

EFEKTIVITAS SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI DERAJAT OEDEM EKSTREMITAS BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA WATES UNDAAN KUDUS

Dita Wulandari¹⁾, Lailatul Mustagfiroh²⁾, Darsono³⁾

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: laila_robin@yahoo.co.id

ABSTRAK

Perubahan fisiologis ibu hamil menimbulkan ketidaknyamanan, Edema kaki fisiologis terjadi sekitar 80% kehamilan, Edema kaki fisiologis disebabkan oleh retensi air dan kenaikan tekanan vena pada kaki serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena. Bila edema semakin besar akan mengurangi aktifitas ibu, karena beban tubuh akan bertambah. Saah satu cara untuk mengurangi derajat oedem adalah dengan senam hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektifitas senam hamil untuk mengurangi derajat oedem ektremitas bawah pada ibu hamil trimester III di desa Wates Undaan Kudus. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment* yaitu *one group pretest posttest design*, yaitu melakukan pemeriksaan derajat oedema sebelum dan setelah dilakukan senam hamil. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III menggunakan teknikk *nonprobability sampling* sehingga didapatkan sampel 12 ibu hamil. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Rank*. Hasil penelitian didapatkan derajat oedem ektremitas bawah pada ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil ada 4 ibu hamil (33,3%) mengalami oedem pada derajat 4 dan sesudah senam hamil tidak ada ibu hamil yang mengalami oedem pada derajat 4. Analisis bivariat menunjukkan signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ yang menunjukkan ada efektifitas senam hamil untuk mengurangi derajat oedem ektremitas bawah pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil diatas senam hamil efektif untuk mengurangi derajat oedem ektremitas bawah pada ibu hamil. Peran bidan supaya bisa memberikan pengetahuan tentang fungsi senam hamil, lebih meningkatkan pertemuan untuk melakukan senam hamil sehingga bisa mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil berkaitan dengan oedem ektremitas.

Kata Kunci: *Oedem Ektremitas Bawah, Senam Hamil*

ABSTRACT

Physiological changes of pregnant women cause discomfort, Physiological leg edema occurs in about 80% of pregnancies, Physiological leg edema is caused by water retention and increased venous pressure in the legs and uterine pressure which inhibits venous return. If the edema gets bigger, it will reduce the mother's activity, because the burden on the body will increase. One way to reduce the degree of edema is by exercising during pregnancy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of pregnancy exercise to reduce the degree of lower extremity edema in third trimester pregnant women in the village of Wates Undaan Kudus. The research method used is a quasi-experimental one, namely one group pretest post test design, which is to examine the degree of edema before and after pregnancy exercise. The population in this study were all pregnant women in the third trimester using a non-probability sampling technique so that a sample of 12 pregnant women was obtained. Data analysis used the Wilcoxo. Rank test. The results showed that the degree of edema of the lower extremities in pregnant women before the exercise during pregnancy was 4 pregnant women (33.3%) experienced edema at grade 4 and after exercise during pregnancy there were no pregnant women who experienced edema at grade 4. Bivariate analysis showed a significance of $0.002 < 0.05$ which indicates the effectiveness of pregnancy exercise to reduce the degree of lower extremity edema in third trimester pregnant women. Based on the above results, pregnancy exercise is effective in reducing the degree of lower extremity edema in pregnant women. The role of the midwife is to be able to provide knowledge about the function of pregnancy exercise, to further increase meetings to do pregnancy exercise so that it can reduce the discomfort of pregnant women related to extremity edema.

Keywords: *Lower Extremity Edema, Pregnancy Exercise*

PENDAHULUAN

Pada saat kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis. Ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain mual muntah, kelelahan, nyeri punggung bagian atas, peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri ulu hati, nyeri punggung bawah, hiperventilasi, kesemutan, edema kaki fisiologis, dan sindrom hipotensi telentang (Irianti, 2014). Edema kaki fisiologis (tidak disertai preeklampsia dan eklampsia) terjadi pada sekitar 80% wanita pada saat kehamilan. Edema kaki fisiologis disebabkan oleh retensi air dan kenaikan tekanan vena pada kaki serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena. Edema kaki fisiologis dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, seperti perasaan berat, dan kram di malam hari, nyeri pada daerah oedem, pegal, kesemutan dan sesak nafas (Coban, 2010).

Salah satu yang dapat mengurangi edema dengan cara memperlancar sirkulasi darah adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil salah satu manfaatnya adalah memperbaiki sirkulasi darah yang tidak lancar pada ibu hamil, yang dapat berakibat bengkak pada kaki (Sekar, 2012)

Di desa Wates Undaan pada Bulan Mei 2021 terhadap total 32 ibu hamil di Desa Wates Undaan, diantaranya didapatkan 19 hamil trimester I dan II, dan 13 ibu hamil trimester III. Dari 12 ibu hamil Trimester III, 5 ibu hamil tanpa penyulit, 1 ibu hamil dengan placenta previa, 1 ibu hamil dengan presentasi janin sungsang dan 5 ibu hamil diantaranya mengalami masalah oedem kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Derajat Oedem Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Wates Undaan Kudus”

METODE

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* yaitu *one group pretest posttest design*, yaitu melakukan pemeriksaan derajat oedema sebelum dilakukan perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan. Populasinya adalah ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi sehingga diperoleh sampel sebanyak 12 responden. Menggunakan teknik *nonprobability sampling*, penelitian ini mengukur derajat oedem sebelum dan sesudah senam hamil. Observasi dilakukan selama 6 minggu sebanyak 6 kali pertemuan. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Rank*.

HASIL

1. Analisa Univariat

a. Sebelum Senam Hamil

Tabel 1.

Derajat oedem ekstremitas bawah ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil

Derajat Odem	Jumlah	Presentase
Derajat 1	0	0
Derajat 2	3	25
Derajat 3	6	50
Derajat 4	3	25
Total	12	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa derajat oedem ibu hamil sebelum melakukan senam hamil mengalami oedem ekstremitas derajat 3 yaitu sebesar 50%.

b. Sesudah Senam Hamil

Derajat oedem pada ibu hamil sesudah senam hamil dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2.

Derajat oedem ekstremitas bawah ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil

Derajat Odem	Jumlah	Presentase
Derajat 1	7	58
Derajat 2	4	34
Derajat 3	1	8
Derajat 4	0	0
Total	12	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa derajat oedem ibu hamil sesudah melakukan senam hamil tidak ada yang derajat 4 .

2. Analisis Bivariat

Pengujian efektivitas senam hamil dengan menguji perbedaan derajat oedem

sebelum dan sesudah senam hamil. Uji perbedaan antar kelompok menggunakan *Wilcoxon rank*. Perhitungan menggunakan program SPSS mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.
Hasil Uji Wilcoxon Rank

Derajat oedem sesudah – derajat oedem sebelum	Negatif rank	12
	Positive rank	0
	Ties	0
	Nilai Z	-3.145
	Asymp Sig	0,002

Tabel 3 menunjukkan dari 12 data, terdapat 12 data masuk dalam *negative rank* yaitu derajat oedem sesudah senam hamil lebih kecil dibandingkan derajat oedem sebelum senam hamil. Tidak ada positive rank pada hasil penelitian ini. Signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hipotesis penelitian bahwa senam hamil efektif mengurangi derajat oedem ekstremitas bawah pada ibu hamil trimester III di Desa Wates Undaan Kudus dapat diterima.

PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi Derajat Oedem Ekstremitas Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Hamil

Edema kaki fisiologis (tidak disertai preeklampsia dan eklampsia) terjadi pada sekitar 80% wanita pada saat kehamilan. Edema kaki fisiologis disebabkan oleh retensi air dan kenaikan tekanan vena pada kaki serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena (Coban, 2010). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian di tabel 1 yang menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami oedem derajat 3 sebanyak 6 ibu hamil (50%).

Didukung penelitian Rafika (2018) berdasarkan hasil penelitiannya yang dilakukan terhadap 16 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kalonji Palu, sebagian besar ibu hamil sebanyak 7 ibu hamil mengalami oedem ekstremitas pada derajat 3. Ini terjadi karena posisi kaki dibawah akan membuat semua cairan yang terserap turun ke telapak kaki ditambah dengan adanya tekanan uterus.

2. Mengidentifikasi Derajat Oedem Ekstremitas Bawah Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Senam Hamil

Edema dapat terjadi semakin parah bila kadar natrium tinggi dalam tubuh karena sifat natrium (garam) menarik air lebih banyak kedalam aliran darah. Bila air terus tertarik dan pembuluh darah menjadi melebar, pembuluh darah dapat pecah dan akibat dari pembuluh darah pecah akan menghambat suplai nutrisi ke janin, bila nutrisi kurang menghambat pertumbuhan janin. (Vivin Nani L, 2011). Penatalaksanaan dari edema kaki adalah hindari mengenakan pakaian ketat yang mengganggu aliran balik vena, ubah posisi sesering mungkin, minimalkan berdiri dalam waktu lama, jangan dudukkan barang diatas pangkuan atau paha akan menghambat sirkulasi, istirahat berbaring miring kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah kedua tungkai, lakukan olahraga atau senam hamil, menganjurkan massage atau pijat kaki, rendam air hangat

Hal ini sesuai dengan tabel 2 bahwa hasil penelitian setelah dilakukan senam hamil, derajat oedem pada ibu hamil mengalami penurunan. Yang semula derajat 4 ada 4 (25%) ibu hamil setelah dilakukan senam hamil menjadi 0 atau tidak ada.

Didukung penelitian Suci Anggraeni (2014) berdasarkan hasil penelitiannya yang dilakukan terhadap 16 responden di Pustu Lirboyo Kota Kediri, ibu hamil yang setelah senam mengalami oedem pada derajat 1 sebanyak 12 orang (75%). Derajat edema dapat berkurang dengan memperbaiki sirkulasi darah, cara memperbaiki sirkulasi darah salah satunya adalah menggunakan senam hamil.

3. Mengetahui Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Derajat Oedem

Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.

Bengkak kaki saat hamil adalah pembengkakan dibagian kaki atau tungkai bawah karena akibat dari sirkulasi darah (pembuluh darah vena) yang terhambat dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas. Terganggunya sirkulasi darah ini disebabkan oleh peningkatan tekanan karena pembesaran uterus pada vena pelvis ketika ibu hamil duduk atau berdiri, atau penggunaan pakaian terlalu ketat. (rudiyanti, 2017:68-71)

Uji statistik pada penelitian ini sesuai tabel 3 didapatkan bahwa penurunan nilai oedem pada ibu hamil setelah melakukan senam hamil dibandingkan nilai oedem sebelum melakukan senam hamil adalah signifikan (p val=0,000). Efektivitas senam hamil dalam mengurangi derajat oedem ekstremitas bawah pada ibu hamil trimester III terbukti secara signifikan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sekar (2012) yang menemukan bahwa senam hamil bisa meringankan keluhan tentang oedema pada ibu hamil dan bisa mengurangi keluhan ketidaknyamanannya lainnya yang timbul pada ibu hamil. Selain karena tekanan uterus oedem juga bisa terjadi karena aktifitas ibu hamil seperti berdiri dalam waktu yang lama. Oedem disebabkan penimbunan cairan atau retensi cairan pada luar sel akibat dari berpindahnya cairan intraseluler ke ekstraseluler dan cairan tersebut tertahan pada tungkai. Dengan melakukan senam hamil secara teratur cairan yang semula tertahan di kaki dapat dibuang melalui air kencing atau keringat (Maryunani, A & Sukaryati, Y (2011).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2014) penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dan penilaian derajat oedem dilakukan selama 6 kali setiap selesai melakukan senam hamil. Setelah dilakukan senam hamil terjadi penurunan derajat oedema. Hal ini dibuktikan dengan tidak ditemukannya oedema derajat 4 setelah dilakukan senam hamil, namun turun menjadi derajat 3,2, atau 1. Gerakan senam yang tidak sesuai, durasi waktu senam dan power yang tidak maksimal juga turut mempengaruhi hasil. Semakin serius melakukan gerakan senam semakin banyak keringat yang dikeluarkan

sehingga proses penurunan derajat oedem akan semakin maksimal.

Senam hamil adalah alternatif non farmakologi yang dapat diikuti oleh semua ibu hamil yang tidak mempunyai penyakit penyerta, bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Untuk mempertahankan kondisi tubuh tetap fit selama kehamilan, wanita hamil tanpa risiko/komplikasi kehamilan dianjurkan untuk olahraga/gerak tubuh seperti aerobik ringan, renang, atau senam. Senam ringan hingga sedang dilakukan secara teratur minimal 1 kali seminggu.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian tersebut senam hamil efektif untuk mengurangi derajat oedem ekstremitas bawah pada ibu hamil trimester III. Dengan rutin melakukan senam hamil cairan yang tertimbun dikaki diubah menjadi keringat dan air kencing.

Dari hasil penelitian dan keterbatasan peneliti, maka peneliti memberikan saran Bagi lahan untuk bisa secara rutin mengadakan penyuluhan tentang senam hamil sehingga ibu hamil antusias dan tertarik melakukan senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Suci. 2014. *Efektivitas Senam Hamil terhadap penurunan Derajat Oedem Pada Ibu Gravida Trimester II dan III*. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications>
- Loc. Cit. Fatir, M. Natsir. 2016. *Edema Pada Kehamilan*. Available at: <http://fatirnatsir.wordpress.com>
- Manuaba, I.A.C. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Maryunani & Sukaryati. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media
- Natsir, F. M., 2016. *Edema Pada Kehamilan*. (online). Available at: <http://fatirnatsir.wordpress.com>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suryani, Pudji. 2018. Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Midwife Journal* Vol 5 No 1
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka

- Rafika. 2018. *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Vol 9. Available at: <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Rahmawati, N. A, dkk. 2014. Hubungan pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Involusi Kebidanan volume 7. <http://ejournal.stikesmukla.ac.id>
- Sekar, Ayu. 2012. *Kursus Kilat Senam Hamil*. Araska.Yogyakarta
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sinclair, Constance. 2010. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Vivin, Nani. 2011. *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.