
SENAM HAMIL MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB NISYA ANTI TAHUN 2025

Melisa Putri Rahmadhena¹, Bunga Romadhona Haque², Lili Angraini³, Dyah Mayasari Fatwa⁴, Wiwin Widyastuti⁵, Abela Mayunita⁶, Novita⁷, Tuty Yanuarti⁸

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

Email korespondensi: melisa.rahmadhena@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Ketidaknyamanan yang tampak sepele selama kehamilan dapat menimbulkan risiko besar bagi keselamatan ibu dan bayi. Pembengkakan pada kaki dan tangan (oedema) menjadi perhatian khusus karena berhubungan dengan preeklampsia, salah satu faktor utama kematian pada ibu hamil. Sebagai upaya pencegahan, senam hamil diperkenalkan sebagai layanan prenatal yang membantu ibu menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis melalui aktivitas dan relaksasi otot, memberikan rasa lebih nyaman bagi mereka.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak senam hamil terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil pada trimester ketiga di TPMB Nisya Anti. **Metode Penelitian:** Metodologi yang digunakan adalah pendekatan pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Populasi yang diambil adalah 22 orang selama bulan Agustus 2025, menggunakan teknik Total Sampling, sehingga total sampel yang diteliti adalah 22 orang. Analisis data dilakukan dengan uji-t. **Hasil Penelitian:** Dari total responden, 100% (22 orang) mengungkapkan perasaan ketidaknyamanan. Namun, setelah melakukan senam hamil, tingkat kenyamanan meningkat pada 90,9% (20 dari 22) responden. Hasil dari uji-t menunjukkan nilai p sebesar 0,000, menandakan bahwa senam hamil memiliki pengaruh signifikan terhadap kenyamanan ibu hamil trimester ketiga di TPMB Nisya Anti. **Kesimpulan:** Senam hamil terbukti penting bagi ibu hamil trimester ketiga untuk meningkatkan kenyamanan mereka. Oleh karena itu, dianjurkan untuk meningkatkan kesadaran melalui penyuluhan yang lebih intensif, baik saat kunjungan klinik maupun dengan menyediakan informasi yang spesifik bagi ibu hamil trimester ketiga

Kata Kunci : Senam Hamil, Ketidanyamanan, Trimester III

ABSTRACT

Introduction: Minor discomforts during pregnancy can pose significant risks to both the mother and the baby. One notable issue is the swelling of the feet and hands (edema), which is linked to preeclampsia - a leading cause of death in pregnant women. One preventive measure is pregnancy exercise, a prenatal service that assists expectant mothers in adjusting to physiological shifts through movement and muscle relaxation, enhancing their comfort. Research Objectives: The study aims to ascertain the influence of pregnancy exercises on the discomfort experienced by women in their third trimester at the TPMB Nisya Anti. Research Methods: A pre-experimental one-group pretest-posttest design was adopted for this study. The research involved 22 participants, all sampled from August 2025, using the Total Sampling method. Research Findings: Out of the respondents, 100% (22) reported discomfort. However, after intervention, discomfort levels decreased in 90.9% (20) of these women. The t-test results showed a p-value of 0.000, indicating a significant effect of pregnancy exercises on the discomfort levels of third-trimester women at the TPMB Nisya Anti. Conclusion: Pregnancy exercises play a crucial role in enhancing comfort for women in their third trimester. It's essential to increase awareness through more frequent counseling sessions, either during clinic visits or by providing tailored information for these expectant mothers.

Keywords: Pregnancy exercise, discomfort, trimester III

Pendahuluan

Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, bukanlah hal yang sepele. Ketidaknyamanan ini dapat berkaitan dengan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan baik ibu maupun bayi yang dikandung. Di Indonesia, statistik dari Kemenkes menunjukkan bahwa banyak penyebab kematian ibu berkaitan dengan komplikasi kehamilan, seperti perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan infeksi. Salah satu solusi untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil dirancang khusus untuk mempersiapkan tubuh ibu menghadapi persalinan dan membantu mengatasi berbagai keluhan yang biasa dialami selama kehamilan. Keuntungan dari senam hamil, seperti yang dijelaskan oleh Priyatna (2019), mencakup berbagai aspek mulai dari mengurangi keluhan fisik, meningkatkan kekuatan otot panggul, hingga mempercepat pemulihan pasca persalinan.

Selain senam hamil, terdapat juga berbagai metode lain untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Sebagian besar metode ini dapat dibagi menjadi dua kategori: farmakologi dan non-farmakologi. Metode farmakologi, seperti penggunaan analgesic non-opioid, biasanya ditujukan untuk mengatasi nyeri. Namun,

obat-obatan mungkin memiliki efek samping dan harus digunakan dengan hati-hati. Oleh karena itu, metode non-farmakologi seperti senam hamil, teknik distraksi, dan lainnya, sering menjadi pilihan utama bagi banyak ibu hamil.

Hasil wawancara di TPMB Nisya Anti menunjukkan bahwa meskipun manfaat senam hamil sudah diketahui, masih ada banyak ibu hamil yang belum mempraktikkannya. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya informasi, kesadaran, atau akses terhadap fasilitas yang menyediakan senam hamil. Oleh karena itu, penting bagi lembaga kesehatan untuk mempromosikan dan menyediakan fasilitas serta edukasi terkait senam hamil. Kehamilan adalah periode yang penuh tantangan dan perubahan bagi seorang wanita. Dalam menghadapi tantangan tersebut, senam hamil muncul sebagai salah satu solusi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Memahami dan mempromosikan manfaat senam hamil, serta menyediakan fasilitas dan dukungan bagi ibu hamil untuk melakukannya, adalah langkah penting dalam meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi di Indonesia.

Metode

Metode dalam penelitian ini berupa metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain/rancangan penelitian

pra eksperimen dalam bentuk one group pretest posttest, jenis penelitian ini tujuannya untuk menemukan ada atau tidaknya pengaruh senam hamil pada ketidanyamanan ibu hamil trimester III.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik ibu hamil trimester III di TPMB Nisya Anti

Kategori	<i>f</i>	%
Umur		
< 20 tahun	4	18,2%
20-35 tahun	16	72,7%
> 35 tahun	2	9,1%
Paritas		
Primigravida	13	59,1%
Multigravida	4	18,2%
Grandemulti	5	22,7%
Pendidikan		
SD	3	13,6%
SMP	5	22,7%
SMA	12	54,5%
PT	3	9,1%
Total	23	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa berdasarkan tabel distribusi frekuensi karakteristik responden dari 22 responden terdapat sebagian besar pada kategori umur 20-35 tahun yaitu 16 (72,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil di TPMB Nisya Anti

Kategori	Pert 1	
	<i>f</i>	%

Nyaman	0	0
Tidak Nyaman	23	100
Total	23	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil di TPMB Nisya Anti dari 23 orang dari kategori ketidaknyamanan pada pertemuan pertama terdapat seluruhnya responden merasa tidak nyaman.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III setelah melakukan senam hamil di TPMB Nisya Anti

Kategori	Per t2		Per t3		Per t4		Per t5		Per t6	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Nyaman	9	36,1	5	15,2	1	3,6	1	3,6	2	6,3
Tidak Nyaman	14	54,5	18	69,2	16	63,1	17	65,4	19	72,7
Total	23	100	23	100	23	100	23	100	23	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil di TPMB Nisya Anti dari 23 orang dari kategori ketidaknyamanan pada pertemuan ke 2 sampai dengan pertemuan ke pertemuan berikutnya terdapat peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III hingga (20) 90,9% responden.

Tabel 4 Pengaruh Senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di TPMB Nisya Anti

Test	Paired Differences			95% CI of the Difference		p value
	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean	Lower	Upper	
Pert 1 – Pert 6	0,909	0,294	0,063	0,779	1,040	0,000

Tabel diatas menunjukkan bahwa Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil penelitian menggunakan uji-t pada pertemuan ke-1 dan pertemuan ke 6 terdapat rata-rata perbedaan sebesar 0,909. Rata – rata perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil adalah 0,063. Hasil tersebut menunjukan bahwa ada perbedaan yang bermakna rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam hamil. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji t diperoleh nilai t sebesar 14,491 dan p

value sebesar 0,000 (<0,05) yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan ada pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di TPMB Nisya Anti

PEMBAHASAN

Efektivitas Senam Hamil:

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil. Dengan p value 0,000 (<0,05), hasil ini mengkonfirmasi bahwa senam hamil memberikan pengaruh positif dalam mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil. Faktor-faktor demografis, seperti umur dan pendidikan responden, juga dapat berkontribusi terhadap hasil ini.

*Keuntungan Senam Hamil:

Senam hamil, sebagai metode non-farmakologis, memberikan manfaat berupa peningkatan elastisitas otot, pelatihan ligamen panggul, koreksi postur, pengaturan kontraksi, teknik pernafasan yang lebih baik, dan pengurangan keluhan yang berkaitan dengan perubahan bentuk tubuh. Selain itu, senam hamil dapat mengurangi kecemasan dan stres, mempersiapkan ibu untuk persalinan.

Durasi dan Frekuensi Senam Hamil:

Disarankan agar ibu hamil meluangkan waktu sekitar 30 menit untuk senam hamil, dengan frekuensi 1-3 kali seminggu. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir risiko

cedera dan memastikan keamanan ibu hamil selama latihan.

Studi Pendukung:

Penelitian-penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Supriatin (2020) dan Fitriani (2019), juga mendukung temuan bahwa senam hamil memiliki manfaat dalam mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.

IMPLIKASI DAN REKOMENDASI:

1. Pentingnya Senam Hamil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil adalah salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.
2. Peran Bidan: Bidan memainkan peran penting dalam memberikan edukasi dan pelatihan tentang senam hamil kepada ibu hamil, memastikan bahwa mereka melakukannya dengan benar dan aman.
3. Pelayanan Senam Hamil: Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari senam hamil, ibu hamil sebaiknya melakukan senam ini di bawah pengawasan profesional kesehatan, seperti bidan.
4. Penelitian Lanjutan: Meskipun senam hamil telah terbukti bermanfaat, ada kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih lanjut bentuk lain dari olahraga atau aktivitas fisik, seperti yoga, yang mungkin juga memberikan manfaat serupa bagi ibu hamil.

KESIMPULAN:

Secara keseluruhan, senam hamil terbukti efektif dalam meningkatkan kenyamanan dan mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, dianjurkan bagi ibu hamil untuk mempertimbangkan senam hamil sebagai bagian dari rutinitas kesehatan mereka selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni. (2025). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Remaja, Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Banipest.
- 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*, 72.
- Kartikasari, M. &. (2019). *Posisi Tidur dengan Kejadian (Back Pain) Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Lamongan: SURYA.
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Information Technology.
- Manuaba. (2019). *Buku ajar pengantar kuliah teknik operasi obstetri & keluarga berencana*. Jakarta: Trans Info Media.
- Manuaba, IBG, et al. 2019. *Obstetrics and Gynecology Diseases and Family Planning*. Jakarta : EGC
- Maritalia, D 2019. *Midwifery Care and Breastfeeding*. Editor Sujono Riyadi. Yogyakarta: PustakaLearn.
- Notoatmodjo. 2019. *Health Research Methodology*. Jakarta : Rinela Cipta.
- Nursalam. 2019. *Nursing Research Methodology, Practical Approach, Edition 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- National Library of Indonesia : Catalog in Publication (KDT). 2014. *Pregnant Women Yoga Plus Postnatal*

-
- Yoga. Jakarta: Mother's Library
- Ni'mah, L. d. (2019). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 128-136.
- Octavia, A. M. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal Kebidanan*. Jombang: Cendekia Medika.
- Priyatna, A. d. (2019). *Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta : Pt. Elex Media Komputindo.
- Robson, SE, and Jason Waugh. 2019. Pathology in Pregnancy. Jakarta : EGC
- Romauli, Suryati. 2019. Textbook of Askeb I Basic Concepts of Pregnancy Care. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sarwono, 2019. Midwifery. Jakarta: YBPS
- Saminem. (2018). *Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan Normal*. Jakarta: EGC.
- Supriatin, S. d. (2029). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Jurnal Kesehatan*, 1004–1010.