

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN MODUL SENAM HAMIL TERHADAP PERILAKU
DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
ANIK ROHANJARWATI MALANG**

Sulistiyorini¹, Deny Eka Widyastuti², Ernawati³

1 Mahasiswa Program Studi Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

2,3 Dosen Program Studi Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : Sulistyo06rini@gmail.Com

Abstract

Background: Pregnancy will make the mother feel various discomforts such as frequent urination, dizziness, fatigue, back pain and even cramps in the extremities. With the discomfort in the mother during pregnancy, complaints will arise. Complaints during pregnancy can be overcome by doing Pregnancy Exercises. Pregnancy Gymnastics itself is a series of body movements specially designed for pregnant women, usually performed at over 28 weeks of gestation. Pregnancy exercise can be learned through the pregnant exercise module. Objective: To determine the effectiveness of giving pregnant exercise modules to pregnant women on the behavior of mothers in doing pregnancy exercises.

Methods: This type of research is a quasi-experimental quantitative with a Quasi Experimental design with One Group Posttest Only. This study was conducted on 25 pregnant women. Results: Giving pregnant exercise modules to 25 pregnant women found that most pregnant women wanted to do pregnancy exercises with a total of 17 people or 68%. There were 8 pregnant women who did not want to do pregnancy exercise or 32%.

Conclusion: that the Chi Square test does not meet the requirements due to the Expected Count value that is less than 5 as many as 2 out of 4 cells (50%), then the test used is the Fisher's Exact Test, p -value = 0.001, so H_1 is accepted and H_0 is rejected. The research hypothesis is that giving the Pregnant Exercise Module can change the mother's behavior to do Pregnant Exercise.

Keywords: *Pregnancy, Pregnancy Exercise, Module, Behavior*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine dari masa konsepsi berakhir sampai dengan permulaan persalinan (Prawirohardjo, 2013). Dalam masa kehamilan ibu akan menghadapi resiko komplikasi ataupun ketidaknyamanan yang bisa mengancam jiwanya. Beberapa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil yaitu sulit tidur, pusing, mual sampai dengan muntah, nyeri punggung serta kram pada otot. Ketidaknyamanan pada ibu hamil ini akan lebih terasa pada trimester II dan III. Penyebab utama ketidaknyamanan ini selain karena hormone yaitu karena adanya perkembangan janin yang pesat sehingga terjadi peregangan maksimal pada otot perut dan rahim sehingga menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Salah satu perawatan yang mendukung untuk ini adalah olahraga (Mediarti, Sulaiman, Rosnani & Jawiah, 2014).

Ibu hamil seharusnya dalam kondisi kesehatan yang baik terutama pada fisiknya. Kondisi tubuh yang sehat dapat diupayakan dengan melakukan Senam Hamil (Purwati & Agustina, 2016). Senam Hamil merupakan rangkaian gerakan tubuh berbentuk latihan dengan aturan sistematika

dan prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam Hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot dan ligament yang ada di dasar panggul. Senam Hamil sendiri biasanya dilakukan pada usia kehamilan lebih dari 28 minggu (Farida & Sunarti, 2015). Senam Hamil yang dilakukan pada usia kehamilan kurang dari 28 minggu dikhawatirkan menimbulkan komplikasi seperti perdarahan. Senam Hamil juga dapat memicu produksi Hormon Endorfin dimana hormone tersebut akan mempengaruhi kualitas tidur ibu menjadi lebih baik, jika kualitas tidur ibu buruk maka akan menghambat rangsangan pada syaraf dan menyebabkan sulit berkonsentrasi (Mirghaforvand, et al. 2017). Manfaat lain dari Senam Hamil yaitu untuk perawatan tubuh serta menghindari timbulnya keluhan baru.

Dari pengertian diatas dapat penulis simpulkan bahwa kegiatan fisik berupa Senam Hamil sangatlah penting dilakukan oleh Ibu Hamil baik di Trimester II maupun Trimester III. Karena dengan dilakukannya Senam Hamil beberapa keluhan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil dapat teratasi. Bahkan senam hamil juga dapat memperlancar proses persalinan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nurlaelah S

pada penelitian yang berjudul Efektifitas Pelaksanaan Senam hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan di Klinik Masitah Muara Jawa pada tahun 2020. Kegiatan fisik berupa Senam Hamil dapat diberikan kepada ibu hamil melewati pemberian pendidikan kesehatan. Selain menghemat waktu, pendidikan kesehatan akan membantu ibu hamil membuka kembali pola berfikirnya mengenai pentingnya melakukan Senam Hamil.

Namun yang ditemukan penulis di PMB Anik Rohanjarwati Pakis Malang beberapa ibu hamil tidak mau melakukan Senam Hamil, sedangkan jadwal dilakukannya senam hamil telah diberikan yakni 2x dalam 1 minggu. Hasil data sekunder yang didapatkan peneliti dalam 1 tahun terakhir terdapat 756 ibu hamil trimester I, II dan III. Untuk ibu hamil trimester III ditemukan sebanyak 300 ibu. Hasil data pada bulan September 2021 menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil trimester III hanya 13 orang yang mau melakukan Senam Hamil. Dengan adanya kasus tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang efektifitas pemberian Modul Senam Hamil terhadap perilaku ibu untuk melakukan senam hamil.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan

mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian (Nursalam, 2013). Jenis penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah analitik kuantitatif eksperimental semu dengan menggunakan desain *one group posttest only desain*. Dimana pada penelitian ini peneliti akan memberikan pendidikan kesehatan dengan memberikan modul senam hamil. Kemudian ibu hamil akan diberikan waktu selama 2 minggu untuk dilakukannya observasi. Bagi ibu hamil yang mau melakukan Senam Hamil secara mandiri dirumah ataupun disanggar melebihi 3x dengan waktu 2 minggu maka dinyatakan berhasil. Jika ibu hamil tidak melakukan Senam Hamil atau melakukan namun kurang dari 3x maka akan dinyatakan gagal.

Sampel merupakan sebagian populasi yang diambil dari keseluruhan objek (Notoatmojo, 2012). Sampel dari penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III pada bulan Mei – Juni dengan jumlah 25 orang ibu hamil, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan teknik total sampling dimana sampel yang ada adalah total seluruh ibu hamil trimester III.

Dalam penelitian ini instrumen penelitian berupa Lembar Observasi dan Modul Senam Hamil. Lembar Observasi nantinya akan diberikan kepada ibu hamil

setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, dan Modul Senam Hamil diberikan kepada ibu hamil sebelum dilakukannya observasi atau saat pendidikan kesehatan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di PMB Anik Rohanjarwati yang beralamatkan di Jl. Raya Ampeldento Kecamatan Pakis Kabupaten Malang Jawa Timur. Lokasi tempat penelitian ini sangatlah strategis yaitu langsung di pinggir jalan raya tanpa harus masuk gang. Pada penelitian pemberian modul senam hamil ini dilakukan di rumah ibu hamil namun sebagian juga dilakukan dibalai warga serta di PMB Anik Rohanjarwati Malang. Distribusi masing-masing variabel baik variabel bebas yaitu pemberian modul senam hamil dan variabel terikat yaitu perilaku ibu hamil. Sebelum menjelaskan analisa univariat dan bivariat maka akan dijelaskan terlebih dahulu karakteristik responden yang meliputi umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas.

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia Ibu Hamil	< 20 tahun	2	8.0
	20-35 tahun	22	88.0
	35 tahun	1	4.0
	Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 6 diperoleh gambaran bahwa dari 25 responden sebagian besar

berumur antara 25-30 tahun yaitu 22 orang (88%), berumur dibawah 20 tahun sebanyak 2 orang (8%), dan berumur 35 tahun ada 1 orang (4%).

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Pendidikan	Dasar (SD, SMP)	7	28.0
	Menengah (SMA)	16	64.0
	Tinggi (PerguruanTinggi)	2	8.0
	Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 7 diperoleh gambaran bahwa dari 25 ibu hamil yang paling banyak adalah ibu dengan pendidikan SMA yaitu sebanyak 16 orang (64%), terbanyak kedua pada pendidikan dasar yaitu SD dan SMP berjumlah 7 orang (28%), dan perguruan tinggi sebanyak 2 orang (8%).

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Pekerjaan	IRT	15	60.0
	Wiraswasta	7	28.0
	Swasta	3	12.0
	Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 8 diperoleh gambaran bahwa dari 25 ibu hamil 15 orang (60%) berperan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), 7 orang (28%) seorang wiraswasta, dan 3 orang (12%) swasta.

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Gravida	Primigravida	13	52.0
	Multigravida	12	48.0
	Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 9 diperoleh gambaran bahwa dari 25 ibu hamil ditemukan 13 orang (52%) ibu primigravida, dan 12 orang (48%) ibu multigravida.

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Kesiediaan Ibu Hamil	Berhasil	17	68.0
	Tidakberhasil	8	32.0
	Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 8 didapatkan gambaran dari 25 ibu hamil yang dinyatakan berhasil bersedia dalam melakukan senam hamil lebih dari 3x dalam 2 minggu sebanyak 17 orang (68%) ibu hamil yang melakukan senam hamil kurang dari 3x dalam 2 minggu sebanyak 8 orang (32%).

		Perilaku Senam Hamil		
		Berhasil	Tidakberhasil	Total
Pendidikan kesehatan	Count	16	2	18
	% within	88.9%	11.1%	100.0%
Tidak senam hamil	Count	1	6	7
	% within	14.3%	85.7%	100.0%
Total	Count	17	8	25
	% within	68.0%	32.0%	100.0%

Berdasarkan tabel analisis perilaku ibu hamil dalam melakukan senam hamil dikatakan berhasil sebanyak 17 ibu hamil atau 68% ibu yang bersedia melakukan senam hamil, sedangkan ibu yang tidak bersedia ditemukan sebanyak 8 ibu hamil atau 32%.

Hasil dari uji *Chi-Square* dapat disimpulkan bahwa uji *Chi-Square* tidak memenuhi syarat dikarenakan adanya nilai ekspektasi (*Expected Count*) yang kurang dari 5 sebanyak 2 dari 4 sel (50%), maka uji yang digunakan adalah *Fisher's Exact Test*, $pvalue=0,001$, sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden ditemukan sebagian besar responden berusia 25-30 tahun dimana pada usia ini terdapat kemampuan mengingat dan puncak dari kreativitas serta produktivitas (Harlock, 2012). Pada distribusi pendidikan rata-rata ibu hamil menyandang lulusan SMA. Pada masa ini penyerapan informasi yang diberikan akan dengan mudah diserap oleh otak dan juga pendidikan menengah merupakan pendidikan yang dianjurkan oleh pemerintah. Seperti yang dianjurkan oleh Kemendikbud untuk mengupayakan belajar 12 tahun melalui pelaksanaan Program Indonesia Pintar (PIP). Dilihat dari data

distribusi pekerjaan responden rata-rata bekerja sebagai ibu rumah tangga. Pada ibu hamil dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga membuat tingkat partisipasi ibu menjadi lebih tinggi sehingga dapat mempengaruhi perilaku ibu selama kehamilan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2016).

Pada data distribusi responden berdasarkan paritasnya ibu hamil paling banyak dengan kehamilan primigravida. Kehamilan primigravida sangatlah dianjurkan untuk melaksanakan senam hamil baik dirumah maupun disanggar senam. Dalam pemberian modul senam hamil semua responden mengikuti dengan lengkap sejumlah 25 orang ibu hamil. Ibu hamil dengan primigravida memiliki rasa ingin tahu yang lebih tinggi daripada ibu dengan multigravida. Karena pada ibu dengan multigravida sudah memiliki pengalaman selama kehamilan sebelumnya (Martalia, 2012).

Analisis perilaku ibu hamil sebelum dan sesudah diberikannya pemberian modul senam hamil adalah ditemukannya perubahan perilaku pada ibu hamil. Perilaku ini berupa kemauan ibu melakukan senam hamil. Ibu yang sebelumnya tidak mau melakukan senam hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan ibu bersedia melakukan senam

hamil baik dirumah maupun di sanggar senam.

Perilaku ibu dalam melakukan Senam Hamil dirumah memberikan banyak nilai positif meliputi badan lebih bugar, kehamilan sehat, meminimalisir pengeluaran, mengurangi rasa nyeri atau keluhan pada saat kehamilan serta dapat memperbaiki kualitas tidur (disarankan ibu hamil tidur 9 jam per hari), menurut Fauziah & Sutejo (2012) memaparkan bahwa ibu yang tidak melakukan senam hamil akan mempengaruhi kualitas tidurnya sehingga akan menimbulkan ketidaknyamanan, bangun pagi dirasa suasana hati tidak menyenangkan. Jika hal ini berkelanjutan ditakutkan akan terjadi kelahiran dengan kondisi bayi BBLR yang akan menyebabkan ketidak seimbangan syaraf pada bayi juga dapat mempengaruhi system kekebalan tubuh. Maka dari itu senam hamil harus rutin dilakukan.

Senam Hamil ini sangat efektif dilakukan pada jam kapanpun tidak harus pagi atau sore. Senam Hamil juga dapat dilakukan diberbagai tempat asalkan nyaman dan menutup privasi orang tersebut seperti dikamar, diruang tamu atau di ruang keluarga. Dari sekian banyaknya nilai positif dari Senam Hamil ini juga ada pengaruh positif pada saat ibu bersalin dan mengurangi nyeri punggung hal ini sesuai dengan

penelitian yang dilakukan oleh Dheby Firdayani (2018).

KESIMPULAN

Setelah dilakukannya analisis data dan pembahasan maka kesimpulan yang didapat ialah:

1. Perilaku ibu hamil trimester III setelah diberikan modul senam hamil terhadap perilaku dalam melakukan senam dengan jumlah 17 ibu hamil (68%) melakukan senam hamil dan sejumlah 8 ibu hamil (32%) tidak bersedia melakukan senam hamil.
2. Efektifitas pemberian pendidikan kesehatan dengan pemberian modul senam hamil terhadap perilaku dalam melakukan senam hamil dapat disimpulkan berhasil, hal ini dapat dilihat dari jumlah ibu yang mau melakukan senam hamil lebih besar (68%) dibandingkan yang tidak bersedia melakukan senam hamil (32%).

REFERENSI

- Arikunto, S, (2012). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Medika
- Arsyad, Azhar, (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta. Rajawali Press
- Arsyad, Azhar, (2016). *Media Pembelajaran*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Azwar, (2017a). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S, (2017b). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Edisi 2. Yogyakarta. Pustaka Pelajar Offset
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, (2018). *Kuesioner Individu Riskesdas*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.
- Cunningham, FG., et al (2013). *Obstetri Williams (Williams Obstetri)*. Jakarta. EGC.
- Dahlan, (2013). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi dengan Menggunakan SPSS*. Jakarta. Salemba Medika.
- Dheby Firdayani, (2018). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. STIKES Insan Cendekia Jombang. Skripsi.
- Dian R, Lutfatul L, (2013). *Efektifitas Modul Untuk Manajemen Laktasi Pasca Melahirkan*. Jurnal Keperawatan Soedirman Vol. 8 No. 1
- Hidayat, A.A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta. Salemba Medika.

- Hudajanti, Neni Nursepti, (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Motivasi Ibu Primigravida dengan Keikutsertaan dalam Senam Hamil di Puskesmas KOPRI Kecamatan Sungai Raya*. Jurnal Program Studi Keperawatan. Universitas Tanjungura.
- Inayatul Aini, (2018). *Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Primigravida TM III Di Puskesmas Kertosono*. Skripsi. STIKES Insan Candekia Medika.
- Jahirin, Patimah S, (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Pengetahuan dan Motivasi Ibu Untuk Melakukan Senam hamil di Desa malakasari*. Healthy Journal, 7(1),22-29.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2013). *Materi 5 Aktivitas Fisik Ibu Hamil*. Jakarta. Kementrian Kesehatan dan JICA.
- Lely F, Sri K. (2017). *Penerapan Modul Konseling Kehamilan Terhadap Peningkatan Sikap Bidan Dalam Konseling Antenatal Care*. Jurnal Gaster Vol.17 No.2
- Lockhart, A dan Saputra, L, (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologis & Patologi*. Tangerang Selatan. Binarupa Aksara Publisher.
- Luluk Susiloningtyas, (2013). *Hubungan Senam Hamil degan Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida*.
- Nila & Marwiyah, (2018). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur TM II dan III*. Faletehan Health Jurnal. Serang
- Nilgia., dkk, (2012). *Efektifitas Pendidikan Skesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Motivasi Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil*.
- Notoatmodjo, (2014a). *Promosi Kesehatan dan Perilaku*. Jakarta. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, (2014b). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. EGC
- Nurhudhariani, Rose., dkk, (2015). *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmungu*. University Research Coloquium. Semarang.
- Nurlaelah S, (2014). *Efektifitas pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di klinik masitah muara jawa*. Skripsi. S1 poltekkes Kalimantan Timur.

- Prawirohardjo, S. 2014. *Ilmu Kebidanan. Edisi ke Empat Cetakan Ke Empat*. Yayasan bina pustaka. Jakarta
- Pinzon, R dan Edi, D.(2021).*Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta.CV Andi Offset
- Pudji S,Ina H, (2018). *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Midwife J. Platinum.
- Ramli, M.(2012).*Media Teknologi Pembelajaran*.IAIN. Antasari Pess,1-3.
- Sani R, (2012).*Menuju Kelahiran Alami*.PT.Raja Grafindo Persada.Jakarta
- Siregar & Harahab, (2019).*Strategi dan teknik penulisan karya tulis ilmiah dan publikasi*.Deepublish
- Sugiyono, (2013).*Statistik Untuk Penelitian*.Alfabeta.Bandung
- Sugiyono, (2013).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan r&d*.Bandung. Alfabeta
- Uji validitas dan reabilitas diakses dari https://www.researchgate.net/publication/328600462_Modul_Uji_Validitas_Dan_Reliabilitas
- Ulfah Hidayati, (2019).*Senam hamil untuk kehamilan dan persiapan persalinan*.Systematic review vol.7 (2).Placentum.Surakarta
- Vivian dan Tri Sunarsih, (2011). *Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Walyani & Elisabeth, (2015).*Asuhan kebidanan pada kehamilan*.Pustaka baru press.Yogyakarta.
- Wawan, A dan Dewi, M.(2014).*Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*.Yogyakarta.Nusa Medika
- Widatiningsih, S dan Dewi, C.H.T.(2017).*Prakteik Terbaik Asuhan Kehamilan*.Yogyakarta.Trans Medika
- WHO, (2014).*Maternal Mortality*.World Health Organitation
- Zulaikhah, A dan Widyaningsih, H, (2016). *Hubungan Pengetahuan Dengan Motivasi Ibu Hamil Untuk Melakukan Senam Hamil di Desa Tanjungrejo Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. Vol. 2, No. 4.