



Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan Fisik Ibu Hamil Trimester Ke III Di Puskesmas Pembina Palembang

The Effect of Pregnancy Exercise on the Physical Discomfort of Pregnant Women Third trimester at Pembina Palembang Health Center

Yuniza^{1*}, Jumiaty^{2**}, Murbiah^{2**}

**Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan IKesT Muhammadiyah Palembang Institut Kesehatan dan
Teknologi Muhammadiyah Palembang

**Mahasiswa Profesi Ners IKesT Muhammadiyah Palembang
Korespondensi Email: yuniza88@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Kehamilan merupakan suatu transisi antara kehidupan sebelum dan sesudah kelahiran anak. Perubahan ini dipertimbangkan sebagai periode menjalani proses persiapan baik secara fisik maupun psikologis, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil seperti nyeri pinggang, bengkak dan kram pada kaki, ketidaknyamanan tersebut menyebabkan gangguan tidur dan berpengaruh terhadap janin yang di kandungnya. Upaya untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan senam hamil. Senam hamil cara yang membantu memberikan relaksasi terhadap trimester ke III dilakukan senam hamil minimal 3x pertemuan dalam 2 minggu. Mengetahui pengaruh Senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III. **Metode Penelitian** : penelitian ini dilakukan dengan desain one group pretest –posttest. Sampel penelitian ini berjumlah 28 responden diambil dengan cara purposive sampling. **Hasil** : Dari Hasil uji statistik yang digunakan bahwa rata-rata pretest (73,69) dan rata-rata posttest (60,79). **Diskusi**: Ketidaknyamanan pada kehamilan merupakan suatu proses yang kurang atau tidak menyenangkan bagi suatu kondisi fisik pada ibu hamil dan mental dalam proses perubahan fisiologis ibu hamil memiliki trimester ketiga memiliki beberapa ketidaknyamanan diantaranya sering buang air kecil, bengkak pada kaki, sesak nafas dan sakit pinggang. Senam hamil pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung *fluktuatif*, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan fokus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Pelaksanaan senam hamil, ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III, kelahiran anak

Abstract

Introduce: Pregnancy is a transition between life before and after the birth of a child. These changes are considered as a period of undergoing a preparation process both physically and psychologically, complaints caused by an enlarged abdomen, anatomical changes and hormonal changes will cause complaints in pregnant women such as low back pain, swelling and cramps in the legs, this discomfort causes sleep disturbances and affect the fetus in the womb. Efforts to overcome this include pregnancy exercise. Pregnancy exercise is a method that helps provide relaxation for the third trimester, pregnancy exercise is carried out at least 3 meetings in 2 weeks. **Research objective**: To determine the effect of pregnancy exercise on the physical discomfort of third trimester pregnant women. **Research Method**: this research was conducted with a one group pretest – posttest design. The sample of this research is 28 respondents. **Results**: From the statistical test results used that the pretest average (73.69) and posttest average (60.79). **Discussion**: pregnancy exercise in pregnancy focuses on comfort and safety in practicing so that it provides many benefits such as increasing energy, vitality and endurance, eliminating muscle tension, reducing general physical complaints during pregnancy, such as back pain, pelvic pain, to swelling of body parts, helping the process healing and recovery after childbirth, stabilizing the emotions of pregnant women who tend to fluctuate, strengthening determination and courage, strengthening self-confidence and focus, building positive affirmations and strength of mind during childbirth. So it can be concluded that there is an effect of pregnancy exercise on the physical discomfort of third trimester pregnant women

Keywords: Implementation of pregnancy exercise, Physical discomfort for third trimester pregnant women, birth of a child



PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang berkesinambungan terdiri dari ovulasi atau pematangan sel lalu pertemuan ovum sel telur dan spermatozoa terjadi pembuahan dan pertumbuhan zigot kemudian berkembang pada uterus dan pembentukan plasenta dan tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Hidayati, 2019). Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Masa kehamilan adalah masa terjadinya perubahan fisik yang akan dialami dan pada proses kehamilan yang akan dirasakan mulai dari perubahan anatomi dan faktor fisiologis faktor diantaranya yaitu perubahan pada hormon tubuh perubahan fisiologis yang akan dirasakan ibu hamil yaitu perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi dan sirkulasi darah (Sukorini, 2017).

Menurut (UNICEF-WHO-The World Bank, 2017), angka kematian ibu (maternal mortality rate) merupakan kematian ibu, angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu target global sustainable development goals dalam upaya menurunkan angka kematian ibu menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030, menurut WHO(2019) angka kematian ibu (AKI) di dunia yaitu sebanyak 303.000 angka kematian ibu di asean yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (Asean cretariat,2020). Menurut data Survey Demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) angka kematian ibu (AKI) di Indonesia meningkat dari 228 per 100,000 kelahiran hidup pada tahun 2002 -2007menjadi 359 per 100,000 kelahiran hidup pada tahun 2007-2012 (AKI mengalami penurunan pada tahun 2012 – 2015 menjadi 30 per 100,000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes, 2019). Penyebab banyaknya kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 adalah pendarahan,hipertensi dalam kehamilan infeksi gangguan metabolik dan lain- lain (kemenkes, 2019). Sekitar 25-50 % kematian ibu dikarenakan masalah yang berkaitan masalahnya dengan kehamilan persalinan (WHO, 2018).

Perubahan fisik pada masa kehamilan menyebabkan terjadinya perubahan pusat

gravitasi yang bergerak ke depan, tulang belakang akan sedikit melengkung ke belakang dan lambung bergeser keatas, sedangkan sekat antara rongga perut dan rongga dada keadaan ini lah yang menyebabkan ibu hamil sering mengalami gangguan pencernaan dan sesak nafas untuk mengimbangi gangguan pencernaan dan sesak nafas untuk mengimbangi perubahan tersebut otot-otot tulang belakang sementara punggung bagian bawah lebih melengkung ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan baik fisik maupun psikis antara lain mudah terengah-engah, mudah lelah, nyeri punggung, nyeri panggul, perubahan pada sistem muskuloskeletal pada wanita hasil menyebabkan perubahan poster tubuh dan cara jalan, hal ini akan mempengaruhi sikap tubuh perpindahan gaya berat berkurangnya elastis ligament, stabilisasi panggul, perubahan telapak kaki penurunan kekuatan otot (Riadinni, 2020)

Kehamilan trimester ketiga merupakan usia akhir kehamilan dan menjelang persalinan. Kehamilan pada trimester ketiga disebut dengan fase penantian yang penuh dengan kewaspadaan pada trimester ketiga rasa lelah depresi ringan dan ketidaknyamanan akan meningkat (Sukorini, 2017). Sebanyak 74,6% ibu hamil trimester ketiga memiliki kualitas tidur yang buruk hal ini disebabkan karena semakin membesarnya ukuran perut ibu,gerakan janin di dalam kandungan yang semakin aktif sulitnya mencari posisi tidur yang nyaman dan ibu sering buang air kecil dan ketika memulai tidur kembali ibu merasakan kesulitan untuk tidur dikarenakan rasa nyeri pada punggung,rasa tidaknyaman yang dirasakan ibu pada trimester ketiga (Irmawati, 2018)

Ketidaknyamanan pada kehamilan merupakan suatu proses yang kurang atau tidak menyenangkan bagi suatu kondisi fisik pada ibu hamil dan mental dalam proses perubahan fisiologis ibu hamil memiliki trimester ketiga memiliki beberapa ketidaknyamanan diantaranya sering buang air kecil,bengkak pada kaki,sesak nafas dan sakit pinggang (Fitriani, 2019). Menurut (Sukartiningasih, 2020) menyatakan nyeri punggung salah satu ketidaknyamanan yang



sering terjadi pada ibu hamil trimester ketiga nyeri punggung disebabkan oleh perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan maka pusat gravitasi berpindah kedepan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan postur berdirinya, sebanyak 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilan trimester ketiga (Siregar et al., 2021).

Ketidaknyaman muncul akibat terjadinya beberapa perubahan yang akan dirasakan pada ibu hamil ketidaknyamanan akan bertambah pada trimester ketiga pada saat trimester ketiga merupakan masa janin untuk berkembang dan semakin meningkat perubahan fisik akan terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi tubuh terhadap kehamilan (Hidayati et al., 2020). Ketidaknyamanan bagi ibu hamil selama kehamilannya disertai dengan penyebabnya dan rasa ketidaknyamanan yaitu sering buang air kecil, sesak nafas, edema, kram kaki, nyeri ulu hati (Sartika et al., 2020)

Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester III. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal Senam hamil dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti varises, sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian, meningkatkan stamina yang sangat diperlukan selama persalinan dan menguatkan serta mengencangkan otot yang paling banyak mempengaruhi dalam kehamilan otot pelvis, otot perut dan otot pinggang (Hidayati et al., 2020)

Olahraga Selama kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil senam hamil adalah salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan ibu selama kehamilannya manfaat senam hamil adalah mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil agar tercapai persalinan yang fisiologis alami dan nyaman, serta memperkuat otot-otot dasar panggul untuk persiapan mengejan serta untuk mencapai relaksasi yang optimal selama kehamilan sampai persalinan baik secara fisik maupun psikologis, manfaat dari senam hamil adalah

dapat menurunkan ketidaknyaman (Septiyaningsih et al., 2020)

Ibu hamil yang melakukan senam hamil akan memberikan kesehatan terhadap janin terutama kesehatan jantung janin dan juga menurunkan risiko ibu mengalami obesitas, penyakit gula dan hipertensi. Senam hamil adalah melatih otot yang akan membantu dalam proses persalinan setiap gerakan senam hamil terkandung unsur teknik relaksasi, senam hamil terdapat teknik pernapasan yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi, pada senam hamil ibu mendapatkan informasi untuk mempersiapkan diri dalam menjalankan persalinan, sehingga rasa ketidaknyaman dan kecemasan ibu hamil rasa takut dan rasa sakit dapat berkurang manfaat senam hamil nya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh, latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaan tidak disusun secara teratur dan intensif (Wulandari & Wantini, 2021)

Senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan Ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul saat kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis Ibu dalam menghadapi persalinan (Fitriani, 2019). Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur yaitu tiga kali dalam seminggu yang dimulai dari usia kehamilan 22 minggu sampai menjelang kelahiran. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Hidayati et al., 2020)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan penelitian di Puskesmas Pembina Kota Palembang pada tanggal 25 Januari 2022 pada bulan awal Januari 2022, terdapat 40 ibu hamil trimester III yang sering merasakan ketidaknyaman fisik yang sering dirasakan mulai dari bengkak pada kaki, sesak nafas, dan susah tidur. Mengingat perlunya menambah pengetahuan ibu hamil di trimester III untuk melakukan intervensi senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III



guna untuk mengurangi rasa ketidaknyamanann yang biasa ibu hamil alami di trimester III. Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III “.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini termasuk pada penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan rancangan *desain one group pretest posttest design*. Rancangan tidak ada control atau pembanding, tapi telah dilakukan observasi pertama yang memungkinkan penelitian dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi, pengukuran *pretest* dan *posttest*. Menggunakan dependent variable setelah adanya eksperimen (perlakuan) (Sugiyono, 2013). Bentuk rancangan ini adalah

Pretest	Perlakuan	posttest
01	x	02

Keterangan :

- 01 = Pengukuran ketidaknyamanan fisik sebelum diberi perlakuan senam hamil
02 = Pengukuran ketidaknyamanan fisik setelah diberi perlakuan senam hamil X = Perlakuan (Senam Hamil)

Sample dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III di puskesmas Pembina kota Palembang : Besar sample ditentukan dengan rumus dari Karena telah diketahui jumlah populasi dilokasi penelitian, dengan rumusan berikut :

$$n = \left(\frac{[Z\alpha + Z\beta]S}{x_1 - x_2} \right)^2$$

- N = Jumlah subjek
Alpa = Kesalahan tipe satu, ditetapkan 5%, hipotesis satu arah.
z_α = Nilai standar alpha 5% , hipotesis satu arah, yaitu 1,64.
Beta = Kesalahan tipe dua, ditetapkan 20%.
z_β = Nilai standar beta 20%, yaitu 0,84.

$x_1 - x_2$ = Selisih minimal skor Senam Hamil yang dianggap Bermakna sesudah dan sebelum terapi.

S = Simpang baku gabungan

$$n = \left(\frac{[1,64+0,84]14,5}{10} \right)^{14,05}$$

$$n = \left(\frac{[2,48]^{14,05}}{10} \right)$$

$$\begin{aligned} n &= 3,48 / 10 \\ &= 3,48^2 \\ &= 12,1104^2 \\ &= 25 \text{ Orang} \end{aligned}$$

Dari penelitian rumus tersebut didapatkan jumlah sample minimal24,2204 orang maka kita bulatkan menjadi 25 orang. Jumlah minimal ditambah 10% sebagai antisipasi responden *drop out*. Dengan perhitungan sebagai berikut :

$$N = n + (n \times f)$$

$$N^1 = \left(\frac{25 + (25 \times 0,1)}{1} \right)$$

$$\begin{aligned} N^1 &= \left(\frac{25+25}{1} \right) \\ &= 27,5 \\ &= 28 \text{ responden} \end{aligned}$$

Keterangan :

N¹ = Jumlah sample setelah dikoreksi

N = Jumlah sample berdasarkan estimasi sebelumnya

F = Prediksi persentase sample *Drop out* (10 %).

(Sumber (Fitriani, 2019)

Penelitian ini juga menggunakan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi pada sample yaitu :

- Kriteria inklusi
 - Ibu hamil trimester III
 - Ibu hamil yang bersedia mengikuti senam hamil
- Kriteria Eksklusi
 - Komplikasi kehamilan dan janin
 - Ibu hamil yang dengan keluhan pendarahan. Dan bengkak mendadak pada tangan dan muka



HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam table berikut:

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pembina Palembang (n = 28)

Variabel	Frekuensi	Persentase
IRT	23	82.1
SWASTA	2	7.1
WIRUSAHA	3	10.7

didapatkan atas karakteristik pekerjaan sebagian besar mayoritas berprofesi sebagai ibu rumah tangga sebanyak 23 responden (82.1%).

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Pendidikan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pembina Palembang (n = 28)

Variabel	Frekuensi	Persentase
SD	3	10,7
SMP	9	32,1
SMA	19	57.1
Total	28	100,0

Tabel 5.2 dari hasil analisis didapatkan atas karakteristik tingkat pendidikan sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan sekolah menengah atas sebanyak 19 responden (57.1%)

Tabel 5.3
Distribusi frekuensi usia responden senam hamil di puskesmas Pembina kota Palembang (n=28)

UMUR	N	%
Remaja akhir (17-25 tahun)	5	16,8
Dewasa awal (26-35 tahun)	16	54,9
Dewasa akhir (36-45 tahun)	8	27,3

Tabel 5.4
Rata-Rata Ketidaknyamanan Ketidaknyamanan Fisik Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Di Puskesmas Pembina Kota Palembang (N=28)

Variabel	Mean	SD	Min-Max
Ketidaknyamana n fisik sebelum di lakukan senam hamil	73,69	4,489	65-86
Ketidaknyamana n fisik sesudah di lakukan senam hamil	60,79	58,00	51-81

Tabel 5.5 dari hasil Perbedaan nilai rata-rata ketidaknyamanan fisik sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil

Variable	N	Mean	SD	T	P value
Sebelum senam hamil	28	73,69	4,489	8,434	0.001
Setelah senam hamil	28	60,7	7,447		

PEMBAHASAN

1. Ketidaknyamanan Fisik Sebelum dilakukan senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III di Puskesmas Pembina Palembang.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien ibu hamil ketidaknyamanan fisik sebelum dilakukan senam hamil, pada ibu hamil dengan rata-rata 73,69 dengan tingkat kepercayaan 95%. Dengan tingkat usia sebagian besar responden dewasa awal sebanyak 54,9%. Dengan tingkat pekerjaan sebagian besar ibu rumah tangga sebanyak 23 responden 81,1%, dan tingkat pendidikan sebagian besar sekolah menengah atas sebanyak 19 responden 57.1%.

Ketidaknyamanan ibu hamil adalah suatu perasaan yang kurang atau pun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun psikis pada ibu hamil, beberapa ibu biasanya mengeluh mengenai hal-hal yang membuat kehamilan tidak nyaman dan terkadang menyulitkan ibu (Wulandari & Wantini, 2021) Trimester III merupakan fase klimaks munculnya rasa tidaknyamanan. Ketidaknyamanan terjadi akibat peningkatan hormon progesteron pada saat



kehamilan selain itu pada ibu hamil terjadi peningkatan hormon adrenalin kedua hormon tersebut mengakibatkan muncul keluhan ibu hamil yang mengalami ketegangan fisik.

Trimester III merupakan fase klimaks munculnya rasa tidaknyaman dan kegembiraan emosi karena kelahiran bayi, sekitar akhir bulan ke-8 ibu mungkin mengalami periode tidak semangat dan depresi ketidaknyamanan bertambah karena janin bertambah besar dan menunggunya terlalu lama sehingga ibu hamil sangat emosi dalam upaya mempersiapkan atau mewaspadaikan segala sesuatu yang mungkin akan terjadi dan harus dihadapinya. (Hidayati, 2019)

Hasil penelitian menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Shijagurumayum Acharya et al., 2019) dari 36 responden terdapat 28(78%) ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik berat, hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian (Puji Suryani, 2018) dari 69 responden terdapat 36(52,2%) ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik ringan. Menurut penelitian Rafika yang melakukan penelitian pada ibu hamil di puskesmas kamonji kota palu pada tahun 2018 bahwa beberapa respon (Bulu, 2016) dan merasakan ketidaknyaman fisik.

Berdasarkan uraian di atas penelitian berasumsi bahwa ketidaknyamanan fisik yang terjadi akibat terjadinya beberapa perubahan yang dirasakan pada ibu hamil seperti pertumbuhan janin yang membesar, ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik ketidaknyamanan ini akibat dari perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil dimulai dari dinding uterus yang semakin menipis dan lembut, uterus mulai menekan kearah tulang belakang sehingga aliran darah tertekan, kontraksi juga semakin berkurang sehingga aliran darah berkurang dan meningkat kembali disaat mendekati waktu persalinan, payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan ASI sehingga payudara terasa kencang dan nyeri. Dinding mengalami peregangan dan vagina lebih elastis. Bobot tubuh ibu hamil yang bertambah besar, sering buang air kecil, sesak nafas, sakit kepala, merasa kegerahan, sehingga ibu merasa kurang

nyaman saat melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Ketidaknyamanan Fisik Sesudah dilakukan senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III di Puskesmas Pembina Palembang.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap ibu hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil Rata-rata 60,79 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Ketidaknyamanan fisik dilakukan dengan gerakan senam hamil merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi rasa ketidaknyaman fisik ibu hamil yang di alami, gerakan senam hamil dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti sakit pinggang, varises, serta nyeri otot dan persendian meningkatkan stamina yang sangat diperlukan selama persalinan, Senam hamil adalah salah satu salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan ibu selama kehamilan manfaat senam hamil antara lain mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil agar tercapai persalinan yang fisiologis alami dan nyaman manfaat senam hamil adalah mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil agar tercapai persalinan yang fisiologis alami dan nyaman, serta memperkuat otot-otot dasar panggul untuk persiapan mengejan serta untuk mencapai relaksasi yang optimal selama kehamilan sampai persalinan baik secara fisik maupun psikologis.

Manfaat dari senam hamil adalah dapat menurunkan ketidaknyaman fisik (Sukorini, 2017) Ibu hamil yang melakukan senam hamil juga memberikan kesehatan kepada janin terutama kesehatan jantung janin dan juga menurunkan risiko ibu mengalami obesitas, diabetes dan hipertensi (Shijagurumayum Acharya et al., 2019).

Pendapat tersebut ditunjang oleh (Manyozo et al., 2019) bahwa senam hamil pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh,



menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung *fluktuatif*, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan focus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan. menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi, menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Puji Suryani, 2018). Senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester ke III dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan fisik seperti bengkak kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan untuk tidur.

Kualitas hidup ibu hamil perlu ditingkatkan dengan cara memberikan kenyamanan dan pelayanan utama pada saat kehamilan. (Dinkes Provinsi SUMSEL, 2019)

Berdasarkan dari uraian di atas penelitian berasumsi bahwa ketidaknyamanan fisik ibu hamil dengan tindakan keperawatan senam hamil dapat menurunkan rasa ketidaknyamanan fisik ibu hamil.

3. Perbedaan rata-rata ketidaknyamanan fisik ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester ke III di Puskesmas Pembina Palembang.

Hasil uji statistik yang digunakan yaitu uji paired T-Test dengan nilai p value 0,001 α (0.05) rata-rata (-2,72) dan hasil t (-8,47) Sehingga gerakan senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik maka hasil penelitian ini berarti ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester ke III di Puskesmas Pembina Palembang.

Menurut penelitian (Grabovac & Dorner, 2019) ketidaknyamanan fisik berupa nyeri punggung pada ibu hamil menyebabkan penurunan aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL), kemampuan kerja (WA), dan fungsi seksual. Peneliti sebelumnya melaporkan LBP dalam masa kehamilan. Timbulnya nyeri terutama pada trimester ketiga dan intensitas nyeri rata-rata adalah $4,3 \pm 1,36$. (Omoke et al., 2021).

Penelitian terdahulu menggunakan gerakan senam hamil terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester ke III yaitu adanya manfaat senam hamil untuk perawatan serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan ketidaknyamanan fisik ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh (Septianingsih et al., 2020) menunjukkan bahwa senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan fisik ibu hamil, kemudian hasil penelitian dari Rejang Lebong menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang

KESIMPULAN

1. Rata-rata ketidaknyamanan fisik ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil di puskesmas Pembina Palembang adalah 73,69.
2. Rata-rata ketidaknyamanan fisik ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil di puskesmas Pembina Palembang adalah 60,79.
3. Perbedaan rata-rata ketidaknyamanan fisik ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil di puskesmas Pembina Palembang dengan selisi uji statistik yang digunakan yaitu uji paired T-Test dengan nilai p value 0,001 α (0.05) rata-rata (-2,72) dan hasil t (-8,434)

SARAN

a. Bagi Puskesmas

Dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk memberikan implementasi pada ibu hamil untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan ibu hamil yang dialami, sehingga dapat di manfaatkan dalam meningkatkan pelayanan, intervensi, dan program kesehatan lainnya.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat



digunakan sebagai bahan ajar referensi bagi pendidikan, pembaca, mahasiswa dan pendidik khususnya pada mata kuliah keperawatan maternitas

c. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian

FUNDING

Dana dari IKesT Muhammadiyah Palembang

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden, puskesmas yang telah memfasilitasi, serta institusi yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian

KEPUSTAKAAN

- Bulu, K. (2016). HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL DENGAN KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI SUPADMI, KUNDEN BULU, SUKOHARJO Nur. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 007.
- Dinkes Provinsi SUMSEL, profit kesehatan provinsi sumsel. (2019). *Profil Kesehatan*.
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Grabovac, I., & Dorner, T. E. (2019). Association between low back pain and various everyday performances: Activities of daily living, ability to work and sexual function. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 131(21–22), 541–549. <https://doi.org/10.1007/s00508-019-01542-7>
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>
- Hidayati, U., Sumiyarsi, I., & Nugraheni, A. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo. *Komunikasi Kesehatan*, 11(2), 1–7.
- Irmawati. (2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(1), 43–47.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>
- Puji Suryani, I. H. (2018). SENAM HAMIL DAN KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA. *Jurnal Bidan Midwife Journal*, 5(01), 33–39.
- Riadinni, A. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1), 1–8.
- Sartika, S., Dewi, S., Nasution, I., Napitupulu, M., Program, D., Kebidanan, S., Sarjana, P., Aufa, U., Padangsidempuan, R., Program, D., Ilmu, S., Program, K., Universitas, S., & Royhan, A. (2020). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Health Scientific Journal Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pargarutan*. 5(2), 47–53.
- Septianingsih, R., Yunadi, F. D., & Kusumawati, D. D. (2020). Senam Hamil dalam Upaya Persiapan Fisik dalam Persalinan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50–55.



- <https://doi.org/10.33860/pjpm.v1i2.100>
Shijagurumayum Acharya, R., Tveter, A. T., Grotle, M., Eberhard-Gran, M., & Stuge, B. (2019). Prevalence and severity of low back- and pelvic girdle pain in pregnant Nepalese women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2398-0>
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Sukartiningsih, M. C. E. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Keteraturan Melaksanakan Antenatal Care di Puskesmas Pembantudauh Puri Denpasar Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan/Midwifery Medical Journal*, 1(1), 14–23.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>
- UNICEF-WHO-The World Bank. (2017). Levels and trends in child malnutrition, Joint Child Malnutrition Estimates, Key findings of the 2017 edition. *UNICEF-WHO-The World Bank*, 1–16.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67.