

## HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DENGAN KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER III

### RELATIONSHIP OF PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE LEVELS ABOUT PREGNANCY EXERCISE WITH PREGNANCY DISCOMFORT IN TRIMESTER III

Tri Budi Rahayu <sup>1\*</sup>, Yustina Ananti <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

<sup>1</sup>[triarahayu88@gmail.com](mailto:triarahayu88@gmail.com), <sup>2</sup>[yustina010311@gmail.com](mailto:yustina010311@gmail.com), <sup>3</sup>

\*penuliskorespondensi

#### Abstrak

Tidak semua wanita mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan, tetapi banyak wanita mengalaminya dalam tingkat ringan hingga berat. Aspek fisiologis, anatomis dan psikologis yang mendasari setiap ketidaknyamanan merangsang pengetahuan ibu hamil mencari upaya lebih lanjut untuk mengatasinya. Diantara gerakan-gerakan senam hamil bisa memperlancar sirkulasi darah serta fleksibilitas otot-otot yang kaku karena gerakan fisik yang terbatas. Dari kunjungan ANC 10 ibu hamil trimester III didapatkan hasil 7 ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III yaitu bengkak pada kaki 1 orang, nyeri punggung 2 orang, susah tidur 1 orang, mual muntah 1 orang, mudah lelah 1 orang, mudah terengah-engah atau sesak napas 1 orang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan ketidaknyamanan kehamilan trimester III di BPM Nurhidayah Borobudur Magelang. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif menggunakan studi korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yaitu total sampling sebanyak 30 responden ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17-29 Juli 2012 dan instrumen penelitian berupa kuesioner yang meliputi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan ketidaknyamanan kehamilan trimester III.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil adalah cukup yaitu sebanyak 16 responden (53,3%) sedangkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III dalam tingkat ringan. Setelah dilakukan uji statistik menggunakan *Kendall Tau* ( $\tau$ ), didapatkan p-value=0,003 dengan signifikansi alpha 0,01. Ini berarti p-value lebih kecil dari alpha(0,01) dan *correlation coefficient* (r) sebesar 0,455 atau 45,5%. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan ketidaknyamanan kehamilan trimester III.

**Kata Kunci :** Pengetahuan senam hamil, Ketidaknyamanan kehamilan trimester III

#### Abstract

Not all women experience all the inconvenience commonly arise during pregnancy, but many women experience mild to light storey until degree level. Aspect of physiological, anatomical and psychological underlying any inconvenience to stimulate the knowledge of maternal to seek more efforts to overcome. Among pregnant exercise movements can accelerate blood circulation and flexibility of muscles that are stiff with limited physical movement.

This study purpose to determine the relationship between the level of maternal knowledge

about pregnant exercise with the third trimester of pregnancy inconvenience in the BPM Nurhidayah Magelang Borobudur. The design used in this study was descriptive using correlative study with cross-sectional approach.

The results of this study showed majority the knowledge about pregnant exercise of third trimester maternal was enough by 16 respondents (53.3%) while majority of third trimester maternal experienced the third trimester of pregnancy inconvenience in light storey level. Having statistical Kendall Tau ( $\tau$ ) test obtained p-value = 0.003 with significant alpha 0.01. This means that the p-value was less than alpha (0.01) and the correlation coefficient (r) of 0.455 or 45,5%. There was a relationship between the level of maternal knowledge about pregnant exercise with the third trimester of pregnancy inconvenience.

**Keywords : Knowledge of Pregnant Exercise, Pregnancy Inconvenience, Third Trimester**

## 1. PENDAHULUAN

Tidak semua wanita mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan, tetapi banyak wanita mengalaminya dalam tingkat ringan hingga berat. Bebasnya seorang wanita dari ketidaknyamanan tersebut dapat membuat perbedaan signifikan terhadap cara wanita memandang pengalaman kehamilannya. Aspek fisiologis, anatomis dan psikologis yang mendasari setiap ketidaknyamanan (jika diketahui) dijelaskan untuk merangsang pengetahuan ibu hamil mencari upaya lebih lanjut untuk mengatasinya. Cara mengatasi ketidaknyamanan ini didasarkan pada gejala yang muncul. [1]

Menurut Kushartanti (2004) menyatakan senam hamil pada dasarnya sama dengan olahraga atau senam kebugaran yang lain.[2] Akan tetapi, senam hamil memiliki aturan-aturan atau kekhususannya, memiliki aturan-aturan sistematika yang khusus pula. Di samping itu juga memiliki prasarat penunjang misalnya instruktur, tempat, serta rekomendasi medis dari dokter atau bidan. Diantaranya gerakan-gerakan senam hamil bisa memperlancar sirkulasi darah serta fleksibilitas otot-otot yang kaku karena gerakan fisik yang terbatas. Selain itu, terjadi peningkatan dalam kondisi fisik pada ibu hamil, diantaranya peningkatan energi, kekuatan, stamina, kebugaran serta kontrol terhadap otot. Senam hamil juga dapat mengurangi ketegangan, stress serta depresi dan yang utama karena senam hamil ini prinsipnya adalah menggerakkan badan, jadi bisa membantu ibu untuk membuang kalori berlebih dan menjaga berat badan agar tetap seimbang selama kehamilan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Nurhidayah Borobudur Magelang terhadap 10 ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 28 minggu yang belum mengetahui tentang senam hamil terutama yang berkaitan tentang pengertian, tujuan, manfaat, syarat dan larangan mengikuti senam hamil, dan bentuk latihan senam hamil yang dapat mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III sebanyak 7 ibu hamil.

Padahal kenyataannya salah satu manfaat senam hamil sangat berpengaruh dalam mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III. Anggapan tersebut menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Dari kunjungan ANC 10 ibu hamil trimester III didapatkan hasil 7 ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III yaitu bengkak pada kaki 1 orang, nyeri punggung 2 orang, susah tidur 1 orang, mual muntah 1 orang, mudah lelah 1 orang, mudah terengah-engah atau sesak napas 1 orang.

## 2. DASAR TEORI DAN METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif menggunakan metode penelitian studi korelasi. Penelitian ini menggunakan rancangan survei *cross sectional*, dimana suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Artinya, tiap subyek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subyek pada saat pemeriksaan. Hal ini tidak berarti bahwa semua subyek penelitian diamati pada waktu yang sama.[3]

Penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagai variabel independen dan ketidaknyamanan kehamilan trimester III sebagai variabel dependen. Sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang melakukan ANC di BPM Nurhidayah Borobudur Magelang selama periode penelitian, dengan jumlah populasi adalah 30 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.[4]

### 3. PEMBAHASAN

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Salah satu manfaat dari senam hamil yaitu dapat membantu dalam metabolisme tubuh selama kehamilan, membantu fungsi jantung sehingga para ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas.[5]

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang senam hamil dikategorikan menjadi empat, yaitu 16 responden (53,3%). Hasil penelitian selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden menurut tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM Nurhidayah Borobudur Magelang

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	13	43,4
Cukup	16	53,3
Kurang	1	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Menurut Manuaba (2010), syarat mengikuti senam hamil salah satunya adalah ibu hamil cukup sehat berdasarkan pemeriksaan dokter atau bidan. Wanita hamil yang tidak mutlak dilarang mengikuti senam hamil apabila pada masa kehamilan terdapat kondisi seperti penyakit jantung dan kehamilan kembar.[5]

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal.[5]

Kushartanti (2004), membagi tujuan senam hamil menjadi 4 yang ditujukan untuk [2]:

- a. Meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan.
- b. Memperkuat dan merenggangkan otot-otot tertentu terutama otot yang berperan untuk persalinan dan mempertahankan postur.

- c. Meningkatkan relaksasi tubuh terutama otot dasar panggul yang berperan besar dalam proses persalinan.
- d. Melatih teknik pernafasan yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi rasa nyeri his kala I maupun kala II.

Latihan senam hamil didahului dengan latihan umum yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kontraksi tubuh, dinding perut, dan dasar panggul, juga melemaskan persendian dan mengurangi rasa kaku, nyeri otot dan sendi.[5] Bentuk latihan senam hamil terdiri dari beberapa latihan antara lain:

- a. Latihan Umum terdiri dari 7 bentuk latihan.
- b. Latihan Pernapasan
- c. Latihan Relaksasi
- d. Latihan Menurunkan dan Memasukkan Kepala Janin ke PAP
- e. Latihan Koordinasi Persalinan

Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal.

Ketidaknyamanan kehamilan trimester III adalah keadaan tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III yaitu dari mulai umur kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu.

Menurut Varney (2006) beberapa ketidaknyamanan yang bisa terjadi pada ibu hamil selama kehamilan trimester III antara lain : konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hiperventilasi dan sesak nafas, kram tungkai, nausea.[1]

Berdasarkan hasil penelitian ini, dari 30 responden ibu hamil trimester III 17 responden mengalami ketidaknyamanan dengan tingkatan ringan (56,7%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden ketidaknyamanan kehamilan trimester III di BPM Nurhidayah Borobudur Magelang

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	17	56,7
Sedang	13	43,3
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Pembahasan hasil penelitian dengan analisa bivariat yaitu membandingkan p-value dengan signifikan alpha 0,01. Keputusan diambil jika p-value lebih kecil dari signifikan alpha (0,01) maka ada hubungan yang positif antara variabel independen (tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil) dan variabel dependen (ketidaknyamanan kehamilan trimester III). Apabila p-value lebih besar dari signifikan alpha (0,01) maka tidak ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Adapun hasil analisis hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan ketidaknyamanan kehamilan trimester III dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Hasil analisis korelasi *Kendall Tau*

	Ketidaknyamanan ibu hamil	
Tingkat pengetahuan	<i>R</i>	0,455
	<i>p</i>	0,003
	<i>n</i>	30

Pengetahuan (*Knowledge*) merupakan suatu proses dengan menggunakan pancaindra yang dilakukan seseorang terhadap objek tertentu dapat menghasilkan pengetahuan dan keterampilan.[6]

Berdasarkan pengalaman dan penelitian, ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik dibandingkan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan karena didasari oleh kesadaran, rasa tertarik, dan adanya pertimbangan dan sikap positif. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni:

- a. Cara tradisional untuk memperoleh pengetahuan yang dilakukan sebelum ditemukan metode ilmiah, yang meliputi :
  - 1) Cara coba salah (*trial and error*)
 

Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain. Apabila tidak berhasil, maka akan dicoba kemungkinan yang lain lagi sampai didapatkan hasil mencapai kebenaran.
  - 2) Cara kekuasaan atau otoritas
 

Pengetahuan diperoleh berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan baik tradisi, otoritas pemerintahan, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan.
  - 3) Berdasarkan pengalaman pribadi
 

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu. Apabila dengan cara yang digunakan tersebut orang dapat memecahkan masalah yang sama, orang dapat pula menggunakan cara tersebut.
  - 4) Melalui jalan pikiran
 

Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya. Dengan kata lain, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan, manusia telah menggunakan jalan fikiran.
- b. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah.[7]

Hasil analisis hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan ketidaknyamanan kehamilan trimester III di BPM Nurhidayah Borobudur Magelang menunjukkan bahwa hasil uji statistik *Kendall Tau* didapatkan p-value=0,003 dengan signifikan alpha 0,01. Ini berarti p-value lebih kecil dari alpha (0,01) dan *correlation coefficient* (r) sebesar 0,455 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif

sebesar 0,455 atau 45,5% antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan ketidaknyamanan kehamilan trimester III.

Hal ini berarti bahwa makin tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil maka akan semakin ringan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama kehamilan trimester III karena dapat diatasi dengan melakukan senam hamil secara teratur.

Tidak semua wanita mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan, tetapi banyak wanita mengalaminya dalam tingkat ringan hingga berat. Aspek fisiologis, anatomis dan psikologis yang mendasari setiap ketidaknyamanan (jika diketahui) dijelaskan untuk merangsang pengetahuan ibu hamil mencari upaya lebih lanjut untuk mengatasinya.[1]

Menurut Kushartanti (2004) mengingat adanya perubahan fisiologis, ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan baik fisik maupun psikis. Diantaranya gerakan-gerakan senam hamil bisa memperlancar sirkulasi darah serta fleksibilitas otot-otot yang kaku karena gerakan fisik yang terbatas.[2]

Dengan kata lain, ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan kehamilan trimester III dapat berkurang dengan melakukan senam hamil. Latihan senam hamil didahului dengan latihan umum yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kontraksi tubuh, dinding perut, dan dasar panggul, juga melemaskan persendian dan mengurangi rasa kaku, nyeri otot dan sendi.[5]

Adapun beberapa manfaat senam hamil antara lain sebagai berikut:

- a. Dapat membantu dalam metabolisme tubuh selama kehamilan, membantu fungsi jantung sehingga para ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak napas.
- b. Membantu mengendorkan ketegangan dan perasaan cemas.
- c. Mencegah terjadinya kelainan letak.
- d. Membimbing wanita menuju persalinan yang fisiologis.[8]

Menurut Kushartanti (2004) mengingat adanya perubahan fisiologis, ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan baik fisik maupun psikis.[2] Berbeda dalam kondisi normal ibu hamil akan mengeluhkan hal-hal berikut :

- a. Mudah terengah-engah

Keluhan ini muncul terutama dirasakan apabila rahim telah membesar sehingga mendesak sekat rongga dada dan mengganggu kembang kempisnya paru. Keadaan ini diperberat oleh meningkatnya kebutuhan oksigen ibu hamil dan meningkatnya hormon progesteron.

Senam hamil akan mengurangi keluhan ini, demikian pula dengan gerakan lengan yang bisa mengembangkan rongga rusuk dan melonggarkan pernapasan.

- b. Mudah lelah

Keluhan ini dipicu oleh meningkatnya kebutuhan aliran darah yang kurang diimbangi oleh ketersediaan darah. Volume darah ibu hamil meningkat 30-50% dan frekuensi denyut jantung meningkat 20%. Peningkatan volume darah ini akan mengakibatkan pemekaran pembuluh darah sehingga sering timbul varices,ambeien, dan bengkak kaki. Gerakan senam hamil dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi keluhan ini.

- c. Mual dan muntah

Keluhan ini disebabkan oleh adanya perubahan aktivitas hormon yang menurunkan peristaltik usus dan tertumpahnya asam lambung ke ujung atas lambung. Penurunan peristaltik ini juga akan memperlambat proses pencernaan dan mengakibatkan sembelit.

Gerakan senam hamil akan meningkatkan peristaltik usus. Disamping itu, makan lebih sering dengan porsi yang lebih kecil juga dapat membantu.

d. Nyeri punggung dan pinggang

Keluhan ini disebabkan oleh adanya perubahan postur tubuh yang membentuk tulang belakang bagian bawah cenderung melengkung ke depan. Lengkungan ini disebabkan karena membesarnya perut. Disamping itu, keluhan ini juga di picu oleh adanya hormon relaksin yang mengendurkan persendian di panggul. Senam otot-otot punggung, perut dan panggul dapat memperbaiki postur dan mengurangi keluhan ini.

e. Nyeri panggul

Keluhan ini disebabkan oleh semakin membesarnya uterus sehingga menekan panggul. Senam yang melatih otot-otot panggul dan otot dasar panggul dapat mengurangi rasa tidak nyaman yang ada yaitu latihan pengencangan otot perut, punggung dan bokong.

f. Kram tungkai

Penyebabnya belum diketahui secara pasti. Namun hasil pengkajian menunjukkan bahwa mengkonsumsi susu, pemijatan dan senam dapat mengurangi keluhan tersebut.

g. Tidak bisa tidur

Keluhan ini biasanya terjadi diakhir kehamilan karena pada saat itu terjadi penumpukan berbagai keluhan seperti susah bernapas, nyeri punggung, kejang kaki dan lain-lain. Latihan senam dengan relaksasi atau penenangan dan pengaturan napas sangat membantu ibu hamil untuk mengatasi keluhan ini.

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang senam hamil sedangkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III dalam tingkat ringan.

Ada hubungan yang positif antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan ketidaknyamanan kehamilan trimester III. Hal ini berarti makin tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil maka akan semakin ringan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama kehamilan trimester III karena dapat diatasi dengan melakukan senam hamil secara teratur.

Oleh karena itu, tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan lebih meningkatkan pelayanan kesehatan ibu hamil khususnya dalam pemberian KIE tentang senam hamil.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Varney, Helen, "Buku Ajar Asuhan Kebidanan", EGC, Jakarta, 2006.
- [2] Kushartanti, W., Soekamti, E. R., & Sriwahyuniati, C. F., "Senam Hamil: Menyamankan Kehamilan, Mempermudah Persalinan", Lintang Pustaka, Yogyakarta, 2004.
- [3] Arikunto, Suharsimi, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek", Rineka Cipta, Jakarta, 2010.
- [4] Notoatmodjo, S., "Metodologi Penelitian Kesehatan", Rineka Cipta, Jakarta, 2010.
- [5] Manuaba, I.B.G., "Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan", EGC, Jakarta, 2010.

- [6] Hidayat, Alimul, A.A, “Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data”, Salemba Medika, Jakarta, 2007.
- [7] Notoatmodjo, S., “Ilmu Perilaku Kesehatan”, Rineka Cipta, Jakarta, 2005.
- [8] Sari, Y., “Pedoman Singkat Perawatan Ibu, Bayi dan Balita”, EGC, Jakarta, 2008.