan menjadi 26 responden dengan ketidaknyamanan <6 dan ada 9 responden dengan ketidaknyamanan >6.

Hasil analisis data diketahui bahwa ada pengaruh senam hamil dalam penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Baki. Berdasarkan uji statistik dengan uji hipotesis dengan Uji Paired Sample T-Test (Pretest dan Postest) dengan hasil Pretest - Postest Rerata  $\pm$  SD1,  $91 \pm 1,26$  Confidence Interval 95% 0.492 – 0.823 p:0.000 menunjukkan Nilai *sig* (2 -tailed) = 0,000 sehingga  $0,000 < 0,05$  ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima, berarti ada



pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan gerakan senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai Pudji Suryani, Ina Handayan (2018) dengan penelitian Hubungan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester 3 di BPM Nining Pelawati, dengan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dari 38 orang responden terdapat 22 responden (57,9%) sering melakukan senam hamil. Dari 38 orang responden sebagian besar responden merasakan kenyamanan sebanyak 29 responden (76,3%) dan sebanyak 9 responden (23,7%) merasakan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III. Terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dengan ketidaknyamanan pada ibu Trimester III di Klinik Nining pelawati ( $p=0,021$ ). Teori yang mendukung bahwa senam hamil menurunkan ketidaknyamanan trimester III, marmonis (2022) menurutnya terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dengan ketidaknyamanan pada ibu Trimester III di Klinik Nining Pelawati ( $p=0,021$ ).

## **Simpulan dan saran**

### **Simpulan**

1. Mayoritas responden berusia 20 – 35 tahun sebanyak 21 responden (60%), tingkat pendidikan responden yaitu tingkat atas sebanyak 24 responden (68,6 %), responden tidak bekerja sebanyak 25 responden (71,4%), responden *multipara* sebanyak 26 responden (74,3%).
2. Sebelum melakukan gerakan senam hamil, ketidaknyamanan  $>6$  ada 32 responden (91,4%) dan ketidaknyamanan  $<6$  ada 3 responden (8,6%).
3. Sesudah melakukan gerakan senam hamil, ketidaknyamanan  $>6$  ada 9 responden (25,7%) dan ketidaknyamanan  $<6$  ada 29 responden (74,3%).
4. Ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan gerakan senam hamil dengan nilai sig (2-tailed) = 0,000. Bahwa  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan ada pengaruh gerakan senam hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III.

### **Saran**

1. Bagi Institusi  
Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagaibahan *literatur* dan dapat dijadikan sebagai tindakan mandiri kebidanan non *farmakologis* yang dapat diajarkan oleh mahasiswi pada pasien ketidaknyamanan ibu hamil trimester III untuk menurunkan ketidaknyamanannya saat dilahan praktek sesuai dengan prosedur yang ada.
2. Bagi Peneliti  
Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya untuk studi kebidanan tentang ketidaknyaman ibu hamil dalam menghadapi persalinan, dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menambah wawasan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam memberikan dan meningkatkan pelayanan kepada ibu hamil
3. Bagi Responden  
Menganjurkan ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya secara teratur ke

pelayanan kesehatan ibu dan anak di Puskesmas Baki atau ke pelayanan kesehatan yang lain, sehingga ibu hamil lebih mengetahui informasi tentang kehamilannya.

### **Daftar Pustaka**

- Arikunto S, 2006: *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta Rineka Cipta
- Astuti, D.P., dan sulastri, E., 2019. Universitas Muhammadiyah Purworejo Peningkatan Pengetahuan kehamilan, Persalinan Dan Nifas yang sehat melalui kelas ibu hamil *Increasing Knowledge of Pregnancy Labor And Postpartum the 9th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Pu..7-10* Chen, P.J., Yang, L, Chou
- BKKBN, (2012). *Survei demografi dan kesehatan Indonesia 2012: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: BKKBN.
- Budiman, Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Duwi Priyatno. (2016). *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahannya Dengan SPSS*. Yogyakarta: PENERBIT GA VA MEDIA
- Fakhrizal, E (2017). *Infeksi Saluran Kemih Pada Kehamilan : prevalensi dan faktor - faktor yang mempengaruhinya*. pp.19-24
- Fatwiany, Nailatun Nadrah. (2022). Hubungan senam hamil dengan ketidaknyaman bu hamil trimester III di Bidan Praktek Mandiri Nining Pelawati
- Mandang dkk (2016) *Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Keluarga Berencana (KB)*. Jakarta.
- Mandang, dkk 2016. *Asuhan kebidanan kehamilan*. Bogor : In Media
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (2015). *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC: Modul pelatihan BL Kemenkes, 2021
- Marmonis (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap ketidaknyamanan Pada Ibu Trimester II Dan III Di UPTD Puskesmas Baturetno 1
- Noor M. (2015). *Memotret Data Kuantitatif*. Semarang: Duta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. ed4* .Jakarta : Salemba Medika.
- Nusindo Noto Atmojo. (2012). *Metedologi Penelitian Kesehatan*
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No 21 ( 2021). Penyelenggaraan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Masa Bersalin, persalinan, dan Masa sesudah melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi dan Pelayanan Kesehatan Seksual
- Pudji Suryani<sup>1</sup>, Ina Handayani. (2018). Senam dan ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III. *Jurnal. Midwife Journal*. Volume 5 No.01, Januari 2018
- Walyani Elisabet, S. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*
- Widyawati, Syahrul (2013). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus*, *Jurnal Berkala Epidemiologi* Vol.1, No.2, September 2013 (316-324)

Yunarsih, Nani. 2017. Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga dengan Prilaku Senam Hamil pada Ibu hamil diWilayah Banten Girang Kota Serang. *Faletehan Health Journal*, Vol. 4 nomor 2, Maret 2017