

**PENGARUH SENAM HAMIL DENGAN METODE VIDEO TERHADAP KESIAPAN
IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN
DI RUMAH SEHAT BIDAN ANIK SUKOHARJO**

Putri kurniatri¹⁾, Ajeng Maharani Pratiwi²⁾, Desy Widyastutik³⁾

Program Studi Kebidanan
Fakultas Kesehatan Univeritas Kusuma Husada Surakarta, Jalan Jaya Wijaya No 11
Banjarsari No 11 Surakarta
Email: putrikurniatri9@gmail.com

ABSTRAK

Senam hamil merupakan senam untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Latihan senam hamil secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi sectio caesar, serta memperbaiki skor apgar dan psikomotor janin. Berdasarkan hasil pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo pada bulan Juli – Oktober 2022, terdapat 10 ibu hamil yang melakukan senam hamil.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kesiapan ibu hamil dengan menggunakan media video menghadapi persalinan. Desain eksperimen yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan pendekatan rancangan “*One Grup Pre test-Post test*”, Teknik sampling menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah responden 30 orang. Analisa data menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test, berdasarkan dari hasil uji wilcoxon adalah nilai Z pengetahuan pretest-posttest sebesar -3.750 sedangkan nilai P value Asymp. Sig sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada video senam hamil kesiapan menghadapi persalinan.

Kata kunci : Senam Hamil, Pengaruh Kesiapan Menghadapi Persalinan

ABSTRACT

Pregnancy exercise is exercise to prepare and train the muscles so that they function optimally during normal delivery. Regular pregnancy exercise both at the gym and at home in their spare time can lead pregnant women towards a physiological delivery as long as there are no pathological conditions accompanying the pregnancy. The use of pregnancy exercise is reported to reduce the occurrence of low birth weight babies, decrease heart rate, umbilical cord and meconium abnormalities, reduce energy use, reduce pain, reduce the occurrence of premature labor, reduce the incidence of sectio caesarean section, and improve the Apgar score and fetal psychomotor . Based on preliminary results carried out by researchers at Midwife Anik Sukoharjo's Healthy Home from July to October 2022, there were 10 pregnant women who did pregnancy exercise.

This study aims to determine the effect of pregnancy exercise on the readiness of pregnant women by using video media for childbirth. The experimental design used was a Pre-Experimental Design with a design approach of "One Group Pre test-Post test". The sampling technique used accidental sampling with 30 respondents. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank Test, based on the results of the Wilcoxon test, the Z value of pretest-posttest knowledge was -3,750 while the P value was Asymp. Sig of 0.000 <0.05, it can be seen that Ho is rejected and Ha is accepted and it can be concluded that there is an influence on the pregnancy exercise video on readiness for childbirth.

Keywords: Pregnancy Exercise, Effect of Preparedness for Childbirth.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis, namun kehamilan normal juga dapat berubah menjadi kehamilan patologis (Walyani, 2015). Patologi pada kehamilan merupakan suatu gangguan komplikasi atau penyulit yang menyertai ibu saat kondisi hamil (Sukarni & Wahyu, 2013).

Persalinan adalah suatu proses yang fisiologis, dimana terjadinya pengeluaran hasil konsepsi (janin dan placenta) yang dapat hidup diluar kandungan dimulai dengan adanya kontraksi uterus, penipisan dan pembukaan serviks, kelahiran bayi dan placenta melalui jalan lahir atau melalui jalan lain (abdomen), dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri) (Wiknjosastro, 2012).

Senam hamil merupakan senam untuk mempersiapkan dan melatih otot – otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Latihan senam hamil secara teratur baik ditempat latihan maupun dirumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu kala II lebih pendek, mencegah letak sungsang dan mengurangi *sectio caesaria* (Ismail, 2015).

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui

plasenta juga akan menjadi lancar (Sani, 2012).

Pemberian edukasi kepada seseorang memerlukan media pendukung. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif, afektif dan psikomotor dapat dipercepat. Dengan menggunakan video seseorang mampu memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna sehingga informasi yang disampaikan melalui video tersebut dapat dipahami secara utuh (Primavera, 2014).

Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik selama masa kehamilan merupakan hal penting perlu dilakukan. Senam hamil dapat dilakukan oleh semua ibu hamil dengan kondisi kehamilan yang sehat, serta tidak mengalami komplikasi atau kelainan. Senam hamil umumnya berlangsung selama 15-30 menit per sesinya. Secara psikologis senam hamil juga bermanfaat untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran, sehingga ibu hamil dapat lebih tenang ketika menghadapi proses persalinan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis eksperimen yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan pendekatan rancangan “*One Grup Pre test-Post test*”, yaitu suatu metode eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan pada satu kelompok eksperimen.

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sehat Bidan Anik, tepatnya di Perumahan Taman Chiara, Pabelan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2022-Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini ada 30 ibu hamil trimester III yang berkunjung dan melakukan senam hamil Di Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo mulai bulan Desember 2022-Januari 2023. Teknik pengambilan

sampel pada penelitian ini dengan menggunakan non probability sampling berupa purposive sampling yaitu pengambilan sampel sesuai dengan kriteria yang diinginkan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan media video dan pengumpulan data dengan kuesioner.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk menghasilkan distribusi frekuensi mengenai data karakteristik responden pada variabel yang berbentuk kategori (ukuran kehamilan, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan usia, paritas). Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik pada penelitian ini dapat dilihat pada table dibawah ini:

Table 3.1 Distribusi Frekuensi Karakter Responden

Karakteristik	Frekuensi n=35	Presentase %
Ukuran hamil		
Trimester II	12	40
Trimester III	18	60
Usia		
20 – 25	7	23
26 – 30	19	64
31 – 40	4	13
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	2	7
SMA	15	50
PT	13	43
Pekerjaan		
IRT	15	50
Karyawaswasta	11	37
Wiraswasta	4	13
Paritas		
Anak 1	16	53
Anak 2	14	47

Karakteristik ibu hamil yang mengunjungi Rumah Sehat Bidan Anik

untuk melakukan senam hamil adalah trimester III sebanyak 18 responden (60%), karakteristik usia ibu hamil paling banyak adalah 26 – 30 tahun sebanyak 19 responden (64%), karakteristik pendidikan terakhir ibu hamil paling banyak adalah pendidikan SMA sebanyak 15 responden (50%), karakteristik pekerjaan ibu hamil paling banyak adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 15 responden (50%), karakteristik paritas ibu hamil paling banyak adalah anak 1 sebanyak 16 responden (53%).

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Dan Kategori Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Pretest-Posttest	Negative Ranks	0	0,00	0,00
Pengaruh senam hamil	Positive Ranks	2	13,6	437,0
kesiapan ibu menghadapi persalinan	Ties	8	0	0
	Total	3		
		0		

Sumber data primer 2022

*= Hasil Uji Wilcoxon

Dari hasil *uji wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil peningkatan ibu hamil untuk *pretest* dan *posttest* terhadap terdapat 22 data *positive ranks* dan yang diartinya terdapat peningkatan dengan mean rank 13,60.

4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Dengan Metode Video Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- Karakteristik ibu hamil yang mengunjungi Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo untuk melakukan

senam hamil terbanyak yaitu trimester III sebanyak 18 responden (60%), karakteristik usia ibu hamil paling banyak adalah 26-30 tahun sebanyak 19 responden (64%), katakteristik pendidikan terakhir ibu hamil paling banyak adalah Pendidikan SMA sebanyak 15 responden (50%), karakteristik pekerjaan ibu hamil paling banyak adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 15 responden (50%), karakteristik paritas ibu hamil paling banyak adalah anak 1 sebanyak 16 responden (53%).

- b. Tingkat keberhasilan pengaruh senam hamil dengan metode video terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan Di Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo dari hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa, banyaknya untuk *pretest* kuesioner ada 7 responden (23%) kategori kurang 14 responden (47%) kategori cukup dan 9 responden (30%) kategori baik. Setelah diberikan penjelasan dan menggunakan media video senam hamil tentang kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan sebagai bahan pembelajaran dan bisa di terapkan, dilakukan *posttest* dengan menggunakan kuesioner yang sama dengan hasil palng banyak adalah kategori baik sebanyak 22 responden (73%) responden dengan kategori kurang 0 (0%) dan responden dengan kategori cukup 8 (27%).
- c. Ada pengaruh dari hasil Analisa penerapan senam hamil dengan metode video terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan Di Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo.

5. SARAN

- a. Bagi petugas kesehatan
Untuk meningkatkan pelayanan di Di Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo. diharapkan adanya inovasi senam hamil yang lebih banyak lagi serta memberikan

edukasi-edukasi yang membangun untuk lebih luas seperti tentang senam hamil untuk melancarkan persalinan, mengurangi rasa nyeri saat persalinan, dan mengikut sertakan suami atau anggota keluarga agar lebih mensupport ibu hamil dalam melakukan senam.

- b. Bagi institusi pendidikan
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 penerapan senam hamil dengan metode video atau menggunakan metode – metode yang lainnya , agar inovasi di bidang senam hamil lebih baik lagi.
- c. Bagi peneliti lain
Untuk penelitian selanjutnya agar lebih memperluas lagi materi dan penelitian terhadap senam hamil dengan metode video terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan
- d. Bagi peneliti
Untuk peneliti kedepannya diharapkan lebih mempersiapkan diri saat melakukan penelitian selanjutnya dengan cara memperhatikan pengambilan dan pengumpulan segala sesuatu seperti kelengkapan pada penelitian selanjutnya agar dapat dilaksankana dengan lebih