

Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Primigravida Trimester Kedua

Zamziri¹, Ummi Maktum²

¹⁾²⁾ D3 Keperawatan, Universitas Bangka Belitung

Correspondence author: zim2.faqih11@gmail.com, Zamziri

DOI : <https://doi.org/10.37012/jik.v15i1.1457>

Abstrak

Ibu hamil dengan kehamilan terutama pada trimester II memerlukan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan serta perhatian ekstra sehingga kondisi kesehatan tetap terjaga. Senam hamil secara teratur dapat meningkatkan kebugaran, kondisi kekuatan otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, sehingga dapat mempercepat persalinan kala II. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas senam hamil terhadap tingkat kebugaran pada primigravida trimester kedua. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan Jenis penelitian yang bersifat *consecutive sampling*. Subjek yang datang berurutan dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dimasukkan dalam penelitian Subjek penelitian berasal dari populasi target yaitu: semua primigravida berusia 20-27 tahun dengan kehamilan trimester kedua yang berkunjung ke Puskesmas Air Itam pangkalpinang dan RSUD Depati Hamzah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektifitas Senam Hamil dan Masase lebih baik dibandingkan dengan kelompok Senam Hamil dan kelompok Kontrol terhadap peningkatan kebugaran berdasarkan tes jalan 6 menit pada ibu hamil primigravida trimester kedua (405.3636 vs 401.2727 vs 389.7273 meter).

Kata Kunci: ibu hamil, kebugaran, senam hamil

Abstract

Pregnant women with pregnancies, especially in the second trimester, require efforts to maintain and improve their health and extra attention so that their health conditions are maintained. Regular pregnancy exercise can improve fitness, condition the strength of the muscles and joints that play a role in the mechanism of labor, so as to speed up the second stage of labor. This study aims to see the effectiveness of pregnancy exercise on fitness levels in the second trimester primigravidas. The approach to this study uses a type of research that is consecutive sampling. Subjects who came sequentially and met the inclusion and exclusion criteria were included in the study. The research subjects came from the target population, namely: all primigravidas aged 20-27 years with second trimester pregnancies who visited Air Itam Pangkalpinang Health Center and Depati Hamzah Hospital. The results showed that the effectiveness of Pregnancy Exercise and Massage was better than that of the Pregnancy Exercise and Control groups in increasing fitness based on the 6-minute walking test in primigravid pregnant women in the second trimester (405.3636 vs 401.2727 vs 389.7273 meters).

Keywords: pregnant women, fitness, pregnancy exercise

PENDAHULUAN

Persalinan dan kehamilan yaitu proses yang menimbulkan rasa sakit secara alami, tetapi banyak perempuan pada saat rasa panik dan stress muncul karena hal yang mengganggu pikiran dan hal hal yang lain hal ini akan memicu rasa takut sehingga dapat menimbulkan rasa ketegangan atau kepanikan yang bisa menimbulkan otot akan menjadi rasa kaku sehingga bisa menyebabkan rasa sakit yang dialami. (Sari et al., 2020) pada wanita pada saat hamil akan mengeluarkan hormon, dimana saat rasa sakit yang dirasakan akan merubah ketidakseimbangan hormon seperti progesterone dan estrogen tidak seimbang (I. Suryani et al., 2017)

Data Profil Kesehatan Provinsi Kesehatan Bangka Belitung, AKI di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung pada tahun 2020 sebanyak 99,96 per 100.000 kelahiran hidup. AKI di Kota Pangkalpinang pada tahun 2020 sebanyak 141,24 per 100.000 kelahiran hidup menduduki peringkat kedua di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Sedangkan peringkat pertama ada di Belitung Timur sebanyak 189,84 per kelahiran hidup. Berdasarkan data AKI di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung dan khususnya di Kota Pangkalpinang menunjukkan jumlah AKI relatif tinggi. (“Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2020,” 2020)

Kementerian Kesehatan akan mengupayakan suatu program dalam meningkatkan kesadaran terhadap Kesehatan selama masa kehamilan salah satunya program yang dilaksanakan adalah senam hamil (Wirda & Ernawati, 2020) didalam tubuh seseorang akan melakukan adaptasi pada saat melakukan kebugaran jasmani yang dikenal dengan olahraga, pada saat melakukan kegiatan itu akan mengalami pembebasan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih memiliki tenaga dan semangat pada saat melakukan kegiatan yang mendadak. (Sukarta & Rosmawaty, 2019) Tingkat kebugaran jasmani seseorang sangat berpengaruh terhadap aktivitas fisik seseorang, olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga yang sangat baik atau idela yaitu olahraga yang bisa meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru dan juga melatih kekuatan otot dan melatih ketahanan nya, ada beberapa jenis olahraga yang dapat dinilai berdasarkan lamanya olahraga, intensitas nya dan frekuensi yang. (Herawati & Aryani, 2023)

Pada ibu hamil Latihan gerak seperti senam hamil bisa untuk mempersiapkan ibu hamil melakukan persalinan, baik secara mental dan fisik, tenaga stamina yang baik sangat diperlukan untuk ibu hamil sehingga pada saat melahirkan akan menghasilkan persalinan yang lancar dan bisa memiliki berat badan bayi yang ideal sehingga akan mengurangi resiko komplikasi yang tidak diinginkan. (I. Suryani et al., 2017). Tujuan pada saat melakukan olahraga pada ibu hamil memiliki tujuan sebagai pengalihan penglihatan perhatian, menenangkan pikiran, mengurangi

rasa cemas, meningkatkan kualitas tidur, merangsang nafsu makan, membantu mengurangi konstipasi, jenis olahraga yang dianjurkan adalah senam hamil dan berjalan (Sari et al., 2020) Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Kebugaran dengan Lama Persalinan Primigravida Trimester kedua.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan bersifat *consecutive sampling* cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah sampel terpenuhi. Subjek yang datang berurutan dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dimasukkan dalam penelitian Subjek penelitian berasal dari populasi target yaitu: semua primigravida berusia 20-27 tahun dengan kehamilan trimester kedua yang berkunjung ke Puskesmas Air itam dan RSUD Depati Bahrin

Pada penelitian ini tidak ada resiko yang berarti ditimbulkan pada responden dan peneliti selama penelitian. Peneliti memperoleh persetujuan dari calon responden. Penelitian ini melibatkan ibu hamil sebagai subjek, oleh karena itu subjek harus dapat persetujuan juga dari suaminya dan ada surat keterangan dokter yang menyatakan kehamilan dan janin dinyatakan sehat. Peneliti juga memperoleh persetujuan dari dinas kesehatan kota Pangkalpinang melalui surat yang dikeluarkan institusi secara formal.

Untuk pengukuran tes komponen kebugaran jasmani di bantu oleh ahli olahraga. Untukantisipasi dengan dilaksanakan di dekat lingkungan rumah sakit dan disiapkan mobil ambulance, jadi apabila terjadi sesuatu dengan subjek saat tes tersebut dengan cepat ditangani oleh pihak rumah sakit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian Karakteristik Fisik Fisiologis Ibu Hamil primigravida trimester kedua di Kota Pangkalpinang tidak ada perbedaan yang bermakna.

Karakteristik fisik fisiologis subyek penelitian ibu hamil primigravida trimester kedua di Kota Pangkalpinang yang diberi perlakuan selama 18 minggu berupa Senam Hamil (disebut Kelompok Senam Hamil), yang diberi perlakuan Senam Hamil dan kelompok Kontrol (yang tidak diberi perlakuan) terdiri dari: umur (tahun), berat badan (kg), tinggi badan (cm), denyut nadi (kali per menit), tekanan darah (mmHg) dan kebugaran (meter). Karakteristik fisik

fisiologis antar kelompok tidak ada perbedaan yang bermakna dan hasilnya tercantum pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Karakteristik Fisik fisiologis Ibu Hamil di Kota Pangkalpinang

Karakteristik Fisik Fisiologis	Kelompok					
	Kontrol		Senam hamil		Senam hamil dengan masase ibu hamil	
	Mean	Sd	Mean	Sd	Mean	Sd
Umur (thn)	24,00	2,34	23,00	2,46	23,00	2,32
Berat Badan (kg)	55,80	2,31	56,80	2,34	57,00	3,45
Tinggi Badan (m)	157,40	3,47	158,00	4,84	159,00	4,94
Denyut Nadi Istirahat (kali per menit)	92,36	3,47	91,18	3,19	93,00	2,86
Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	112,73	4,67	110,91	5,39	111,82	6,03
Tekanan Darah Distolik (mmHg)	81,82	7,51	80,91	7,01	80,00	7,75
Kebugaran (meter)	392,64	12,31	393,18	8,32	390,82	7,05

Keterangan:
Sd = Standar Deviasi

3.1.2 Uji Normalitas dan Homogenitas Data Penelitian

1) Uji Normalitas Data Penelitian

Tabel 3.2 Uji Normalitas Data kebugaran jasmani, pada kelompok Kontrol, kelompok Senam Hamil dan kelompok Senam Hamil dan Massase ibu hamil primagravida trimester kedua.

Uji Normalitas	Kelompok	Pre		Post	
		Kolmogorov-Smirnov	P	Kolmogorov-Smirnov	P
Kebugaran	Kontrol	0,563	0,909	0,707	0,699
	Senam Ibu Hamil	0,436	0,991	0,623	0,832
	Senam Ibu Hamil Dengan Massase	0,532	0,940	0,760	0,610

Keterangan : $p \leq 0,05$ (data tidak berdistribusi normal)
 $p > 0,05$ (data berdistribusi normal)
p = signifikasi

3.1.3 Efektivitas Senam Hamil dan Masase dibandingkan dengan kelompok Senam Hamil dan kelompok Kontrol terhadap peningkatan kebugaran ibu hamil primigravida trimester kedua

Tabel 3.3 Data pengukuran kebugaran jasmani (meter) setelah diberi Senam Hamil dan Masase, yang diberi Senam Hamil dan kelompok Kontrol pada ibu hamil primigravida trimester kedua

	Kelompok	Mean	Std. Deviation	n
Kebugaran (pre) (meter)	Kontrol	392.6364	12.31481	11
	Senam Hamil	393.1818	8.31647	11
	Senam dan masase	390.8182	7.05433	11

	Kelompok	Mean	Std. Deviation	n
Kebugaran (post) (meter)	Kontrol	389.7273	7.72128	11
	Senam Hamil	401.2727	8.29567	11
	Senam dan masase	405.3636	15.48724	11

Keterangan: n : jumlah sampel

Pembahasan

Data karakteristik fisik fisiologis ibu hamil primigravida terdiri dari: umur usia 20-27 tahun merupakan usia kematangan organ reproduksi dan hormon telah bekerja dengan baik (I. Suryani et al., 2017). Dalam mengikuti senam hamil ibu hamil akan lebih siap dalam menghadapi Kesehatan mental dan fisik, sehingga ibu hamil akan memiliki perkembangan intelegansi dan pola pikir menjadi matangd. (Wahyuni & Ni'mah, 2013)

Pada penelitian ini berat badan yang didapat 55 kg, ini sejalan dengan (Ratnawati & Turyanti, 2014) mengatakan Kelebihan berat badan saat hamil memicu resiko lebih besar terjadinya eksklamsi dan bayi dengan berat badan bertambah akan mengakibatkan persalinan abnormal. Sedangkan tinggi badan kurang dari 150 cm akan menyebabkan panggul sempit lebih besar sehingga kepala bayi sulit beradilatasi sewaktu persalinan.

Pada denyut nadi istirahat normalnya 60-100 kali permenit, denyut nadi yang cepat atau takikardia. Sedangkan denyut nadi lambat atau bradikardia. Ibu hamil yang memiliki denyut nadi takikardia dan bradikardia dapat diakibatkan penyakit jantung dan pembuluh darah sehingga menyebabkan persalinan abnormal. Pengukuran tekanan darah sistolik dan distolik dengan klasifikasi tidak diatas 140/90. (Wahyuni & Ni'mah, 2013)

pada Teknik senam hamil kebugaran dapat di ukur dengan Teknik senam hamil yang terdapat program senam hamil. Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil adalah senam hamil yang merupakan persiapan pada saat melakukan persalinan baik secara mental dan fisik. Pada ibu hamil akan menghasilkan persalinan yang baik dan lancer apabila memilik stramina yang baik sehingga resiko komplikasi yang didapatkan bisa dikurangi (I. Suryani et al., 2017)

Pada hasil penelitian terdapat Data kebugaran jasmani, pada kelompok Kontrol, kelompok Senam Hamil dan kelompok Senam Hamil dan Massase ibu hamil primagravida trimester kedua, didapatkan

hasil yang perbedaan yang signifikan. Ini sejalan dengan penelitian (P. Suryani & Handayani, 2018) didapatkan data dua kelompok yaitu pada kelompok senam hamil secara teratur dan tidak secara teratur memiliki hasil yang perbedaan pada tekanan darah sistolik dan diastolic, penambahan berat badan ibu, dan berat badan bayi . Data pengukuran kebugaran jasmani (meter) setelah diberi Senam Hamil dan Masase, yang diberi Senam Hamil dan kelompok Kontrol pada ibu hamil pri.migravida trimester kedua, didapatkan hasil didapatkan senam hamil dan masase lebih efektif terhadap kebugaran pada ibu hamil primigravida trimester kedua, ini sejalan dengan penelitian (Raini et al., 2020) pada senam hamil penambahan teknik massage akan mengeluarkan hormon endikrin yang berguna dapat memberikan hasil seperti melancarkan pembuluh darah, meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh.

SIMPULAN

Efektivitas Senam Hamil dan Masase lebih baik dibandingkan dengan kelompok Senam Hamil dan kelompok Kontrol terhadap peningkatan kebugaran berdasarkan tes jalan 6 menit pada ibu hamil primigravida trimester kedua (405.3636 vs 401.2727 vs 389.7273 meter), sehingga disaran kan untuk penelitian selanjutnya untuk lebih menekankan senam hamil pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

REFERENSI

- Herawati, V. D., & Aryani, A. (2023). tingkat kebugaran jasmani pada ibu hamil trimester iii di puskesmas gajahan kota surakarta. 17–22.
- Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2020. (2020). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 295. PROFIL KESEHATAN PROPINSI BANGKA BELITUNG 2020.pdf
- Raini, P. A. M., Dewi, A. A. N. T. N., & Purnawati, S. (2020). perbedaan pemberian senam hamil dan massage dengan senam hamil dan tapping terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada ibu hamil trimester iii yang mengalami nyeri punggung bawah miogenik di unit verlos kamer bali royal hospital denpasar. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Ratnawati, A. E., & Turyanti, R. (2014). Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dengan Relaksasi Swasugesti Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Akbiduk.Ac.Id*, 1–11.
- Sari, I. Y., Indriyani, T., & Carolin, B. T. (2020). Efektifitas Antara Yoga dan Senam Hamil terhadap Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 9(2), 119–126. <https://smrh-e-journal.id/Jkk/article/view/115/75>

- Sukarta, A., & Rosmawaty, R. (2019). Pengaruh posisi mendedan terhadap lama kala II persalinan di Rumah Sakit X tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(1), 94–100. <https://doi.org/10.31101/jkk.1031>
- Suryani, I., Mose, J. C., Tarawan, V. M., Husin, F., Sunjaya, D. K., & Prasetyo, D. (2017). Pengaruh Senam Hamil Teratur pada Primigravida terhadap Perubahan Psikofisiologis Ibu dan Berat Badan Lahir Bayi (Studi Eksperimen di Puskesmas Pagarsih dan Padasuka Bandung). *Jurnal Pendidikan Dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, 2(3), 1. <https://doi.org/10.24198/ijemc.v2i3.69>
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). *Senam Hamil dan Ketidaknyaman ibu hamil trimester ketiga*. 5(01), 33–39.
- Wahyuni, & Ni'mah, L. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 02(2), 128–136.
- Wirda, & Ernawati. (2020). Efektifitas Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Di Desa Pa'Rapunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, 5(1), 68–74.