

HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN EDEMA PADA MASA KEHAMILAN

Reni Puspita Sari¹⁾, Ana Wigunantiningsih²⁾, Kurnia Agustin³⁾, Siskana Dewi Rosita⁴⁾, Gipfel Remedina⁵⁾

Email: renni.puspita@gmail.com¹⁾, wigunaana@gmail.com²⁾, agustin.2208@gmail.com³⁾,
cisca_rose@yahoo.co.id⁴⁾, gipfelremedina@gmail.com⁵⁾

^{1,2,3,4,5)}Prodi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar

Jl. Brigjend Katamso Barat, Gapura Papahan Indah, Papahan, Kecamatan Tasikmasu, Kabupaten Karanganyar

ARTICLE INFORMATION	Abstrak
Received: Maret 30, 2023	Sekitar 80% ibu hamil di trimester akhir mengalami edema pada kaki. Edema pada ekstremitas merupakan salah satu tanda gejala pre eklamsi. Senam hamil bermanfaat mengurangi bengkak pada kaki ibu secara bertahap dan membuat tubuh ibu menjadi rileks dan peredaran lebih lancar sehingga ibu dapat mempersiapkan persalinan dengan tenang. Tujuan Penelitian ini untuk menganalisis hubungan keikutsertaan senam hamil dengan kejadian edema pada masa kehamilan. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah Puskesmas Tasikmadu yang mengikuti kelas senam hamil pada bulan Agustus sampai Oktober 2022. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah <i>accidental sampling</i> dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil minimal 1 minggu sekali, dengan jumlah sample 45 responden. Analisis data menggunakan <i>chi square test</i>. Hasil penelitian menunjukkan 65% (29 responden) yang mengikuti senam hamil tidak mengalami edema. Terdapat hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan kejadian edema, uji statistik menggunakan analisis <i>chi square</i> dan diperoleh nilai $p = 0,000$ atau $< \text{sig-}\alpha = 0,05$. Kesimpulan Ada hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dengan kejadian edema pada ekstremitas dengan nilai $P \text{ value} < 0,05$. Kata kunci: Senam hamil, Edema, Kehamilan
Revised: June 20, 2023	
Accepted: June 21, 2023	
Available Online: June 30, 2023	
	Abstract About 80% of pregnant women in the final trimester experience edema in the legs. Edema in the extremities is one of the signs of pre-eclampsia symptoms. Pregnancy exercises are useful to reduce swelling in the mother's legs gradually and make the mother's body relax and circulation more smoothly so that the mother can prepare for labor calmly. The purpose of this study was to analyze the relationship between participation in pregnancy exercise with the incidence of edema during pregnancy. Quantitative research method with cross sectional approach. The population of this study was pregnant women in the Tasikmadu Health Center area who attended pregnancy gymnastics classes from August to October 2022. The sampling technique used was accidental sampling with inclusion criteria, namely pregnant women who routinely participated in pregnancy exercises at least once a week, with a sample of 45 respondents. Data analysis using chi square test. The results showed that 65% (29 respondents) who participated in pregnancy exercise did not experience edema. There is a relationship between participation in pregnancy exercise with the incidence of edema, statistical tests using chi square analysis and obtained $p \text{ value} = 0.000$ or $< \text{sig-}\alpha = 0.05$. Conclusion There is a significant relationship between participation in pregnancy exercise and the incidence of edema in the extremities with a $P \text{ value} < 0.05$. Keywords: Pregnancy exercises, Edema, Pregnancy

Korespondensi:

Reni Puspita Sari, 08564201****, renni.puspita2@gmail.com

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan saat-saat yang indah bagi wanita. Perubahan fisiologis dan morfologis yang terjadi selama kehamilan kemungkinan dapat mengganggu kemampuan ibu untuk mengikuti sejumlah bentuk aktivitas fisik dengan aman. Semakin besar umur kehamilan maka perubahan pada tubuh ibu hamil akan semakin terasa berat, perubahan tersebut meliputi relaksasi sendi perubahan postur, penumpukan cairan di beberapa bagian tubuh sehingga menyebabkan masalah keseimbangan dan ketidaknyamanan.^[1,2]

Sekitar 80% ibu hamil di trimester akhir mengalami edema pada ekstremitas bawah, hal ini terjadi karena adanya penumpukan cairan pada kaki yang diakibatkan penekanan oleh uterus sehingga menghambat aliran balik vena dan juga tarikan gravitasi. Edema pada ekstremitas merupakan salah satu tanda gejala pre eklampsia. Di tahun 2024 Indonesia menargetkan Angka Kematian Ibu (AKI) 183 per 100.000 Kelahiran Hidup, namun pada kenyataannya AKI masih berada di angka 305 per 100.000 KH. Menurut WHO, penyebab kematian ibu di Indonesia yaitu 28% perdarahan, 24 % pre eklampsia/ eklampsia dan 11 % disebabkan karena infeksi.^[3,4,5]

Jumlah kehamilan risiko tinggi mencapai 5-10% dari seluruh kehamilan. Yang termasuk risiko tinggi kehamilan antara lain Riwayat obstetrik kurang baik, tinggi badan kurang dari 145cm, KEK (Kekurangan Energi Kronis), usia kurang dari 20 tahu atau lebih dari 35 tahun, hamil lebih dari 3 kali, anemia, hipertensi, kelainan letak dan riwayat penyakit kronik. Dampak yang dapat terjadi akibat dari terjadinya kehamilan risiko tinggi antara lain abortus, persalinan premature, rentan infeksi, anemia, BBLR dan lain-lain. Untuk mengantisipasi dampak yang dapat

dialami penting bagi seorang ibu hamil perlu mengetahui kondisi kehamilannya apakah termasuk ibu hamil dengan risiko rendah, risiko sedang atau risiko tinggi.^[6,7]

Aktivitas fisik pada ibu hamil dapat mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi sehingga sangat dianjurkan selama masa kehamilan. Aktivitas fisik yang dilakukan ibu selama hamil dapat membantu menurunkan tekanan darah diastol sebesar 3,5 mmHg dan dapat mengurangi terjadinya preeklampsia.^[8]

Senam hamil merupakan serangkaian latihan latihan gerak fisik yang dilakukan oleh ibu hamil pada saat usia kehamilan sekitar 5 bulan. Manfaat senam hamil ini antara lain menyiapkan fisik menjelang persalinan, melatih serta mempersiapkan pernapasan saat hamil dan persalinan, melatih sikap tubuh yang benar sehingga meminimalkan keluhan dan membuat ibu hamil menjadi lebih relaks dalam menghadapi persalinan.^[9]

Tujuan senam hamil salah satunya adalah meningkatkan kapasitas olahraga dan melatih kekuatan otot pada ibu hamil sehingga membuat peredaran darah lebih lancar, ibu menjadi rileks dan dapat menjalani kehamilannya dengan nyaman. Ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil setiap minggu dapat menjaga kebugaran fisik dan membuat kesehatan janin yang dikandungnya lebih optimal. Hal ini juga dapat mengurangi kecemasan yang dialami ibu terkait proses persalinan yang akan dijalani.^[6, 9]

Hasil penelitian Suryani (2018) di Puskesmas Wilayah Bogor Barat menyimpulkan wanita hamil yang mengikuti senam hamil secara rutin pada trimester akhir dapat mengurangi keluhan selama hamil seperti edema pada ekstremitas, nyeri punggung dan pinggang, kram kaki dan susah tidur.

Hasil uji statistik diperoleh nilai signifikancy pada keluhan bengkak kaki 0,025 ($p < 0,05$), pada keluhan nyeri pinggang nilai p 0,03 ($p < 0,05$), pada keluhan nyeri punggung nilai p 0,003 ($p < 0,05$), pada keluhan kram kaki nilai p 0,003 ($p < 0,05$) dan ada keluhan susah tidur nilai p 0,005. Hal ini sesuai dengan penelitian Anggraeni (2016) yang menyatakan dari hasil uji nonparametrik *sample wilcoxon*, dengan $\alpha=0,05$ didapatkan hasil dignifikan $p=0,000$ ($p < \text{value}$) sehingga disimpulkan senam hamil berpengaruh terhadap penurunan derajat edema ekstremitas bawah ibu hamil trimester II dan III Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan keikutsertaan senam hamil dengan kejadian edema pada masa kehamilan”

2. Metode Penelitian

Penelitian analitik dengan metode *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan data primer selama bulan Agustus sampai Oktober 2022. Populasi adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di Puskesmas Wilayah Tasikmadu. Tehnik pengambilan sample adalah *accidental sampling* dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil minimal 1 minggu sekali, jumlah sample yang didapat sebanyak 45 responden. Instrumen pengambilan data yang digunakan adalah kuesioner tentang senam hamil dan checklist pemeriksaan edema pada ibu hamil. Kuesioner senam hamil berisikan karakteristik responden, pengetahuan responden tentang senam hamil, berapa kali dalam seminggu responden melakukan senam hamil (baik di kelas atau dirumah). Sedangkan checklist pemeriksaan edema pada ibu hamil digunakan untuk memeriksa ada atau tidak edema pada ekstremitas ibu dan jika terdapat edema, apakah edema tersebut berkurang setelah rutin mengikuti senam hamil, pemeriksaan edema dilakukan setelah ibu mengikuti senam hamil. Metode analisis yang

digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil

Karakteristik	N	%
Umur		
<20	0	0
20-35	41	91
>35	4	9
Pendidikan		
Dasar	5	11
Menengah	20	44
Tinggi	20	44
Pekerjaan		
Bekerja	27	60
Tidak Bekerja	18	40
Paritas		
0 atau ≥ 4	26	58
1 sd 4	19	42
Total	45	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden sebagai berikut 91 % responden mempunyai usia antara 20-35 tahun, 44% responden berpendidikan menengah dan tinggi, 60 % responden bekerja dan 58% responden memiliki paritas antara 1 sd 4.

Tabel 2 Distribusi frekuensi keikutsertaan senam hamil

Senam Hamil	N	%
Ya	31	69
Tidak	14	31
Total	45	100

Tabel frekuensi keikutsertaan senam hamil menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil ikut dengan jumlah 31 responden (69%), sedangkan sejumlah 14 responden (31%) tidak mengikuti senam hamil.

Aktivitas fisik seperti senam hamil membantu ibu untuk mengalami kehamilannya dengan nyaman dan mengurangi masalah ketidaknyamanan. Ibu hamil yang melakukan senam secara teratur yaitu 2-3 kali dalam satu minggu dapat menunjukan kebugaran fisik dan memudahkan dalam proses saat bersalin, selain itu manfaat senam hamil juga bisa

untuk relaksasi tubuh, mencegah terjadinya varices serta mengatasi rasa nyeri dan bengkak pada kaki. ^[1]

Sesuai dengan penelitian Resmawati (2021), yang mengatakan bahwa senam

hamil secara teratur lebih efektif untuk meredakan nyeri punggung yang dialami ibu hamil. ^[10]

Tabel 3 Distribusi Frekuensi kejadian edema ekstremitas pada ibu hamil

Edema	N	%
Ya	11	24
Tidak	34	76
Total	45	100

Tabel 3 menunjukkan mayoritas ibu hamil tidak mengalami edema pada ekstremitas sebanyak 76% (34 responden) dan yang mengalami edema pada ekstremitas sebanyak 24% (11 responden).

Edema atau bengkak yang terjadi saat hamil terjadi akibat retensi cairan yang berlebihan pada bagian tubuh tertentu. Edema terjadi disebabkan oleh terlambatnya proses metabolisme cairan tubuh sehingga membatasi kecepatan difusi serta pasokan sel-sel darah merah dalam jaringan menurun, dan menyebabkan terjadinya bendungan darah di vena yang menekan timbulnya edema. ^[11]

Edema pada ekstremitas terutama pada ekstremitas atas merupakan tanda gejala pre eklamsi yang harus diwaspadai oleh ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian Rustono (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tekanan darah yang tinggi pada kehamilan dengan derajat edema di Ruang Poli Kandungan RSUD RAA Soewondo Pati. ^[12]

Tabel 4 Hubungan keikutsertaan senam hamil dengan kejadian edema pada masa kehamilan

Senam	Edema				total		OR	P-value
	Ya	tidak						
	F	%	f	%	f	%		
Ya	2	4	29	65	31	69	0.38	0.000
tidak	9	20	5	11	14	31		
Total	11	24	34	76	45	100		

Tabel 4 menunjukkan terdapat 31 ibu hamil mengikuti senam hamil, 4% (2 responden) diantaranya mengalami edema dan 65% (29 responden) tidak mengalami edema pada ekstremitas. Selanjutnya terdapat 14 ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil yang mengalami edema pada ekstremitas sebanyak 20% (9 Responden) dan yang tidak mengalami edema pada ekstremitas sebanyak 11% (5 responden).

Uji statistik memperoleh hasil nilai $p = 0,000$ atau $< \text{sig-}\alpha = 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa keikutsertaan senam hamil memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian edema pada masa kehamilan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $OR = 0,380$, artinya ibu hamil yang mengikuti senam hamil cenderung untuk tidak mengalami edema saat kehamilan sebesar 0,380 kali. Senam hamil dapat dikatakan sebagai terapi non farmakologis yang tepat dan cepat yang bisa dilakukan ibu untuk mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, dengan rutin melakukan senam hamil diharapkan edema pada ekstremitas dapat berkurang dan ibu menjadi lebih rileks dan diharapkan dapat mengurangi prevalensi terjadinya preeklamsi.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Suryani (2018) yang mengemukakan bahwa senam hamil dapat mengurangi keluhan ibu selama hamil seperti kesulitan tidur, bengkak pada ekstremitas bawah, nyeri punggung, nyeri pingang dan kram pada kaki. ^[13] Penelitian Sari (2023) juga menyebutkan bahwa senam yang dilakukan rutin dan berkala oleh ibu hamil dapat

memperkuat otot-otot yang dibutuhkan saat ibu kontraksi, memberikan pasokan oksigen kepada janin, serta meminimalisir rangsangan nyeri. Selain itu senam hamil yang teratur dapat menurunkan kecemasan dalam mempersiapkan persalinan normal sehingga ibu hamil lebih merasa siap dalam menghadapi persalinan.

Anggeni (2022) juga menyarankan kepada para responden untuk secara teratur melaksanakan senam hamil sehingga dapat merasakan manfaat menurunkan tingkat stres dalam menyongsong kelahiran bayinya. Hal tersebut sejalan dengan langkah yang telah diambil oleh pemerintah pusat dalam rangka meningkatkan derajat Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) di Indonesia dengan indikator utamanya menurunkan AKI dan AKB, maka dari itu bidan perlu melakukan komunikasi dan pemahaman kepada ibu hamil selama kehamilan sampai ketika ibu akan ber-KB.^[15]

4. Kesimpulan

Ada hubungan yang signifikan dan bermakna antara variabel keikutsertaan senam hamil dengan variabel kejadian edema pada ekstremitas dengan nilai P value < 0,05. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menambahkan variabel lainnya yang berpengaruh terhadap edema pada ibu hamil dan dapat mengambil sampel dengan jumlah yang lebih banyak dan lebih luas cakupannya.

5. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami ucapkan kepada para responden, bidan desa dan Kepala Puskesmas Tasikmadu Kabupaten Karanganyar yang telah mengizinkan kami melakukan penelitian ini.

6. Daftar Pustaka

1. Astuti, S, Susanti, AI, Nurparidah, R, Mandiri, A. *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Bandung : Erlangga, 2017
2. Nurlaela, E. Diah, *Gambaran Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan* Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol XI, No II, September 2018 ISSN 1978-3167, E-ISSN 2580-135X
3. Coban, A., & Sirin, A. *Effect Of Foot Massage To Decrease Physiological Lower Leg Oedema In Late Pregnancy: A Randomized Controlled Trial In Turkey*. International Journal of Nursing Practice, 16(5), 2010. 454- 460.
4. Kemenkes. Turunkan Angka Kematian Ibu melalui Deteksi Dini dengan Pemenuhan USG di Puskesmas.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230115/4842206/turunkan-angka-kematian-ibu-melalui-deteksi-dini-dengan-pemenuhan-usg-di-puskesmas/>
5. WHO, Maternal Mortality. Media Center, 2015
6. Manuaba I.B.G., Buku Ajar Patologi Obstetri. Jakarta:EGC. 2009.
7. Marmi. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011
8. Jayani, I., & Listika, M. Implikasi Senam Yophytta Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil. Jurnal Ilmu Kesehatan. [Online] May 8. 2020 8:2 <https://ejurnaladhdh.com/index.php/jik/article/view/241>
9. Ayu, S. 2012. Kursus Kilat Senam Hamil Untuk Menjaga Kehamilan Sehat Dan Persalinan Normal. Yogyakarta: Araska
10. Nurdin, Nasrayanti. "Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Solo Sulawesi Selatan 2019." *Colostrum Jurnal Kebidanan* 2.2 (2021): 1-7.
11. Junita, S., Hevriani, R., & Fadmiyanor, I. Hubungan foot massage dengan derajat edema

- pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu dan Anak*, 6(1), 2018. 55-60.
12. Rusnoto, R., Hidayah, N., & Wahyuni, I. Hubungan Hipertensi Kehamilan Dengan Derajat Oedema Di Ruang Poli Kandungan Rsud Raa Soewondo Pati. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 2019. 173-181.
 13. Suryani, P., & Handayani, I. Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 2018. 234019.
 14. Sari, R. D. P., Sutarto, S., Utama, W. T., & Pratiwi, D. Rutinitas Senam Hamil dengan Melahirkan Spontan. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 2023. 85-93.
 15. Anggeni, U., & Yuanita, V. Penyuluhan Senam Hamil. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 2022. 658-661.
 16. Anggraeni, S., & Sari, YF. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Pada Ibu Gravida Trimester II Dan III. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 2016. 32-37.