
EFEKTIVITAS SENAM HAMIL PADA IBU TRIMESTER III TERHADAP JENIS PERSALINAN

(The Effectiveness of Pregnancy Exercises in the Third Trimester on the Type of Labor)

Ni'mah Mufidah^{1)*}, Rantiniingsih Sumarni², Hidayah Nurhayati³

^{1,2,3} Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

*Email: nikmah.mufidah@gmail.com

Email: rantiniingsihsumarni@gmail.com

Email: hidayahbisa@gmail.com

Abstract

One of the causes of the high number of maternal deaths is prolonged labor. The form of prevention of prolonged labor that can be done is by controlling the five factors of the birth process which include power, passage, passenger psychology and helpers. Power is a very important birth factor, originating from pregnant women which can be controlled with pregnancy exercises. This research aim is to determine the outcomes of maternal exercise in the third trimester during the birth process. This research method is retrospective, with a total sampling technique of 25 and data analysis use Chi Square. The results of this study were that the majority of pregnant women in the third trimester did regular pregnancy exercise, with as 20 respondents (80.0%). Pregnant women in the third trimester who do pregnancy exercises regularly mostly have a normal delivery process, 17 respondents (85%), and the Pearson Chi-Square Test shows that the significant value is $p\text{ value} = 0.035 < \alpha (0.05)$, so H_1 is accepted.

Keywords: *Labor Process; Pregnancy Exercise Outcomes; Third Trimester*

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) (2020), Angka Kematian Ibu pada tahun 2020 secara global sebanyak 152 kematian dari 100.000 kelahiran hidup. Data Kemenkes RI (2020), tercatat jumlah AKI di Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 4.221 kasus dan pada tahun 2020 meningkat sebanyak 4.667 kasus dan pada tahun 2021 mengalami peningkatan kembali menjadi 6.865 kasus, sedangkan AKI di Jawa Tengah tahun 2020 sebanyak 530 kasus dan meningkat menjadi 867 kasus pada tahun 2021 (Dinkes Provinsi Jateng, 2021).

Kehamilan dan persalinan merupakan proses kompleks yang dapat menimbulkan dampak signifikan terhadap kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya. World Health Organisation (WHO) menyatakan bahwa angka operasi caesar secara global telah meningkat dari tahun 1990 sebanyak 7% hingga tahun 2023 menjadi 21%. Dibandingkan dengan persalinan pervaginam, persalinan caesar meningkatkan risiko dampak buruk bagi ibu dan bayi, menunda durasi

pemulihan, dan dengan demikian menimbulkan biaya medis yang lebih tinggi (Sahar S. Sobhgol, 2022). Namun, persalinan pervaginam juga dapat menyebabkan peningkatan morbiditas ibu baik akut maupun kronis (Awad et al., 2020).

Kehamilan sehat dan persalinan spontan tanpa memerlukan intervensi seperti persalinan instrumental atau operasi caesar adalah persalinan yang paling diinginkan oleh ibu (Betran et al., 2021). Proses kehamilan memberikan banyak perubahan pada diri ibu hamil. Perubahan yang terjadi dapat disebabkan adanya tekanan biologis, sosial dan psikologis. Tekanan biologis timbul akibat berbagai perubahan fisik, misalnya perubahan bentuk tubuh (perut yang semakin membesar). Perubahan citra tubuh yang dapat menimbulkan ketakutan dalam diri ibu (Febriyeni., 2021). Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada trimester ketiga seperti: sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, susah tidur, sesak nafas, rasa tidak nyaman

pada daerah perineum, varises, pergelangan kaki bengkak di kaki (Pudji & Ina, 2018). Status kesehatan pada masa kehamilan sangat perlu diperhatikan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya (Rasyid, 2021).

Selama kehamilan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian ekstra sehingga kondisi kesehatan ibu tetap terjaga (Semmagga & Fausyah, 2021). Upaya yang dapat dilakukan ibu hamil agar kehamilan dan persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil.

Berdasarkan penelitian Semangga pada 39 ibu hamil dengan membandingkan ibu hamil yang mengikuti senam dan tidak mengikuti senam hamil, hasil penelitian membuktikan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil memiliki resiko 4 kali untuk mengalami nyeri punggung dan proses persalinan tidak lancar sebanyak 15 sampel (Semmagga & Fausyah, 2021). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Mardalena 2021, penelitian melibatkan 30 ibu hamil dengan hasil 22 atau 74% ibu hamil yang mengikuti senam hamil memiliki kualitas tidur yang baik dan tidak mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan (Nurfazriah & Fitriani, 2021). Namun disisi lain, senam hamil juga dinilai dapat meningkatkan kontraksi kehamilan dan mengakibatkan persalinan premature. Pasien hamil yang berisiko tinggi mengalami kelahiran prematur sering kali diberikan berbagai pembatasan aktivitas (Aune D, Schlesinger S, Henriksen T, Saugstad OD, 2017). dari uraian di atas penulis tertarik untuk menulis artikel dengan judul “Luaran senam hamil trimester III pada proses persalinan”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah retrospektif yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif dengan melihat ke belakang. Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh ibu hamil trimester III yang persalinannya spontan

di Desa Tegalrejo, Ngemplak, Boyolali sebanyak 25 orang. Metode sampel dalam penelitian ini yaitu total sampling seluruh ibu hamil trimester III yang persalinannya spontan di Desa Tegalrejo, Ngemplak, Boyolali sebanyak 25 orang. Pengolahan data menggunakan analisis *Chi Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.1 Distribusi frekuensi ibu hamil trimester III berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, senam hamil dan proses persalinan

Karakteristik Responden	<i>f</i>	%
Usia		
<20 tahun	1	4
20-35 tahun	20	80
>35 tahun	4	16
Pendidikan		
SMP	5	20
SMA	14	56
SARJANA	6	24
Pekerjaan		
Bekerja	16	64
Tidak Bekerja	9	36
Senam Hamil		
Teratur	20	80
Tidak teratur	5	20
Proses Persalinan		
Normal	19	76
<i>Sectio Caesarea</i>	6	24

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar pada usia 20-35 tahun sebanyak 20 atau 80%, berdasarkan pendidikan sebagian besar responden lulusan SMA yaitu sebanyak 14 atau 56%, berdasarkan status bekerja sebagian besar responden bekerja yaitu sebanyak 16 atau 64%. Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan senam sebagian besar melakukan senam secara teratur yaitu sebanyak 20 atau 80%, dan karakteristik proses persalinan sebagian besar bersalin secara normal yaitu sebanyak 19 atau 76%.

Luaran Senam Hamil pada Proses Persalinan
Tabel 3.2 Luaran senam hamil pada proses persalinan

		Persalinan		Jumlah	p value
		Normal	SC		
Senam hamil	Teratur	17	3	20	0,035
	Tidak teratur	2	3	5	
Total		19	6	25	

Berdasarkan tabel 3.2 menunjukkan bahwa dari 20 responden yang melakukan senam hamil secara teratur, memiliki proses persalinan secara normal sebanyak 17 responden dan section caesarea sebanyak 3 responden. terdapat 5 responden yang dengan riwayat senam hamil tidak teratur, memiliki proses persalinan secara normal sebanyak 2 responden dan section caesarea sebanyak 3 responden. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh *p value* 0,035 (pada α 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Ibu hamil trimester III dalam penelitian ini memiliki karakteristik usia sebagian besar pada tahap 20-35 tahun, yaitu sebanyak 20 responden (80%). Usia ibu hamil menentukan status kesehatan ibu dalam melalui proses kehamilan. Usia yang tepat bagi seorang ibu yang ingin hamil adalah 20-30 tahun, jika usia ibu hamil > 35 tahun atau < 20 tahun, dapat meningkatkan risiko bagi kesehatan kehamilannya (Dumilah, 2019). Usia ideal ibu hamil sebaiknya adalah > 20 tahun, hal ini dikarenakan organ reproduksi dalam kondisi siap untuk dibuahi, tuba fallopi sebagai tempat terjadi pembuahan antara sel telur dan sperma, dan rahim telah siap sebagai tempat nidasi zigot (Ochoa-Bernal & Fazleabas, 2020).

Apabila seorang wanita hamil sebelum memasuki usia 20 tahun dapat memiliki risiko tinggi pada status kesehatannya karena fungsi dari alat reproduksi yang dimiliki belum cukup matang sehingga belum bisa bekerja

dengan baik (Dumilah, 2019). Hal ini juga dapat terjadi pada wanita yang memiliki usia lebih dari 30 tahun. Risiko yang dialami wanita usia < 20 tahun dan >30 tahun adalah preeklamsia, eklamsia, goabortus, BBLR, prematur (Purborini & Rumaropen, 2023).

Pendidikan

Status pendidikan pada ibu hamil trimester III sebagian besar adalah pada jenjang SMA sebanyak 14 responden (56%). Tingkat pendidikan ibu hamil memberikan perubahan status psikologis ibu hamil. Berdasarkan penelitian Yainanik (2017) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Hal ini dapat disebabkan karena semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka pengetahuan tentang kehamilan dan kesehatannya juga akan semakin baik, sehingga ibu mampu manajemen kecemasan yang muncul (Yanianik, 2017).

Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan pengetahuan yang ada pada dirinya mengenai masalah yang spesifik juga tinggi. Sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan mengurangi tingkat kecamasannya (Suyani, 2020). Ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi lebih memiliki banyak pengetahuan dan kemampuan tentang mengumpulkan informasi kesehatan (Sulaiman et al., 2022).

Pekerjaan

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki status bekerja yaitu sebanyak 16 responden (64%). Status bekerja memiliki hubungan dengan kecemasan pada ibu hamil (Suyani, 2020). Individu yang tidak bekerja cenderung memiliki beban pikiran yang lebih ringan dari pada yang bekerja, sehingga beban kerja merupakan salah satu faktor kecemasan pada individu tersebut tidak di rasakan, melainkan

kecemasan yang dirasakan cenderung diakibatkan oleh faktor lain (Mawadhah Yusran, Saipullah, 2024).

Luaran Senam Hamil Trimester III pada Proses persalinan

Ibu hamil trimester III pada penelitian ini sebagian besar melakukan senam hamil secara teratur sebanyak 20 responden (80%) dan memiliki proses persalinan secara normal sebanyak 19 responden (76%). dari 20 responden yang melakukan senam hamil secara teratur, memiliki proses persalinan secara normal sebanyak 17 responden dan section caesarea sebanyak 3 responden. terdapat 5 responden dengan riwayat senam hamil tidak teratur, memiliki proses persalinan secara normal sebanyak 2 responden dan section caesarea sebanyak 3 responden. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh *p value* 0,035 (pada α 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan.

Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat mudan dan aman (Syahfitri et al., 2024). Senam hamil sama seperti olah raga rutin yang membuat tubuh segar dan bugar. Namun senam hamil sangat membantu dalam proses persalinan, karena pada saat senam hamil calon ibu sudah dipersiapkan baik lahir maupun batin untuk persalinan yang cepat dan spontan (Yanti, Eka Mustika, 2023).

Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur 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 kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsan dan mengurangi terjadinya sectio caesaria (Nurfazriah & Fitriani, 2021).

Senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam gerakan pendinginan bermanfaat untuk mengatasi tekanan atau ketegangan yang dirasakan selama kehamilan (Sari et al., 2023). Hal ini terbukti berdasarkan data yang diperoleh setelah ibu hamil diberikan senam hamil, tingkat stres ibu menjadi ringan dan normal (Galaupa, 2022). Kecemasan dan stres pada masa kehamilan terutama pada trimester ketiga mengakibatkan penurunan berat badan lahir dan peningkatan HHA (Hipotalamus-Pituitary-Adrenal) yang menyebabkan perubahan produksi hormon steroid, rusaknya perilaku sosial dan angka kesuburan di masa dewasa. Selain itu terkait dengan masalah emosi, gangguan hiperaktif, desentralisasi dan gangguan perkembangan kognitif pada anak (Astuti et al., 2021).

Jika tidak melakukan senam hamil dapat mengakibatkan perasaan tegang saat kehamilan atau persalinan, sistem tubuh akan terhalang dan mempengaruhi persediaan oksigen untuk otot-otot maupun organ tubuh dan bayi. Perasaan tegang saat persalinan juga dapat membuat proses persalinan terhambat Hal ini juga sesuai dengan penelitian Yuliani dimana hasil statistik diperoleh nilai Risiko Relatif untuk kategori lama persalinan cepat dan lama persalinan normal, didapatkan nilai RR sebesar 1,80 (95% CI 1,209 < RR < 2,680). Sehingga ibu hamil yang melakukan senam hamil memiliki kemungkinan lama persalinan cepat 1,80 kali dibandingkan ibu hamil yang tidak senam (Yuliani et al., 2018). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari 2023 dengan judul Rutinitas Senam Hamil dengan Persalinan Spontan yang menunjukkan hasil positif, rutinitas senam hamil dapat mengurangi kecemasan, ketidaknyamanan, dan meningkatkan status persalinan secara normal (Sari et al., 2023).

4. KESIMPULAN

Melahirkan secara normal atau spontan pervaginam dibutuhkan persiapan sejak hamil agar pada proses melahirkan aman, lancar, dan

minim kendala. Persiapan yang perlu dilakukan salah satunya yaitu melalui senam hamil. Penelitian ini memberikan bukti senam hamil secara teratur pada ibu trimester 3 dapat meningkatkan kemungkinan persalinan secara normal.

5. REFERENSI

- Astuti, H. P., Pangesti, C. B., & Rakhmawati, N. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Dengan Penyuluhan Prenatal Massage Di Pmb Sri Rejeki Dh Jabung Tanon Plupuh Sragen. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, 1(4), 271–278. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v1i4.40>
- Aune D, Schlesinger S, Henriksen T, Saugstad OD, T. S. (2017). Physical activity and the risk of preterm birth: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *BJOG*, Nov;124(12).
- Awad, E., Mobark, A., Hamada, H. A., Yousef, A. M., & El Nahas, E. M. (2020). Effect of antenatal exercises on bearing down in primiparous under epidural anesthesia during labor: A randomized controlled trial. *EurAsian Journal of BioSciences*, 14(1), 1079–1085. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85084836662&partnerID=40&md5=319c96978968db5d882e5099048aae00>
- Betran, A. P., Ye, J., Moller, A. B., Souza, J. P., & Zhang, J. (2021). Trends and projections of caesarean section rates: Global and regional estimates. *BMJ Global Health*, 6(6), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-005671>
- Dinkes Provinsi Jateng. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jateng*. Dinkes Jateng.
- Dumilah. (2019). Umur, Interval Kehamilan, Kehamilan yang Diinginkan dan Perilaku Pemeriksaan Kehamilan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Volume 10(p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778). <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf10201/10201>
- Febriyeni. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif*. Yayasan Kita Menulis.
- Galaupa, R. (2022). *Tenang Menghadapi Kehamilan Dan Sigap Menghadapi Komplikasi: Buku Saku Ibu Hamil*. Penerbit NEM.
- Mawadhah Yusran, Saipullah, M. (2024). Hubungan Pengetahuan Sikap dan Tingkat Pendidikan Terhadap Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil. *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF*, Vol. 7, No(p-ISSN: 2622 – 6014; e-ISSN: 2745 – 8644).
- Nurfazriah, I., & Fitriani, A. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1531–1535. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.889>
- Ochoa-Bernal, M. A., & Fazleabas, A. T. (2020). Physiologic events of embryo implantation and decidualization in human and non-human primates. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(6). <https://doi.org/10.3390/ijms21061973>
- Purborini, S. F. A., & Rumaropen, N. S. (2023). Hubungan Usia, Paritas, dan Tingkat Pendidikan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Pasangan Usia Subur di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 207–211. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.207-211>
- Rasyid. (2021). *Peran Kader dalam Pendampingan Ibu Hamil Masa Pandemi Covid-19*. Penerbit NEM.
- Sahar S. Sobhgol. (2022). *The effect of antenatal pelvic floor muscle exercise on sexual function and labour and birth outcomes: A randomised controlled trial*. 35(6), Pages e607-e614. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2022.02>

- 009.%0A(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187151922200035X>)%0A
- Sari1, R. D. P., Sutarto, S., Utama, W. T., & Pratiwi, D. (2023). Rutinitas Senam Hamil Dengan Melahirkan Spontan. *..Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2):85–93(ISSN 2807-1697 Vol 2, No 2, 2023, 85-93).
- Semmagga, N., & Fausyah, A. N. (2021). Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), 7–13. http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/35634
- Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). Defisiensi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3254>
- Suyani, S. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama)*, 8(1), 19. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.563>
- Syahfitri, E., Mardha, M. S., & Mariana. (2024). Increasing Knowledge About Pregnancy Exercise Against Change Behavior Of Pregnant Women In The Implementation Of Pregnancy Exercises. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, Vol 10, No(ISSN (Print) 2476-8944 ISSN (Online) 2579-762X, Hal 575-582). <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/15481>
- Yanianik. (2017). Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Antenatal care Dalam Kecemasan Menghadapi Persalinan. *Thesis Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Yanti, Eka Mustika, and B. D. F. (2023). *Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas*. Penerbit NEM.
- Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2018). Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia : Literature Review Dilengkapi Studi Kasus. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 79. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3738>