

PENGARUH PELATIHAN SENAM HAMIL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS POLOKARTO

Khofifah Ayudiyasari ¹⁾, Ajeng Maharani Pratiwi ²⁾, Aris Prastyoningsih ³⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Sarjana Alih Kredit Universitas Kusuma Husada

²⁾³⁾ Universitas Kusuma Husada

khofifahayudya@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisik dan perubahan fisiologis. Perubahan fisiologis dan psikologis ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki, cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema, pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Senam hamil adalah satu cara untuk mengurangi / keluhan selama kehamilan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Adapun teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III. Analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa keterampilan senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto sebelum dilakukan pelatihan senam hamil paling banyak adalah kriteria cukup yaitu 38 orang (95%). Keterampilan senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto setelah dilakukan pelatihan senam hamil paling banyak adalah kriteria baik yaitu 23 orang (57.5%). Adapun nilai $p=0.000$ ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan senam hamil terhadap peningkatan keterampilan/praktik senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto.

Kata kunci: *Pelatihan, Senam Hamil, Keterampilan*

ABSTRACT

Pregnancy involves a variety of physical changes and physiological changes. These physiological and psychological changes cause specific symptoms according to the stages of pregnancy. The changes that occur during pregnancy generally cause discomfort such as back pain, aches in the legs, fatigue, difficulty sleeping, shortness of breath, edema in the feet and hands, aches in the waist, varicose veins and cramps in the legs. Pregnancy exercise is one way to reduce distractions/complaints during pregnancy. This research is a quasi-experimental research with a total sample of 40 people. The sampling technique in this research is purposive sampling. The inclusion criteria in this study were pregnant women in the second and third trimesters. The variables observed in this study were pregnancy exercise training and pregnancy exercise skills. Data analysis using the Wilcoxon test. The results of this research showed that the majority of pregnant women's exercise skills in the Polokarto Health Center working area before the pregnancy exercise training were carried out were sufficient criteria, namely 38 people (95%). Pregnancy exercise skills for pregnant women in the Polokarto Community Health Center working area after

the pregnancy exercise training were carried out at most were good criteria, namely 23 people (57.5%). The p value = 0.000 (p-value < 0.05) so it can be concluded that there is an influence of pregnancy exercise training on improving pregnancy exercise skills/practice among pregnant women in the Polokarto Community Health Center working area.

Keywords: training, pregnancy exercise, skills

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang normal dan alami bagi seorang perempuan. Kehamilan dimulai penyatuan sperma dan sel telur (pembuahan). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester. Selama kehamilan terjadi perubahan fisik, mental dan sosial. Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisik dan perubahan fisiologis (Alvionita *et al.*, 2023).

Perubahan pada kehamilan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan (Suryani and Handayani, 2018). Adapun ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain pusing, sering berkemih, konstipasi, sesak nafas, bengkak kaki, gangguan tidur dan nyeri pinggang/punggung (Ernawati *et al.*, 2022).

Salah satu cara untuk mengurangi gangguan / keluhan selama kehamilan adalah olah tubuh atau senam hamil. Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Senam hamil mempunyai manfaat

yaitu untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh (Suryani & Handayani, 2018).

Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip-prinsip khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil di rancang khusus untuk menyetatkan dan membugarkan ibu hamil, dapat mengurangi keluhan yang timbul pada saat hamil, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan (Nurhudhariani *et al.*, 2015).

Senam hamil mempunyai banyak manfaat yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyamanan pada trimester ketiga. (Suryani and Handayani, 2018). Manfaat dari senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik, selanjutnya

keadaan ini membuat otot menjadi tegang (Afdila and Kamila, 2022). Penelitian Supiani dkk tahun 2022 juga menyebutkan bahwa dapat pengaruh yang signifikan antara Senam Hamil menggunakan Audio Visual terhadap Keterampilan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela. Kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan/ketrampilan juga dipengaruhi dari bagaimana seseorang itu mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki seseorang. Pengetahuan dan ketrampilan dapat diperoleh dengan cara mendengarkan, melihat dan mencoba melakukan keterampilan itu melalui demonstrasi dan audio visual (video). Seseorang yang belum terpapar ketrampilan tertentu akan melakukan keterampilan tersebut sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya atau cara mencoba (*trial and error*) (Supiani, Yusuf and Yanti, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 ibu hamil (trimester 2 dan 3) yang dilakukan pengamatan, menyatakan bahwa mereka belum memiliki keterampilan untuk melakukan senam hamil. Mengacu pada permasalahan tersebut.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Polokarto.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain *pretest-posttest without control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Polokarto pada bulan Juni 2023 - Juli 2023. Populasi pada bulan Januari 2023 adalah sebanyak 1120 orang. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Adapun uji yang digunakan untuk mengetahui Pengaruh Pelatihan Senam Hamil terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Polokarto adalah uji wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Keterampilan senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto sebelum dilakukan pelatihan senam hamil

Kriteria	Frekuensi (n)	Presentase %
Baik	0	0
Cukup	38	95
Kurang	2	5

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa keterampilan senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto sebelum dilakukan pelatihan senam hamil paling banyak adalah kriteria cukup yaitu 38 orang (95%).

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Supiani dkk tahun 2022 bahwa keterampilan ibu hamil sebelum diberikan perlakuan (pre

test) mayoritas keterampilan kurang 26 (68,4%). Menurut penelitian Nurhudhariani, dkk bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan/ketrampilan juga dipengaruhi dari bagaimana seseorang itu mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang. Pengetahuan dan keterampilan dapat diperoleh dengan cara mendengarkan, melihat dan mencoba melakukan keterampilan itu melalui demonstrasi. Seseorang yang belum terpapar keterampilan tertentu akan melakukan keterampilan tersebut sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya atau cara mencoba-coba (trial and error). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Supiani, Yusuf and Yanti, 2022).

Tabel 2. Keterampilan senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto sebelum dilakukan pelatihan senam hamil

Kriteria	Frekuensi (n)	Presentase %
Baik	23	57.5
Cukup	17	42.5
Kurang	0	0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa keterampilan senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto setelah dilakukan pelatihan senam hamil paling banyak adalah kriteria baik yaitu 23 orang (57.5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Supiani 2022 bahwa keterampilan (senam hamil) ibu hamil setelah diberikan perlakuan (post test) mayoritas ibu memiliki keterampilan baik sejumlah 22 responden (57,9%). Pelatihan (pemberian materi terkait senam

hamil) mempengaruhi pengetahuan ibu hamil karena dengan adanya media pembelajaran, tenaga kesehatan lebih mudah untuk menyampaikan materi-materi/pesan-pesan sehingga ibu hamil dapat memahami materi tersebut dengan jelas dan tepat (Supiani et al., 2022).

Tabel 3. Analisa pengaruh pelatihan senam hamil terhadap peningkatan keterampilan/praktik senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto.

Keterampilan	n	median minimum-maximum	p
Pre test	40	14 (9-16)	0.000
Post test	40	19 (14-23)	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa nilai $p=0.000$ ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan senam hamil terhadap peningkatan keterampilan/praktik senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurhudhariani dkk tahun 2015 menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan senam hamil terhadap peningkatan ketrampilan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmudu Semarang. Pelatihan senam hamil mampu meningkatkan ketrampilan senam hamil secara efektif karena semua ketrampilan sesudah pelaksanaan pelatihan senam hamil meningkat yaitu sebanyak 15 orang. Ada perbedaan ketrampilan sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan senam hamil dengan nilai Asymp sig 2 tailed sebesar $0,000 < p\text{ value } 0,05$ (Nurhudhariani et al., 2015).

Hasil penelitian Nirwana dkk tahun 2022 dengan judul “Pelatihan senam hamil pada ibu hamil di kelas ibu hamil puskesmas Gemarang” juga

menyebutkan bahwa hasil dari pelatihan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan baik dan benar (Herlina *et al.*, 2021).

Pengetahuan dan ketrampilan dapat diperoleh dengan cara mendengarkan, melihat dan mencoba melakukan keterampilan.

Seseorang yang belum terpapar keterampilan tertentu akan melakukan keterampilan tersebut sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya atau cara mencoba (trial and error) (Supiani *et al.*, 2022).

Senam hamil adalah salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan dan prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Dalam gerakan senam hamil bila dicermati mengandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil, ibu akan diajarkan bagaimana mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran. Ibu hamil tidak wajib melakukan senam hamil tetapi dengan melakukan senam hamil akan memberi manfaat selama proses kehamilan dan persalinan Tujuan senam hamil yaitu memberi dorongan serta melatih jasmani dan rohani ibu secara bertahap agar ibu mampu menghadapi persalinan dengan tenang sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah (Hatijar, Saleh and Yanti, 2020).

Senam hamil mempunyai beberapa manfaat. Adapun manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan

fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyaman pada trimester ketiga (Suryani & Handayani, 2018). Manfaat dari senam hamil secara teratur membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik, selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang (Afdila & Kamila, 2022). Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif. Menurut penelitian Marwiyah dan Sufi tahun 2018 menyebutkan bahwa senam hamil dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Marwiyah and Sufi, 2018). Manfaat senam hamil adalah untuk mencegah terjadinya robekan perineum yaitu dengan menjaga keelastisan perineum. Peningkatan elastisitas perineum dapat dilakukan dengan senam hamil. Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Januarsih, Kirana and Suhwardi, 2022).

4. KESIMPULAN

- a. Keterampilan senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto sebelum dilakukan pelatihan senam hamil

paling banyak adalah kriteria cukup yaitu 38 orang (95%).

- b. Keterampilan senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto setelah dilakukan pelatihan senam hamil paling banyak adalah kriteria baik yaitu 23 orang (57.5%).
- c. Terdapat pengaruh pelatihan senam hamil terhadap peningkatan keterampilan/praktik senam hamil pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polokarto

5. SARAN

- a. Bagi ibu hamil
Diharapkan ibu hamil dapat memahami dan dapat menambah wawasan tentang senam hamil dan ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara benar.
- b. Bagi Institusi
Untuk institusi pendidikan terkait di harapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa pendidikan S1 kebidanan alih kredit maupun yang lainnya, agar dapat melaksanakan inovasi pengembangan terkait pelatihan senam hamil.
- c. Penelitian Selanjutnya
Peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian secara kualitatif untuk memperoleh data yang lebih bervariasi dan lebih mendalam. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa, sebaiknya menggunakan mix method untuk mengkaji lebih mendalam tentang senam hamil Dan penelitian selanjutnya disarankan agar memperluas variabel-variabel penelitiannya-

REFERENSI

- Afdila, R. and Kamila, S. C. (2022) 'Penyuluhan Senam Pada Ibu Hamil Di Desa Matangseulimeng Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa', *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(1), pp. 1–3. Available at: <https://jurnal.akafarma-aceh.ac.id/index.php/jpmd/article/view/24>.
- Alvionita, V. et al. (2023) *Deteksi Dini Risiko Tinggi Kehamilan*. Padang: Get Press.
- Ernawati et al. (2022) *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Edited by E. Fatmawati, S. Fadhilah, and E. D. Widyawaty. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Hatijar, Saleh, I. S. and Yanti, L. C. (2020) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Pertama. Edited by M. Yunus. Gowa: Cv. Cahaya Bintang Cemerlang Anggota IKAPI.
- Herlina, S. et al. (2021) 'Pelatihan Senam Hamil pada Ibu Hamil di RT03 / RW01 Desa Labuhan', 2(July), pp. 97–102.
- Januarsih, Kirana, R. and Suhwardi (2022) 'Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan SENam Hamil Oleh Seluruh Bidan di Desa Pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 tahun 2022', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(8), pp. 5981–5986.
- Marwiyah, N. and Sufi, F. (2018) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen', *Faletehan Health Journal*, 5(3), pp. 123–128. doi: 10.33746/fhj.v5i3.34.
- Nurhudhariani, R. et al. (2015) *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan*

*Ketrampilan Senam Hamil Di
Wilayah Kerja Puskesmas
Kedungmundu Semarang.*

- Supiani, S., Yusuf, N. N. and Yanti, E. M. (2022) 'Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Audio Visual Terhadap Keterampilan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela Kabupaten Lombok Barat', *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2). Available at: <http://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/3810/0>.
- Suryani, P. and Handayani, I. (2018) 'Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga', *Jurnal Bidan*, 5(01), pp. 33–39.