



Efektivitas Senam Hamil dalam Meningkatkan Kesiapan Ibu untuk Persalinan Normal

The Effectiveness of Prenatal Gymnastics in Increasing Mothers' Readiness for Normal Childbirth

Nurhaeda^{1*}, Faridha Nasir²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D3 Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan Dan Bisnis Graha Ananda Palu, edha_yusuf@yahoo.com

²Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D3 Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan Dan Bisnis Graha Ananda Palu, faridhanatsir@gmail.com

*Corresponding Author: E-mail: edha_yusuf@yahoo.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 17 Oct, 2024

Revised: 17 Nov, 2024

Accepted: 23 Nov, 2024

Kata Kunci:

Senam Hamil, Kesiapan Persalinan, Persalinan Normal, Kesehatan Ibu Hamil, Antenatal Care

Keywords:

Pregnancy Exercise, Childbirth Readiness, Normal Childbirth, Pregnant Women's Health, Antenatal Care

DOI: 10.56338/jks.v7i11.6646

ABSTRAK

Senam hamil merupakan salah satu intervensi non-medis yang bertujuan meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil untuk menghadapi persalinan normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas senam hamil dalam meningkatkan kesiapan ibu untuk persalinan normal. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental dengan pretest-posttest control group. Sampel terdiri dari 60 ibu hamil trimester ketiga yang dibagi menjadi kelompok intervensi (senam hamil) dan kelompok kontrol (tanpa senam hamil). Data dikumpulkan melalui kuesioner kesiapan persalinan yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan pengetahuan. Analisis data menggunakan uji t-independen dan t-berpasangan untuk membandingkan perbedaan antar kelompok sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kesiapan ibu pada kelompok intervensi setelah mengikuti program senam hamil ($p < 0.05$). Aspek fisik seperti fleksibilitas dan kekuatan otot panggul meningkat secara signifikan, diikuti dengan penurunan tingkat kecemasan terkait persalinan. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan pada semua aspek kesiapan. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam hamil efektif sebagai strategi untuk mempersiapkan ibu menghadapi persalinan normal dengan lebih percaya diri dan kesiapan optimal. Penelitian ini merekomendasikan integrasi senam hamil ke dalam program antenatal care di fasilitas kesehatan untuk mendukung upaya meningkatkan angka persalinan normal dan mengurangi risiko komplikasi akibat ketidaksiapan fisik maupun psikologis ibu hamil.

ABSTRACT

Pregnancy exercise is one of the non-medical interventions that aims to improve the physical and mental readiness of pregnant women to face normal delivery. This study aims to evaluate the effectiveness of pregnancy exercise in improving maternal readiness for normal delivery. The study design used a quasi-experimental approach with a pretest-posttest control group. The sample consisted of 60 pregnant women in the third trimester who were divided into an intervention group (pregnancy exercise) and a control group (without pregnancy exercise). Data were collected through a childbirth readiness questionnaire covering physical, psychological, and knowledge aspects. Data analysis used independent t-test and paired t-test to compare differences between groups before and after the intervention. The results showed that there was a significant increase in maternal readiness in the intervention group after participating in the pregnancy exercise program ($p < 0.05$). Physical aspects such as flexibility and pelvic muscle strength increased significantly, followed by a decrease in anxiety levels related to childbirth. In contrast, the control group did not show significant changes in all aspects of readiness. These findings indicate that pregnancy exercise is effective as a strategy to prepare mothers to face normal delivery with more confidence and optimal readiness. This study recommends the integration of pregnancy exercise into antenatal care programs in health facilities to support efforts to increase normal delivery rates and reduce the risk of complications due to physical and psychological unpreparedness of pregnant women.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan memerlukan kesiapan fisik, mental, dan emosional bagi seorang ibu. Kesiapan ini sangat menentukan keberhasilan persalinan normal dan dapat meminimalkan risiko komplikasi, baik pada ibu maupun bayi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan adalah melalui program senam hamil. Senam hamil merupakan aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan tujuan meningkatkan kebugaran, memperkuat otot-otot panggul, serta mengurangi kecemasan dan ketegangan yang sering muncul menjelang persalinan (Saputra et al., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat memberikan berbagai manfaat, termasuk meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur, serta melatih teknik pernapasan yang diperlukan selama persalinan. Teknik-teknik tersebut dapat membantu ibu hamil mengatasi rasa sakit dan mempercepat proses persalinan (Kusumawati & Purnomo, 2020). Selain itu, senam hamil juga diketahui berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis ibu, seperti mengurangi stres dan kecemasan, yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan persalinan normal (Hidayati et al., 2020).

Namun, meskipun manfaat senam hamil telah diakui secara luas, tingkat partisipasi ibu hamil dalam program ini masih rendah. Faktor-faktor seperti kurangnya informasi, keterbatasan akses ke fasilitas senam, serta rendahnya motivasi ibu hamil menjadi kendala utama (Rahmawati & Nugraheni, 2022). Padahal, data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa kesiapan ibu selama kehamilan, termasuk melalui aktivitas fisik seperti senam hamil, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan angka persalinan normal dan penurunan angka kelahiran dengan intervensi medis seperti operasi caesar (WHO, 2019).

Kesiapan fisik dan mental yang optimal tidak hanya mempermudah proses persalinan, tetapi juga memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan ibu dan bayi. Oleh karena itu, senam hamil perlu dipromosikan sebagai bagian integral dari layanan antenatal care. Berdasarkan penelitian terdahulu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai efektivitas senam hamil, khususnya dalam meningkatkan kesiapan ibu untuk persalinan normal, guna memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat dan mendorong implementasinya secara lebih luas (Prasetya et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas senam hamil dalam meningkatkan kesiapan ibu untuk persalinan normal, dengan meninjau aspek fisik, psikologis, dan pengetahuan ibu hamil.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas senam hamil dalam meningkatkan kesiapan ibu untuk persalinan normal. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimental dengan desain pretest-posttest control group. Desain ini dipilih untuk membandingkan perubahan kesiapan ibu hamil sebelum dan setelah mengikuti program senam hamil pada kelompok intervensi, dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program serupa (Creswell & Creswell, 2018).

Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester ketiga yang terdaftar di fasilitas kesehatan selama periode penelitian. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

Ibu hamil trimester ketiga dengan kehamilan tunggal. Tidak memiliki kontraindikasi medis untuk melakukan aktivitas fisik, seperti hipertensi atau komplikasi kehamilan lainnya.

Bersedia mengikuti seluruh sesi senam hamil. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan riwayat persalinan sebelumnya yang berisiko tinggi atau mengalami komplikasi selama penelitian berlangsung. Jumlah sampel yang diperlukan dihitung menggunakan rumus perhitungan besar sampel.

untuk uji dua rata-rata dengan tingkat kepercayaan 95% dan kekuatan uji 80%. Total sampel yang diperoleh adalah 60 responden, yang terbagi menjadi dua kelompok: 30 untuk kelompok intervensi dan 30 untuk kelompok kontrol (Lwanga & Lemeshow, 1991).

Kelompok intervensi mengikuti program senam hamil yang berlangsung selama 6 minggu, dengan frekuensi 2 kali per minggu. Setiap sesi berdurasi 45-60 menit dan dipandu oleh instruktur senam bersertifikat. Materi senam mencakup latihan pernapasan, penguatan otot panggul, peregangan, dan relaksasi. Sementara itu, kelompok kontrol tidak mengikuti program senam, tetapi menerima edukasi kehamilan rutin di fasilitas kesehatan.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kesiapan persalinan yang mencakup tiga dimensi utama: 1) Fisik: meliputi fleksibilitas, kekuatan otot panggul, dan kemampuan pernapasan. 2) Psikologis: mengukur tingkat kecemasan dan kepercayaan diri menghadapi persalinan. 3) Pengetahuan: menilai pemahaman ibu tentang proses persalinan normal.

Instrumen kuesioner telah divalidasi sebelumnya melalui uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha $>0,7$ (Sugiyono, 2019). Data baseline dikumpulkan sebelum intervensi dimulai (pretest) dan setelah intervensi selesai (posttest).

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis dilakukan dalam dua tahap: 1) Analisis Deskriptif: untuk mendeskripsikan karakteristik demografi responden, seperti usia, paritas, dan tingkat pendidikan. 2) Analisis Inferensial: menggunakan uji paired t-test untuk melihat perubahan dalam kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, uji independent t-test digunakan untuk membandingkan perubahan antara kedua kelompok. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$ (Field, 2018).

HASIL

Penelitian ini melibatkan 60 ibu hamil trimester ketiga yang dibagi menjadi dua kelompok: 30 pada kelompok intervensi (senam hamil) dan 30 pada kelompok kontrol. Karakteristik demografis kedua kelompok menunjukkan kesetaraan dalam usia, paritas, tingkat pendidikan, dan riwayat kehamilan sebelumnya ($p > 0,05$).

Perbandingan Kesiapan Fisik

Sebelum intervensi, rata-rata skor kesiapan fisik pada kelompok intervensi adalah 45,2 (SD=4,1), sedangkan kelompok kontrol 44,9 (SD=3,8) ($p=0,76$). Setelah intervensi, skor pada kelompok intervensi meningkat signifikan menjadi 78,4 (SD=6,2), sementara kelompok kontrol hanya meningkat sedikit menjadi 49,3 (SD=4,5) ($p < 0,001$).

Perbandingan Kesiapan Psikologis

Skor kesiapan psikologis pada kelompok intervensi meningkat dari rata-rata 42,1 (SD=3,5) sebelum intervensi menjadi 75,6 (SD=5,8) setelah intervensi. Pada kelompok kontrol, skor awal 43,0 (SD=3,9) hanya meningkat sedikit menjadi 45,2 (SD=4,0). Perbedaan antar kelompok setelah intervensi signifikan ($p < 0,001$).

Perbandingan Pengetahuan tentang Persalinan Normal

Sebelum intervensi, skor pengetahuan pada kelompok intervensi adalah 50,5 (SD=4,0) dan pada kelompok kontrol 51,0 (SD=4,2) ($p=0,69$). Setelah intervensi, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan signifikan menjadi 82,3 (SD=5,7), sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat menjadi 53,6 (SD=4,8) ($p < 0,001$).

Hasil analisis menunjukkan bahwa senam hamil memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kesiapan fisik, psikologis, dan pengetahuan ibu hamil terkait persalinan normal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil merupakan intervensi efektif untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan normal. Hal ini sejalan dengan penelitian Kusumawati dan Purnomo (2020), yang menemukan bahwa senam hamil dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperkuat otot-otot panggul, dan melatih teknik pernapasan, sehingga ibu lebih siap menghadapi proses persalinan.

Kesiapan Fisik

Senam hamil dirancang untuk melibatkan gerakan-gerakan yang memperkuat otot panggul, punggung, dan perut, yang esensial untuk mendukung proses persalinan normal. Latihan ini juga meningkatkan sirkulasi darah dan fleksibilitas tubuh, sehingga mempercepat proses pembukaan jalan lahir (Hidayati et al., 2020). Peningkatan signifikan pada kelompok intervensi menunjukkan pentingnya senam hamil dalam mempersiapkan tubuh secara fisik untuk menghadapi persalinan.

Kesiapan Psikologis

Selain manfaat fisik, senam hamil juga memberikan dampak positif pada aspek psikologis. Latihan pernapasan dan relaksasi yang diajarkan dalam senam hamil membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami ibu hamil menjelang persalinan (Saputra et al., 2021). Penurunan kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan pada kelompok intervensi menunjukkan efektivitas latihan ini sebagai salah satu strategi untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil.

Pengetahuan tentang Persalinan Normal

Kenaikan skor pengetahuan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa senam hamil juga berfungsi sebagai media edukasi. Informasi yang diberikan selama sesi senam, seperti teknik pernapasan dan tahapan persalinan, membantu ibu memahami proses persalinan secara lebih baik (Rahmawati & Nugraheni, 2022). Edukasi ini meningkatkan kesiapan kognitif ibu, yang berdampak positif pada keberhasilan persalinan normal.

Perbandingan dengan Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol, yang hanya menerima edukasi kehamilan rutin tanpa mengikuti senam hamil, menunjukkan peningkatan yang minimal pada semua aspek kesiapan. Hal ini mengindikasikan bahwa senam hamil memberikan keunggulan signifikan dibandingkan edukasi pasif.

Rekomendasi Implementasi

Temuan ini mendukung integrasi senam hamil ke dalam layanan antenatal care secara rutin di fasilitas kesehatan. Pelibatan tenaga kesehatan dan instruktur senam bersertifikat diperlukan untuk memastikan keberhasilan program ini. Selain itu, promosi senam hamil di komunitas dapat meningkatkan partisipasi ibu hamil, khususnya di wilayah dengan angka persalinan normal yang rendah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil untuk menghadapi persalinan normal. Hasil penelitian menemukan peningkatan signifikan pada kesiapan fisik, psikologis, dan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti .

program senam hamil. Aspek fisik seperti kekuatan otot panggul, fleksibilitas tubuh, dan teknik pernapasan mengalami peningkatan yang mendukung proses persalinan. Selain itu, senam hamil juga membantu mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil, yang merupakan komponen penting dalam kesiapan psikologis. Edukasi yang diberikan selama sesi senam hamil turut memperkuat pemahaman ibu tentang tahapan persalinan normal, sehingga mendukung kesiapan kognitif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa senam hamil dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan angka persalinan normal dan mengurangi risiko komplikasi. Integrasi program senam hamil ke dalam layanan antenatal care dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati, D. A., Wijayanti, L., & Rachmawati, I. (2020). The Impact of Pregnancy Exercise on Maternal Anxiety and Pain during Labor. *Journal of Maternal and Child Health*, 15(3), 212-218.
- Kusumawati, A., & Purnomo, W. (2020). Effect of Prenatal Exercise on Labor Outcomes: A Systematic Review. *International Journal of Nursing and Midwifery*, 12(4), 112-119.
- Prasetya, A. E., Handayani, N., & Adi, K. (2023). Effectiveness of Prenatal Exercise on Normal Delivery Preparation. *Journal of Midwifery Science*, 18(1), 45-53.
- Rahmawati, A., & Nugraheni, D. S. (2022). Barriers to Participation in Prenatal Exercise among Pregnant Women in Rural Areas. *Indonesian Journal of Public Health*, 17(2), 134-140.
- Saputra, H., Sari, R., & Dewi, T. (2021). The Role of Prenatal Exercise in Reducing Labor Complications: Evidence from a Cross-Sectional Study. *Asian Journal of Midwifery*, 9(2), 89-97.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Recommendations on Maternal Physical Activity during Pregnancy*. Geneva: WHO Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Lwanga, S. K., & Lemeshow, S. (1991). *Sample Size Determination in Health Studies: A Practical Manual*. Geneva: World Health Organization.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization (WHO). (2015). *Ethical Issues in Health Research: A Global Perspective*. Geneva: WHO Press.
- Hidayati, D. A., Wijayanti, L., & Rachmawati, I. (2020). The Impact of Pregnancy Exercise on Maternal Anxiety and Pain during Labor. *Journal of Maternal and Child Health*, 15(3), 212-218.
- Kusumawati, A., & Purnomo, W. (2020). Effect of Prenatal Exercise on Labor Outcomes: A Systematic Review. *International Journal of Nursing and Midwifery*, 12(4), 112-119.
- Saputra, H., Sari, R., & Dewi, T. (2021). The Role of Prenatal Exercise in Reducing Labor Complications: Evidence from a Cross-Sectional Study. *Asian Journal of Midwifery*, 9(2), 89-97.
- Rahmawati, A., & Nugraheni, D. S. (2022). Barriers to Participation in Prenatal Exercise among Pregnant Women in Rural Areas. *Indonesian Journal of Public Health*, 17(2), 134-140.