

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KELUHAN KEHAMILAN PADA TRIMESTER KETIGA DI DESA SUNGAI PAUH

Maya sari¹, Melisa²

STIKes Bustanul Ulum Langssa

Mayasari16498@gmail.com, amelmelisa690@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi setelah adanya hubungan seksual yang normal. Kehamilan berlangsung selama 280 hari yang terbagi menjadi tiga trimester. Pada trimester pertama keluhan yang dominan terjadi adalah mual dan muntah, hal ini normal namun harus segera di perhatikan dan ditangani dengan seksama. Trimester ke dua merupakan periode paling aman dalam proses kehamilan, ibu hamil mulai beradaptasi terhadap kehamilan, keluhan pada trimester pertama sudah mulai menghilang dan ibu mulai menikmati proses kehamilannya. Selanjutnya periode akhir dalam kehamilan yaitu trimester ketiga. Periode ini seorang ibu hamil akan mengalami berbagai keluhan seperti tidur tidak nyaman, sulit tidur, nyeri pinggang bahkan sampai ke punggung. Senam hamil merupakan suatu upaya untuk meningkatkan relaksasi ibu hamil terutama otot panggul, pinggang, tulang belakang. **Metode penelitian** ini menggunakan penelitian pre eksperimental dengan *tipe one group pretest–posttest design*. Sampel yang digunakan sebanyak 35 ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan. teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin sedangkan analisa data dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test (*Pretest dan Posttest*). **Hasil penelitian** menunjukkan bahwa ketidaknyamanan trimester III dengan dilakukan pretest sebelum dilakukan senam hamil ada 3 responden dengan ketidaknyamanan < 6 dan 32 responden dengan ketidaknyamanan > 6. Hasil post test setelah diberikan senam hamil pada hari ke7 menunjukkan penurunan ketidaknyamanan > 6 ada 9 responden dan ketidaknyamanan < 6 ada 26 responden. Dari hasil Uji T pretest post test ada rerata $1,91 \pm 1,26$ *Confidence Interval* 95% 0.450 – 0.816 $p= 0.000$. Hasil uji Paired Sample T-Test (Pretest dan Posttest) didapatkan nilai $p: 0.000$, berarti pada nilai alfa 0.608 terlihat ada perbedaan yang signifikan antara ketidaknyamanan. sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. **Simpulan** yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa senam hamil sangat efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Hamil, Senam Hamil

ABSTRACT

Introduction Pregnancy is a natural process that occurs after normal sexual intercourse. Pregnancy lasts 280 days which are divided into three trimesters. In the first trimester the dominant complaints are nausea and vomiting, this is normal but must be noticed immediately and handled carefully. The second trimester is the safest period in the pregnancy process, pregnant women are starting to adapt to pregnancy, complaints in the first trimester have begun to disappear and mothers are starting to enjoy the pregnancy process. Next, the final period in pregnancy is the third trimester. During this period, a pregnant woman will experience various complaints such as uncomfortable sleep, difficulty sleeping, low back pain and even back pain. Pregnancy exercise is an effort to increase relaxation for pregnant women, especially the muscles of the pelvis, waist and spine. **Research methods** This study uses pre-experimental research with a one group pretest–posttest design type. The sample used was 35 third trimester pregnant women who experienced discomfort. The sampling technique uses the Slovin formula while data analysis uses the Paired Sample T-Test (Pretest and Posttest). **The results of the research** showed that in the third trimester, when the pretest was carried out before carrying out pregnancy exercises, there were 3 respondents with discomfort < 6 and 32 respondents with discomfort > 6. The results of the post test after being given pregnancy exercises on the 7th day showed a decrease in discomfort > 6, there were 9 respondents and discomfort < 6, there were 26 respondents. From the results of the pretest post test T test there was a mean of 1.91 ± 1.26 95% *Confidence Interval* 0.450 – 0.816 $p= 0.000$. The results of the Paired Sample T-Test (Pretest and Posttest) obtained a p value: 0.000, meaning that at an alpha value of 0.608 there was a significant difference between discomfort.

before and after doing pregnancy exercises. **The conclusion** obtained from this research is that pregnancy exercise is very effective in reducing discomfort in third trimester pregnant women.

Keywords : Pregnant, Pregnancy Exercise

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi setelah adanya hubungan seksual yang normal. Kehamilan berlangsung selama 280 hari yang terbagi menjadi tiga trimester. Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan pada fisik dan psikologis. Perubahan pada ibu hamil tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda beda tiap trimester kehamilan. (PudjidanIna, 2018)

Pada trimester pertama keluhan yang dominan terjadi adalah mual dan muntah, hal ini normal namun harus segera di perhatikan dan ditangani dengan seksama. Trimester ke dua merupakan periode paling aman dalam proses kehamilan, ibu hamil mulai beradaptasi terhadap kehamilan, keluhan pada trimester pertama sudah mulai menghilang dan ibu mulai menikmati proses kehamilannya. Selanjutnya periode akhir dalam kehamilan yaitu trimester ketiga. Periode ini seorang ibu hamil akan mengalami berbagai keluhan seperti tidur tidak nyaman, nyeri pinggang bahkan sampai ke punggung. Senam hamil merupakan suatu upaya untuk meningkatkan relaksasi ibu hamil terutama otot panggul, pinggang, tulang belakang. (Marfuah, 2018). Tujuan penelitian ini adalah melihat pengaruh senam hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil pada trimester III.

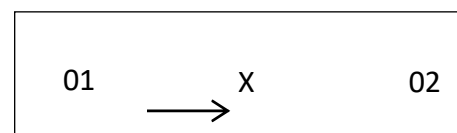
Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen- ligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan, membuat fikiran menjadi rileks serta memberikan rasa nyaman dan ibu lebih siap dan tenang menghadapi proses persalinan. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28 – 30 minggu kehamilan (Farida & Sunarti,2015).

Komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang. Disamping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one grup pretest-postest*. Rancangan penelitian ini yaitu dilakukan pretest (01) terlebih dahulu pada responden penelitian, dan kemudian dilakukan intervensi (X). Setelah beberapa waktu selanjutnya dilakukan posttest (02) pada responden yang telah diberikan intervensi (Notoatmodjo, 2017).

Rancangan penelitian ini dapat digambarkan seperti dibawah ini:



Keterangan:

01 : *Pre test* (frekuensi keluhan kehamilan trimester III)

X : Perlakuan (Senam Hamil)

02 : Post Test (frekuensi keluhan kehamilan trimester III)

Sampel yang digunakan menggunakan rumus Slovin dalam penelitian ini yaitu sebanyak 35 responden ibu hamil ketidaknyamanan selama kehamilan di wilayah desa sungai Pauh, Kecamatan

Langsa Barat Kota Langsa. Penelitian ini diamati mulai bulan Januari s/d Juni 2025.

Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner pre test dan post test. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji Paired T-test.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Ibu Hamil Trimester III Di desa Sungai Pauh Kec. Langsa Barat Kota Langsa

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
< 20 tahun	5	14,28 %
20-35 tahun	21	60,0 %
≥ 35 tahun	9	25,72 %
Jumlah	35	100 %

Sumber data: Data Primer 2025

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia ibu hamil Trimester III mayoritas pada golongan usia 20-35 tahun yaitu 21 orang (60,0%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Paritas Ibu Hamil Trimester III Di desa Sungai Pauh Kec. Langsa Barat Kota Langsa

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
1 x	7	20 %
2-4 x	23	65,7 %
>4 x	5	14,3 %
Jumlah	35	100 %

Sumber data: Data Primer 2025

Pada tabel 2 mendeskripsikan bahwa paritas ibu hamil Trimester III mayoritas pada paritas yaitu 2-4 x (65,7%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Trimester III Di desa Sungai Pauh Kec. Langsa Barat Kota Langsa

Sumber data: Data Primer 2025

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Dasar	5	14,3%
Menengah	8	22,8%
Atas	22	62,9%
Jumlah	35	100%

Pada tabel 3 menjelaskan bahwa pendidikan ibu hamil Trimester III mayoritas pada pendidikan atas yaitu 22 orang (62,9%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III Di desa Sungai Pauh Kec.Langsa Barat Kota Langsa

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	10	28,6%
Tidak Bekerja	25	71,4%
Jumlah	35	100%

Sumber data: Data Primer 2025

Pada tabel 4 terlihat bahwa pekerjaan ibu hamil Trimester III mayoritas pada golongan tidak bekerja yaitu 25 orang (71,4%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Skala Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III sebelum melakukan Senam Hamil (Pre Test) Di desa Sungai Pauh Kec.Langsa Barat Kota Langsa

Ketidaknyamanan	Frekuensi	Persentase (%)
< 6	3	8,6%
>6	32	91,4%
Jumlah	35	100%

Sumber data: Data Primer 2025

Pada tabel 5 terlihat bahwa frekuensi ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan senam hamil adalah mayoritas > dari 6 ketidaknyamanan yaitu 32 orang (91,4%).

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Skala Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III setelah melakukan Senam Hamil (Post Test) Di desa Sungai Pauh Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa

Ketidaknyamanan	Frekuensi	Persentase (%)
< 6	12	34,2%
>6	23	65,8%
Jumlah	35	100%

Sumber data: Data Primer 2025

Pada tabel 6 terlihat bahwa frekuensi ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III setelah dilakukan senam hamil adalah mayoritas > dari 6 ketidaknyamanan yaitu 23 orang (65,8%).

Tabel 7
Uji Paired Sample T-Test (Pretest dan Postest)

Variabel	Sebelum	Sesudah	P-Va
----------	---------	---------	------

	lue				
Frekuensi	Mean	SD	Mean	SD	0,00
Ketidaknyamanan	-1,91	1,26	0,492	0,823	

Sumber data: Data Primer 2025

Hasil analisis data diketahui bahwa ada pengaruh senam hamil dalam penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Desa Sungai Pauh Kec. Langsa Barat Kota Langsa. Berdasarkan uji statistik dengan uji hipotesis Uji Paired Sample T-Test (Pretest dan Posttest) menunjukkan Nilai sig (2 -tailed) =0,000 sehingga $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan senam hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Ketidaknyamanan pada kehamilan terjadi akibat peningkatan hormon progesteron dan hormon adrenalin pada saat kehamilan. Kedua hormon tersebut mengakibatkan muncul keluhan ibu hamil yang mengalami ketegangan fisik. Ketegangan fisik tersebut yang menimbulkan mudah lelah dan pegal-pegal pada kaki.

Sinclair berpendapat ketidaknyamanan yang lain muncul disebabkan oleh pertumbuhan janin yang ada di uterus. Pembesaran uterus membesar kedepan. Dengan terjadinya pembesaran uterus, untuk mempertahankan keseimbangan tubuh tulang punggung condong lebih ke belakang dan otot-otot disekitarnya akan menegang. Selain itu pertumbuhan janin dalam uterus yang semakin membesar dapat mengakibatkan terjadinya perubahan tulang pada panggul. Sehingga mengakibatkan nyeri punggung dan perubahan postur tubuh yang menjadi lordosis.

American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) dan Hanton et.al berpendapat senam hamil merupakan gerakan kebugaran untuk melatih

menguatkan otot yang berfungsi dalam penguatan otot kehamilan dan persalinan. Gerakan senam hamil bertujuan untuk memacu keluarnya hormon endorfin secara alami. Hormon ini berfungsi sebagai pengurang rasa sakit selama kehamilan dan persalinan.(Penny,S 2009).

Manfaat yang ada dalam senam hamil adalah melatih otot yang akan membantu relaksasi otot selama kehamilan lanjut. Peregangan lembut yang terjadi selama gerakan senam hamil membantu meringankan ketidaknyamanan muskuloskeletal dan mempersiapkan otot. Manfaat senam hamil dilakukan agar ibu hamil dapat menguasai teknik pernapasan yang bermanfaat, melatih otot-otot dinding perut untuk menopang tambahan berat badan, berlatih untuk melakukan sikap tubuh yang baik selama hamil, berlatih melakukan relaksasi yang sempurna, memperbaiki sirkulasi dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Hasil analisis data diketahui bahwa ada pengaruh senam hamil dalam penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Desa Sungai Pauh Kec. Langsa Barat Kota Langsa. Berdasarkan uji statistik dengan uji hipotesis Uji Paired Sample T-Test (Pretest dan Posttest) menunjukkan Nilai sig (2 -tailed) =0,000 sehingga $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan senam hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan ketidaknyamanan kehamilan menjadi lebih berkurang dari sebelumnya.

Intervensi senam hamil ini dianggap efektif untuk mengurangi keluhan kehamilan khususnya pada trimester III.

KESIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan terhadap perlakuan senam hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Desa Sungai Pauh Kec. Langsa Barat Kota Langsa. Hal ini

dapat dilihat dari hasil Uji statistik dengan uji hipotesis Uji Paired Sample T- Test (Pretest dan Posttest) menunjukkan Nilai sig (2 -tailed) =0,000 sehingga $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan senam hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses pengerjaan penelitian ini, semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua.

DAFTAR PUSTAKA

Arantika, P. M., & Fatimah. (2019). *Patologi Kehamilan* (I. K. Dewi (Ed.)). 2019.

Notoatmodjo, P. D. S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.

Penny Simkin, Janet Whalley, Ann Keppler, (2008), *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan bayi*, Arcan Jakarta

Anita Lochkart RN, (2019) *Asuhan Kehamilan Fisiologis & Patologis Binarupa Aksana*, Tangerang Selatan

Kusmiyati Y, Dkk, (2009) *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)* Fitramaya Yogyakarta

Mufdlilah, (2018), *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*, Mitra Cendikia, Yogyakarta

Maisuri T, (2019), *Manual Clinical Skill Lab, Pemeriksaan Obstetri, Sistem Reproduksi*, universitas Hasanuddin, Makasar

Nolan M, (2004) *Kehamilan dan Melahirkan*, Arcan, Jakarta

Romauli S, (2021) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*, Muha Medika Yogyakarta

Siti M, Paskalia TK, Wiwit DI, Dkk, (2023) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan K-Media*, Yogyakarta.