



**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KESIAPAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI
PRAKTEK BIDAN NOVI KECAMATAN PANYABUNGAN KABUPATEN
MANDAILING NATAL**

Siti Khadijah Batubara, Nurkholidah
Akademi Kebidanan Armina Centre Panyabungan
Email: sitikhadijahbatubara90@gmail.com, Nurkholidah486@gmail.com

ABSTRACT

Discomfort due to physical and psychological changes in pregnant women is one of the problems that arise during pregnancy, so midwives can provide midwifery care by intervening in pregnancy exercises during pregnancy. Pregnancy exercise can help prepare the physical and psychological condition of pregnant women in facing childbirth. This research examines the effect of pregnancy exercise on mothers' readiness to face childbirth at the Novi Midwife Practice, Panyabungan District, Mandailing Natal Regency in 2024. This research is a Quasy Experiment, using primary data by distributing questionnaires to each respondent using a total sampling technique with 20 respondents. From the results of this study, of the 20 respondents, 17 (85%) of the 20 respondents were not ready to face childbirth and after pregnancy exercise, there was an increase in the mother's readiness to face childbirth, namely 16 (80%). This research aimed to see whether there was an influence of pregnancy exercise on the mother's readiness to face childbirth. The Wilcoxon test shows that there is an influence of pregnancy exercise on the mother's readiness to face childbirth with a value of sig. $<.001$ and <0.05 , it is concluded that H_a is accepted and H_o is rejected, so it can be recommended in midwifery care for pregnant women and further research is needed regarding the benefits of pregnancy exercise in pregnancy.

Keywords: Pregnancy Exercise, Pregnant Women, Mother's Readiness For Childbirth

ABSTRAK

Ketidaknyamanan akibat terjadinya perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil merupakan salah satu masalah yang muncul pada masa kehamilan, sehingga bidan dapat memberikan asuhan kebidanan dengan melakukan intervensi senam hamil selama kehamilan. Senam hamil dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinannya. Penelitian ini mempelajari melihat pengaruh senam hamil terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan di Praktek Bidan Novi Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024. Penelitian ini bersifat *Quasy Eksperiment*, dengan menggunakan data primer dengan cara membagikan kuesioner kepada setiap responden dengan teknik total sampling dengan 20 reponden. Dari hasil penelitian ini bahwa dari 20 responden terdapat sebelum dilakukan senam hamil ada 17 (85%) yang tidak siap menghadapi persalinan dan sesudah dilakukan senam hamil ada peningkatan terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan yaitu sebanyak 16 (80%). Tujuan penelitian ini untuk melihat apakah ada pengaruh senam hamil terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan. Melalui uji wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan dengan nilai sig. $<.001$ dan $<0,05$ maka disimpulkan bahwa H_a diterima H_o di tolak, sehingga dapat direkomendasikan dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil dan diperlukan penelitian lebih lanjut terkait manfaat senam hamil dalam kehamilan.

Kata Kunci: Senam Hamil, Ibu Hamil, Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan

PENDAHULUAN

Masalah kematian dan kesakitan ibu di Indonesia masih menjadi prioritas utama dan menjadi salah satu indikator mutu pelayanan kesehatan. Angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi di bandingkan negara ASEAN lainnya. Pada umumnya kematian ibu saling berhubungan dengan usia ibu pada kehamilan, persalinan, nifas. Angka kematian ibu merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan dan merupakan tujuan pembangunan di Indonesia.

Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yaitu persalinan dengan komplikasi kehamilan ektopik, hyperemesis gravidarum, abortus, eklampsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan termasuk senam hamil.

Berdasarkan data dari materal perinatal death notification (MPDN), tahun 2022 mencapai 4,005 dan di tahun 2023 meningkat menjadi 4,129, sementara itu, untuk kematian bayi pada 2022 sebanyak 20.882 dan pada tahun 2023 tercatat 29.945. Data menunjukkan bahwa AKI dan AKB masih tinggi, sedangkan menurut WHO (2019).

Salah satu intervensi keperawatan yang dilakukan adalah latihan fisik, seperti

meditasi/yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2019).

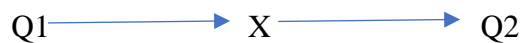
METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu pada bulan september 2024 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang di klinik bidan novi kecamatan panyabungan kabupaten mandailing natal, dengan melakukan observasi langsung kepada responden yang dilakukan peneliti untuk melihat bagaimana pengaruh senam hamil terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil, dan untuk melihat bagaimana pengaruh senam hamil terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan sebelum dan sesudah dilakukannya senam hamil.

Metode dan Jenis penelitian ini adalah Quasy-eksperiment (pre experimental designs). Rancangan penelitian ini menggunakan two group pretest-potest, Dimana dalam rancangan ini ada kelompok pembanding (*control*), tetapi sudah dilakukan

observasi pertama (*pretest*) yang mungkin peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah eksperimen atau *posttest*.

Rancangan Penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Q1 = pretest (Sebelum dilakukan senam hamil)
Q2 = Posttest (sesudah dilakukan senam hamil)
X = Senam Hamil

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan usia dan usia kehamilan. Rata-rata responden dalam penelitian ini berusia 29 tahun dengan distribusi responden termuda berusia 24 tahun dan responden tertua berusia 39 tahun. Rata rata usia kehamilan responden dalam penelitian ini adalah 38 minggu dengan usia kehamilan termuda 32 minggu dan tertua 40 minggu. Usia kehamilan responden seluruhnya ada di trimester ketiga. 20 responden yang diteliti berdasarkan kesiapan ibu menghadapi persalinan sebelum dilakukan senam hamil dilakukan mayoritas kesiapan rensponnya tidak baik 17 (85%). Dan minoritas kesiapan respondennya baik 3 (15%). 20 responden yang diteliti berdasarkan kesiapan ibu menghadapi persalinan sesudah dilakukan senam hamil dilakukan mayoritas kesiapan rensponnya baik 16 (80%). Dan minoritas kesiapan responden tidak baik 4 (20%).

Berdasarkan hasil uji normalitas, dilihat bahwa *Shapiro-Wilk* yaitu nilai sig untuk pre-test yaitu 0,000 atau $p < 0,00$) dan nilai untuk post-test yaitu 0,000 $p < 0,00$) dengan begitu data tidak terdistribusi normal yaitu kelangkah selanjutnya menggunakan *Uji Non Parametik* dengan *Uji Wilcoxon*. hasil penelitian menemukan jumlah signifikan pada kelompok pretest dan post-test. Kedua kelompok sama-sama berdisribusi tidak normal. Perbandingan kesiapan ibu saat sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil yaitu terjadi peningkatan pada kategori baik sebanyak 3 (15%) meningkat pada kategori baik sebanyak 16 ibu hamil (80%).

Hasil *uji wilcoxon* menunjukkan terjadi peningkatan pada kategori baik, sedangkan pada kategori tidak baik terjadi penurunan dengan nilai sig. $<,001$ maka disimpulkan bahwa H_a diterima H_o di tolak, berarti ada pengaruh senam hamil dengan kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kesiapan fisik ibu hamil trimester III menghadapi persalinan dengan p 0,000. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Alife (2019) tentang pengaruh senam hamil dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antara senam hamil dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam

menghadapi persalinan dengan nilai p 0,001. Pada saat kehamilan seorang ibu hamil akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis, hal tersebut dapat menimbulkan komplikasi dalam kehamilan dan persalinan sehingga perlu dilakukan persiapan dalam menghadapi persalinan, persiapan ini dapat dilakukan di kelas ibu hamil yang memberikan pendidikan dan latihan pada ibu hamil dan keluarganya.

PEMBAHASAN

Dua puluh responden yang diteliti berdasarkan kesiapan ibu menghadapi persalinan sebelum dilakukan senam hamil dilakukan mayoritas kesiapan responnya tidak baik 17 (85%). Dan minoritas yang respondennya baik 3 (15%). Sehingga disimpulkan bahwa masih banyak ibu hamil yang belum siap menghadapi persalinan. Dan setelah diteliti ibu hamil tersebut belum melakukan senam hamil karena daya tangkap dan pola pikir ibu hamil belum mengetahui bahwa senam hamil sangat berpengaruh terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan.

20 ibu hamil yang mengikuti senam hamil kebanyakan berada di usia 24-39 tahun dan rata-rata usia kehamilan ibu yang mengikuti senam hamil trimester 3 yaitu 32-40 minggu. Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir

seseorang sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Individu pada usia ini akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Penelitian ini sudah sesuai dengan teori yang menyatakan dimana individu pada usia muda atau sekitar 20-35 tahun berperan aktif dan lebih banyak melakukan aktifitas, sehingga pada penelitian ini lebih banyak pada usia ini yang mengikuti senam hamil guna menghadapi persalinan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 20 ibu hamil trimester III bahwa sesudah dilakukan senam hamil mayoritas responnya baik 16 (80%) ibu hamil siap menghadapi persalinan sehingga ada peningkatan dari sebelum dilakukannya senam hamil.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kesiapan fisik ibu hamil trimester III menghadapi persalinan dengan p 0,000. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Alife (2019) tentang pengaruh senam hamil dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antara senam hamil dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan nilai p 0,001. Pada saat kehamilan seorang ibu hamil akan mengalami perubahan baik fisik maupun

psikologis, hal tersebut dapat menimbulkan komplikasi dalam kehamilan dan persalinan sehingga perlu dilakukan persiapan dalam menghadapi persalinan, persiapan ini dapat dilakukan di kelas ibu hamil yang memberikan pendidikan dan latihan pada ibu hamil dan keluarganya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa senam hamil sangat berpengaruh terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan, senam hamil adalah olahraga yang bisa membantu fisik dan psikologis ibu agar siap menghadapi persalinan karena selain nutrisi dan lingkungan yang baik senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat membantu ibu siap menghadapi persalinan selain itu melakukan senam hamil juga dapat memperlancar persalinan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita,R. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4 (1),1.
- Batubara, S. K. (2023). Pengaruh Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan Terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir Di Klinik Amini. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Darmais (JKMD)*, 2(1), 9-12.
- Batubara, S. K. ., & Nurkholidah. (2024). Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Suntik Depo Provera Dengan Gangguan Menstruasi Di Desa Hutabargot Kecamatan Hutabargot Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2(1), 122–127.
- Depkes, RI. (2019). *Strategi akselerasi pencapaian target MDGs 2019*. http://www.Target_mdgs.Pdf.
- Field, T, (2024). *Prenatal Exercise Research. Infant Behavior dan Development*.
- Ghods, Zahra & Maryam, Astoghiri. (2024). *Maternal Exercise During Pregnancy and Neonatal Outcomes in Iran. Social and Behavioral Sciences*.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). *The Relationship of Perceptions of Family Planning Acceptors and Election of Long-Term Contraceptive Methods in Sorimanaon Village. Journal of Midwifery and Nursing*, 6(1), 180-184.
- Hegaard, (2024). H.K. *Exercise in Pregnancy: F IRST Trimester Risks. Clinical Obstetrics And Gynecology*.
- Lubis, Y. M., & Harahap, M. L. . (2024). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 1(2), 30–34.
- Maryunani dan sukarti. (2024). *Senam Hamil, Senam Nifas, Terapi Musik, Jakarta. Trans Info Media*.
- Mufdlilah, Muslihatun. (2024). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Yogyakarta. Nuha. Medika*.
- Nasution, R., & Elvi Suryani. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresur Sp6 Dan Li4 Untuk Meringankan Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2(1), 78–83.
- Patel. (2019). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, Bayi Baru Lahir, dan KB Di Praktek Mandiri Bidan*
- Rochjati, P. (2019). *Skrining Antenatal pada Ibu Hamil*. Surabaya: Airlangga.