

Pengaruh Senam Hamil terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM II Dan III di Kelurahan Margoagung

ABSTRAK

Renny Agus Susanti¹ Denny Eka W², Tresia Umarianti³

¹Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Suraarta

²Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Suraarta

³Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakara

e-mail korespondensi – Font Times New Roman 11

Latar Belakang. Kehamilan merupakan proses yang sangat luar biasa yang terjadi pada uterus seorang perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Banyak perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan yang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Penelitian ini bertujuan Menganalisa pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil tm II dan tm III di Kelurahan Margoagung. Metode. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dnegan pendekatan pretest pistest kelompok intervensi dna kelompok kontrol. Analis adata wilcoxon. Hasil. Karakteristik ibu hamil di Kelurahan Margoagung yaitu sebagian besar umur 20-35 tahun, pendidikan menengah, sebagian besar tidak bekerja dan sebagian besar trimester II baik kelompok intervensi maupun kontrol. Ketidaknyamanan ibu hamil TM II dan III sebelum dilakukan senam hamil kelompok intervensi tidak nyaman sebanyak 13 responden (86,7%) dan kelompok kontrol 100% tidak nyaman Ketidaknyamanan ibu hamil tm II dan III sesudah dilakukan senam hamil kelompok intervensi sebanyak 13 responden (86,7%) nyaman dan kelompok kontrol tidak nyaman (80%). Keismpulan. Ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan III dengan nilai p value = 0,001 dan tidak ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan iu hamil trimester II dan III dengan nilai p value = 0,083

Kata Kunci. Senam hamil, ketidaknyamanan, trimester II dan III

ABSTRACT

Background. Pregnancy is a very extraordinary process that occurs in a woman's uterus and lasts 280 days or 40 weeks from the first day of her last menstruation. Many physiological changes occur during pregnancy which greatly affect the growth and development of the fetus. This research aims to analyze the effect of pregnancy exercise on the discomfort of pregnant women in TM II and TM III in Margoagung Village. Method. This research is a pre-experimental research with a pretest pistest approach for intervention groups and control groups. Wilcoxon adata analyst. Results. The characteristics of pregnant women in Margoagung Village are that most are 20-35 years old, have secondary education, most are not working and most are in their second trimester in both the intervention and control groups. The discomfort of TM II and III pregnant women before doing pregnancy exercise in the intervention group was 13 respondents (86.7%) and the control group was 100% uncomfortable. The discomfort of TM II and III pregnant women after doing pregnancy exercise in the intervention group was 13 respondents (86, 7%) comfortable and the control group uncomfortable (80%). Conclusion. There is an influence of pregnancy exercise on the discomfort of pregnant women in the second and third trimesters with a value of p value = 0.001 and there is no influence of pregnancy exercise on the discomfort of pregnant women in the second and third trimesters with a value of p value = 0.083.

Keywords. Pregnancy exercise, discomfort, II and III trimester

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang sangat luar biasa yang terjadi pada uterus seorang perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Banyak perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan yang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Proses kehamilan berawal dari proses fertilisasi yang berlanjut pada proses nidasi atau implantasi kemudian bertumbuh hingga janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus (Wulandari dkk., 2021).

Kehamilan merupakan suatu hal alamiah yang merupakan proses fisiologis, akan tetapi jika tidak dilakukan asuhan yang tepat atau deteksi dini komplikasi yang akurat maka akan berujung pada komplikasi kehamilan yang apabila tidak bisa diatasi akan berujung pada kematian ibu. Kehamilan dapat terjadi apabila perempuan memiliki organ reproduksi yang sehat kemudian mengalami siklus menstruasi dan telah melakukan hubungan seksual maka perempuan tersebut akan mengalami kehamilan (Putri dkk., 2022).

Kehamilan merupakan suatu proses yang bisa berjalan secara alamiah. Banyak perubahan-perubahan fisiologis dari fisik, mental dan psikologis yang akan dialami oleh ibu hamil selama proses kehamilan. Dari perubahan-perubahan tersebut pasti akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti sering buang air kecil, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, edema pada ekstremitas, dan perubahan mood serta kecemasan dan masih banyak lainnya. Oleh karena itu, asuhan yang diberikan kepada ibu hamil harus meminimalkan intervensi, dan menjaga proses alamiah dari kehamilan tetap berjalan dengan normal (Lusiana & Julietta, 2020).

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).

Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil biasa terjadi pada trimester I,II dan III. Pada trimester III tentunya ibu akan lebih merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, sakit kepala, kram pada kaki, nyeri pada perut bawah dan di bawah tulang rusuk, terutama saat bayi bergerak. Hal tersebut disebabkan karena janin yang semakin membesar sehingga memberikan tekanan pada semua organ tubuh tidak terkecuali usus kecil.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi keluhan akibat perubahan-perubahan fisiologis selama kehamilan adalah dengan senam hamil. Senam hamil sangat bermanfaat dilakukan selama kehamilan, karena dapat membantu melatih pernapasan dan membuat ibu hamil merasa rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan (Kasmianti, 2022). Senam hamil termasuk dalam metode non farmakologi untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil. . Metode non farmakologis aman diberikan pada ibu hamil karena tanpa samping, selain itu metode non farmakologi juga lebih murah. 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 salah satu pelayanan prenatal yang membantu ibu beradaptasi dengan perubahan fisiologis melalui gerakan dan relaksasi otot sehingga ibu merasa lebih nyaman. Selain itu, relaksasi yang didapatkan oleh ibu hamil akan mengurangi ketegangan dan menurunkan kecemasan sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Senam hamil

akan menjadi lebih efektif apabila dilakukan secara teratur. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif akan meningkatkan status kesehatan ibu dan janin dalam kandungan (Kasmiasi, 2022).

Pada penelitian Dede Isah Mita Mulyanti, Melissa Putri Ramadhena 2023 dengan judul pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang, dapat ditarik kesimpulan bahwa : ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini didasari oleh karakteristik responden yang sebagian 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.

, Deny Eka Widyastuti, Erlin Hapsari 2023 dengan judul pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di puskesmas baki menggunakan penelitian pre experimental 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 ke 7 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 $p: 0.000$, berarti pada nilai $\alpha 0.608$ terlihat ada perbedaan yang signifikan antara ketidaknyamanan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara. Peneliti mendapatkan data pada bulan Desember 2023 pada saat pemeriksaan ANC di Puskesmas Seyegan yang mencakup 5 wilayah Kelurahan yaitu Margoagung, Margokaton, Margodadi, Margoluwih, dan Margomulyo. Didapatkan data sebanyak 75 dari 150 ibu hamil pada usia trimester II dan trimester III mengalami keluhan nyeri punggung/pinggang, nyeri perut bagian bawah, kaki kram, cemas dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Seyegan. Tentunya Puskesmas Seyegan mempunyai kegiatan senam hamil yang dilakukan di setiap Kelurahan, dimana Kelurahan yang paling sering atau rutin melakukan kegiatan senam hamil adalah Kelurahan Margoagung. Senam ibu hamil di hadiri oleh ibu hamil yang termasuk dalam Tm II dan III. Di Kelurahan Margoagung sendiri untuk ibu hamil didapatkan data sebanyak 68 ibu hamil, namun yang mengalami ketidaknyamanan sebanyak 30 ibu hamil. Maka dengan informasi yang didapatkan, peneliti ingin mengadakan penelitian di Kelurahan Margoagung dengan judul *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Tm II dan III di Kelurahan Margoagung layak untuk dilakukan penelitian*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk *Quasi Eksperimental Design*. Rancangan / desain penelitian ini merupakan *non equivalent*

control group design yaitu diberikannya *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil yang berada di Kelurahan Margoagung pada bulan Desember didapatkan jumlah populasi sebanyak 68 orang yang mencakup trimester II dan III. Instrumen menggunakan Kuisioner. Analisa data menggunakan univariat, uji bivariat dengan Wilcoxon

HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Analisa Data

4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Usia Kehamilan

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
< 20 tahun	1	6,7	1	6,7
20-35 tahun	14	93,3	14	93,3
> 35 tahun	0	0	0	0
Pendidikan				
Dasar	0	0	0	0
Menengah	11	73,3	11	73,3
Tinggi	4	26,7	4	26,7
Pekerjaan				
Bekerja	6	40	6	40
Tidak Bekerja	9	60	9	60
Usia Kehamilan				
Trimester II	8	53,3	8	53,3
Trimester III	7	46,7	7	46,7
Jumlah	15	100	15	100

Table 1 - Karakteristik responden berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Usia Kehamilan

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 6 menunjukkan berdasarkan karakteristik usia pada kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 14 responden (93,3%). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 14 responden (93,3%) pada kelompok intervensi maupun kontrol. Usia ini menunjukkan usia produktif. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Wulandari dan Wantini (2020), Sukorini (2017), dan Palifiana dan Wulandari (2018) yang menyatakan bahwa usia responden termasuk dalam Usia reproduktif (20-35 tahun). Apabila seorang wanita mengalami

primigravida (masa kehamilan pertama kali) di bawah usia 20 tahun, maka disebut primigravida muda. Sedangkan apabila primigravida dialami oleh wanita di atas usia 35 tahun, maka disebut primigravida tua. Semakin besar/tua usia ibu hamil mengalami masalah tidur saat hamil dikarenakan banyak faktor yang mengganggu. Pada saat hamil di usia muda, kualitas tidur cenderung lebih terjaga (Praningrum dan Hidayah, 2018) Usia produktif yaitu usia 20-35 tahun (Wiknjastro, 2020).

karakteristik pendidikan menengah sebanyak 11 responden (73,3%), pekerjaan responden sebagian tidak bekerja sebanyak 9 responden (60%), Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tidak bekerja. penelitian Wulandari dan Wantini (2020) yang menyebutkan bahwa responden mayoritas adalah ibu hamil yang bekerja. Jenis pekerjaan ibu hamil tersebut tidak memiliki efek buruk terhadap keluaran kehamilan melainkan lingkungan tempat pekerjaanlah yang memiliki efek buruk seperti lingkungan bahan kimia memiliki resiko potensial terhadap janin sehingga ibu hamil harus mengikuti panduan upaya keselamatan dan membuat jadwal kegiatan rumah tangga supaya dapat menyeimbangkan antara aktivitas dan istirahat ibu hamil (Sihombing, 2020).

usia kehamilan sebagian besar trimester II sebanak 8 responden (53,3%). Hasil penelitian menunjukkan pendidikan responden baik pada kelompok intervensi maupun kontrol sebagian besar dengan pendidikan menengah sebanyak 11 responden (73,3%). Makin tinggi tingkat pendidikan aka makin mudah dalam memperoleh dan menerima informasi, sehingga kemampuan ibu dalam berpikir lebih rasional. (Walyani E.S, 2015) Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wulandari dan Wantini (2020) dan Palifiana dan Wulandari (2018) yang menyebutkan bahwa responden 6 penelitian berpendidikan menengah (SLTA

sederajat). Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang. Orang yang berpendidikan tinggi Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dari pada mereka yang berpendidikan rendah, lebih kreatif dan terbuka terhadap usaha-usaha pembaharuan. Latar belakang pendidikan ibu hamil mempengaruhi terhadap kualitas informasi yang diterima oleh ibi hamil. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu sehingga perbedaan tingkat pendidikan mengakibatkan perbedaan penyerapan informasi mengenai cara-cara mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil (Sulistiyanti, 2015).

4.2.2 2. Ketidaknyamanan ibu hamil tm II dan III sebelum dilakukan senam hamil.

Ketidaknyamanan	Sebelum diberikan senam			
	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Nyaman	2	13,3	0	0
Tidak Nyaman	13	86,7	15	100
jumlah	15	100	15	100

Table 2 - Distribusi Frekuensi Ketidaknyamanan ibu Hamil Trimster II dan III

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 7 menunjukkan pada kelompok intervensi sebelum diberikan senam hamil ibu hamil trimester II dan III sebagian besar tidak nyaman yaitu 13 responden (86,7%). Sedangkan kelompok kontrol semuanya 100% tidak nyaman.

Data hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi dan kontrol didapatkan sebagian besar ibu hamil trimester II dan III mengalami ketidaknyamanan sebanyak 13 responden

(86,7%) dan pada kelompok kontrol 100% tidak nyaman. hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dan kontrol sama-sama mengalami ketidaknyamanan pada ibu hamil. ktivitas sehari-hari. Seiring dengan pertumbuhan kehamilan trimester III adanya kondisi yang terjadi yaitu gerak semakin terbatas, sulit melakukan pergerakan, kehilangan keseimbangan sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan gerakan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sihombing, 2020)

Ketidaknyamanan terjadi Memasuki kehamilan trimester III, gangguan kenyamanan yang terjadi pada ibu hamil memberi dampak terhadap pemenuhan Ketidaknyamanan fisik kehamilan trimester III Ibu hamil trimester III dapat terjadi perubahan fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti timbul masalah pada saluran pencernaan, kelelahan, bengkak pada kaki, sesak nafas, sensitifitas kandung kemih dan nyeri punggung (Neil W, 2007) . Ketidaknyamanan fisik yang dirasakan ibu ini umumnya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya umur kehamilan (Aprillia Y, 2014).

4.2.3 Ketidaknyamanan ibu hamil tm II dan III sesudah dilakukan senam hamil

Ketidaknyamanan	Sebelum diberikan senam			
	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Nyaman	13	86,7	3	20
Tidak Nyaman	2	13,3	12	80
jumlah	15	100	15	100

Table 3 - Distribusi Frekuensi Ketidaknyamanan ibu Hamil Trimster II dan III

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 8 menunjukkan pada kelompok intervensi sesudah diberikan senam hamil ibu hamil trimester II dan III sebagian besar nyaman yaitu 13 responden (86,7%). Sedangkan kelompok kontrol sebagian besar tidak nyaman sebanyak 12 responden (80%)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sesudah diberikan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III pada

kelompok intervensi sebagian besar ibu hamil nyaman sebanyak 13 responden (86,3%) dan kelompok kontrol tidak nyaman sebanyak 12 responden (80%). Pada kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan ketidaknyamanan sesudah diberikan senam hamil. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat perubahan namun hanya sedikit yaitu 3 responden (20%).

Kenyamanan merupakan perasaan yang sifatnya subjektif dan dirasakan seseorang terhadap lingkungan yang dinilai berdasarkan persepsi masing-masing individu. Pada ibu hamil trimester III dapat terjadi perubahan fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti timbul masalah pada saluran pencernaan, kelelahan, bengkak pada kaki, sesak nafas, sensitifitas kandung kemih dan nyeri punggung (Aprilia, 2014). Penelitian Palifiana dan Wulandari (2018) menunjukkan bahwa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu berbeda-beda tingkatnya, Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kurang dari empat macam bisa dikarenakan ibu sudah berpengalaman saat kehamilan pertamanya sehingga ibu bisa mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan dalam kehamilan. Sedangkan ibu hamil yang masih mengalami lebih dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan, hal ini disebabkan karena ibu masih dalam kehamilan pertama sehingga ibu belum paham cara mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil cepat merasa lelah, sukar tidur, nafas pendek. kaki dan tangan bengkak. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah sehingga menyebabkan sesak nafas.

4.2.4 Pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil tm II dan tm III di Kelurahan Margoagung

		n	Mean Rank	Z	P value
Intervensi	Sebelum	15	8,00	-3,317	0,001
	Sesudah	15	0,00		
Kontrol	Sebelum	15	2,00	-1,732	0,083
	Sesudah	15	0,00		

Table 4 - Pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil tm II dan tm III di Kelurahan Margoagung

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 9 menunjukkan hasil uji wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan nilai ρ value = 0,001 ($\rho < 0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga ada Pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil tm II dan tm III di Kelurahan Margoagung. Kelompok kontrol didapatkan ρ value = 0,083 sehingga H_a ditolak dan H_o diterima sehingga tidak ada Pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil tm II dan tm III di Kelurahan Margoagung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan nilai ρ value = 0,001 yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga ada Pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai ρ value = 0,083 hal ini berarti H_a ditolak dan H_o diterima jadi tidak ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dan III.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Suryani (2018) menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri pinggang ($p=;0,003$) , nyeri punggung ($p=0,003$), bengkak pada kaki (0,025) dan kram pada kaki (0,003). Hasil ini sesuai dengan penelitian Mulyani (2023) 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. 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

Berdasarkan penelitian Rahmawati (2013), Senam hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu salah satunya yang mengalami nyeri pinggang. Hal tersebut terjadi karena senam hamil dapat mengencangkan otot yang paling banyak mempengaruhi kehamilan seperti otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. (Hanton,2013

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 (Rahmawati, Rosyidah& Marharani,2016) 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 ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyamanan pada trimester ketiga.

Ketidaknyamanan yang menyebabkan ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur antara lain peningkatan Frekuensi berkemih, sakit punggung, sesak nafas, pembengkakan kaki, nyeri ulu hati, kram, sembelim, dan kesemutan pada jari. Selain karena ketidaknyamanan terdapat beberapa hal lain yang dapat menyebabkan perubahan pola tidur pada ibu hamil trimester III yaitu gerakan janin yang mengganggu istirahat ibu, dispnea, peningkatan urinari, nyeri punggung, konstipasi dan varises (Wulandari dan Wantini, 2020). Ketidaknyamanan kehamilan yang

dirasakan ibu ini umumnya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya umur kehamilan. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu selama kehamilan akan membuat ibu hamil kesulitan untuk tidur di malam hari (Aprilia, 2014).

KESIMPULAN

6.1.1 Karakteristik ibu hamil di Kelurahan Margoagung yaitu sebagian besar umur 20-35 tahun, pendidikan menengah, sebagian besar tidak bekerja dan sebagian besar trimester II baik kelompok intervensi maupun kontrol.

6.1.2 Ketidaknyamanan ibu hamil TM II dan III sebelum dilakukan senam hamil kelompok intervensi tidak nyaman sebanyak 13 responden (86,7%) dan kelompok kontrol 100% tidak nyaman

6.1.3 Ketidaknyamanan ibu hamil tm II dan III sesudah dilakukan senam hamil kelompok intervensi sebanyak 13 responden (86,7%) nyaman dan kelompok kontrol tidak nyaman (80%).

6.1.4 Ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan III dengan nilai p value = 0,001 dan tidak ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan iu hamil trimester II dan III dengan nilai p value = 0,250

SARAN

6.2.1 Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan topik tambahan dalam pendidikan kebidanan tentang bagaimana fisiologi tidur ibu hamil trimester III dan bagaimana cara mengembalikan mengatasi permasalahan kualitas tidur ibu hamil.

Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya melanjutkan penelitian ini dengan metode eksperimen dengan

memberikan intervensi tertentu supaya dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengoptimalkan aktivitas ibu hamil trimester III.

6.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan/Bidan

Bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan yang profesional sebaiknya mengkaji bagaimana kualitas tidur dan aktivitas ibu hamil trimester III dan memberi informasi, pendidikan kesehatan dan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur dan aktivitas ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- prilia, Y. (2014). *Diary Ibu Hamil*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Dartiwen, S., M.Kes. dan Yati Nurhayati, S., & M.Keb. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Jl. Beo 38-40, Yogyakarta 55281: PENERBIT ANDI.
- Dede Isah Mita Mulyanti, M. P. (2023). *Jurnal Kebidanan. PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BD. A KECAMATAN CIPEUNDEUY KABUPATEN SUBANG*, 100 - 108.
- diana, s. a. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Surakarta: Kekata Publisher.
- Fitriani, L., Firawatin, & Raehan. (2021). *BUKU AJAR KEHAMILAN*. Jl. Rajawali, G, Elang, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Jl. Kaliurang. Km 9,3 - Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Gultom, L., & Hutabarat, J. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Zifatama Jawa.
- Hastono, T. (2013). *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*. Yogyakarta: Platinum.
- Kasmiati, & dkk. (2023). *ASUHAN KEHAMILAN*. Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Kav. B11 Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang 65144: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Information Technology.
- Marganingsih, Widyastuti, D. E., & Hapsari, E. (2013). *PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DIPUSKESMAS BAKI*. 20.
- Marmi, S. (2014). *Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (2020). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: TIM.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *metodologi penelitian kesehatan*. jakarta: kemenkes.
- Neil, W. 2007. *Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan*. Jakarta: Dian Rakyat
- Notoatmodjo, P. D. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *metode penelitian ilmu keperawatan*. sleman: salemba medika.

- Octavia, A. M. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*.
- Purwanto, E. A., & Sulistyastuti, D. R. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Gava Media.
- Putri, N. R., & dkk. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Rismalinda, S. M. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: CV. TRANS INFO MEDIA.
- Rr. Catur Leny Wulandari, d. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Sugiyono, p. D. (2018). *metode penelitian kuantitatif*. bandung: alfabeta.
- SUJARWENI, V. W. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN*. YOGYAKARTA: PUSTAKA BARU.
- Suryani dkk. 2018. Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Kebidanan* 5(01) : 34-35
- Widiatiningsih, S., & Dewi, C. H. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Jl. Candi Gebang 1, No. 23 Yogyakarta 55283: Trans medika.
- Wulandari, R. L., & dkk. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Aprilia, Y. 2014. *Diary Ibu Hamil*. Jakarta: Kawan Pustaka
- Palifiana, D A dan Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosding Seminar Nasional Seri 8: Universitas Islam Indonesia*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>. Diakses pada tanggal 12 November 2021.
- Prananingrum, R., & Hidayah, N. 2018. Gambaran Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Pajang, Surakarta. 366–369.