

# **Pregnancy exercise Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III**

Linda Yanti<sup>1</sup>, Surtiningsih<sup>2</sup>, Dwi Susanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia  
lindayanti@uhb.ac.id

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia  
surtiningsih@uhb.ac.id

<sup>2</sup>RSUD Batin Mangunang, Kota Agung, Tanggamus, Lampung, Indonesia  
dwis1782@yahoo.com

---

## **Abstract**

---

Article History  
Submitted,  
Accepted,  
Published,

---

Keywords: 3-7 Pregnancy exercise, Ibu Hamil, Ketidaknyamanan, Trimester III

*Background: In the process of adapting to pregnancy, it is not uncommon for mothers to experience discomfort that requires prevention and treatment, some discomfort in the third trimester of pregnant women including frequent urination 50%, vaginal discharge 15%, constipation 40%, flatulence 30%, swelling in foot 20%, leg cramps 10%, headache 20%, striae gravidarum 50%, hemorrhoids 60%, shortness of breath 60% and back pain 70%. Purpose: The purpose of this activity is to reduce discomfort to pregnant women in the third trimester. Methods: The methods used in this community service activity are lectures, discussions and the practice of Pregnancy executions targeting third trimester pregnant women in Karangmangu Village, Purwojati District, Banyumas Regency. Results: There was an increase in the knowledge of pregnant women who were given pregnancy exercise education. After doing pregnancy exercise three times a week, most of the complaints of pregnant women were no longer felt, such as sore hips and cramps in the legs.*

## **Abstrak**

Latar Belakang: Dalam proses adaptasi kehamilan tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang membutuhkan pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70%. Tujuan: Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Metode: Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah, diskusi dan praktik Pregnancy exercise dengan sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III di Desa Karangmangu Kecamatan Purwojati Kabupaten Banyumas. Hasil: Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil yang diberikan edukasi senam hamil, setelah dilaksanakan senam hamil 3 kali dalam 1 minggu sebagian besar keluhan ibu hamil tidak dirasakan

## PENDAHULUAN

Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan bertujuan untuk menjaga janin yang sedang berkembang dan mempersiapkan ibu untuk kelahiran dan persalinan (Proya, 2016). Oleh karena itu ibu hamil membutuhkan adaptasi berbagai organ diantaranya adalah adaptasi pada sistem kardiovaskular, hematologi, pernapasan, ginjal, imunologi, dan gastrointestinal. Adaptasi tersebut terkadang tidak sesuai dengan yang diharapkan, sulit diprediksi apakah ibu hamil akan bermasalah selama kehamilan ataupun dalam kondisi yang baik (Justine, 2012).

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan, meskipun hal itu fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan yang tepat, beberapa ketidaknyamanan yang dapat muncul pada ibu hamil trimester III diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70%. Hasil studi menunjukkan terdapat sekitar 100 Ibu hamil Trimester III yang melakukan pemeriksaan, 50% mengeluhkan mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar keluhannya adalah sakit punggung. Hal ini disebabkan karena perubahan yang terjadi pada tubuh itu yang mempengaruhi bentuk tulang belakang (Astuti, 2009).

Dari Hasil wawancara dengan Koordinator Kesehatan Ibu dan Anak permasalahan utama yang muncul adalah dari 10 wanita hamil TM III menyampaikan kecemasannya dalam menghadapi persalinan sebanyak 85% dan dirasakannya ketidaknyamanan selama kehamilan seperti punggungnya pegel- pegel dan kakinya bengkak. Ibu hamil belum mengetahui cara untuk

mengatasi ketidaknyamanan yang dialami.

Dalam permasalahan tersebut maka ibu hamil membutuhkan aktifitas *Pregnancy excise*. *Pregnancy excise* merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester III. *Pregnancy excise* juga bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan (Manuaba, 2010). *Pregnancy excise* dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti varises, sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian, meningkatkan stamina yang sangat diperlukan selama persalinan dan menguatkan serta mengencangkan otot yang paling banyak mempengaruhi dalam kehamilan seperti otot pelvis, otot perut dan otot pinggang (Hanton, 2013).

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III, meningkatkan pengetahuan dan pengalaman ibu hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III serta meningkatkan status kesehatan sehingga ibu dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan secara optimal, Sedangkan manfaatnya adalah hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil, meningkatkan status kesehatan pada ibu hamil.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Karangmangu, Kecamatan Purwojati Kabupaten Banyumas, pada bulan Mei hingga Juli 2020. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah, diskusi dan praktik *Pregnancy excise*. Berikut ini rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

1. Persiapan dan Koordinasi

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 10 Mei 2020. Telah disusun dan dilakukan persiapan dan koordinasi sebelum kegiatan

2. Sosialisasi tentang pentingnya memecahkan masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan *Pregnancy exercise*  
Melakukan sosialisasi pada ibu-ibu tentang pentingnya mengetahui tentang ketidaknyamanan yang dapat terjadi pada kehamilan dan mengatasi ketidaknyamanan tersebut dengan *Pregnancy exercise* agar ibu hamil memiliki gambaran dan pengetahuan tentang pentingnya keaktifan serta peran serta masyarakat setempat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini
3. Screening pada para peserta kegiatan pengabdian masyarakat  
Pengumpulan dan pengelompokan data peserta yang dapat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat diantaranya adalah ibu-ibu hamil.
4. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dengan Diskusi dan Musyawarah Bersama  
Pelaksanaan Pengabdian masyarakat tentang *Pregnancy exercise* dilakukan dengan cara diskusi dan musyawarah bersama. Pada kegiatan ini peserta yang telah terpilih kemudian diberikan informasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan para peserta tentang *Pregnancy exercise*. Informasi yang diberikan kepada para peserta adalah pengertian *pregnancy exercise*, manfaat *pregnancy exercise*, persiapan *pregnancy exercise*, praktek pelaksanaan *pregnancy exercise*. Pada kegiatan ini semua ibu hamil yang memenuhi syarat dilibatkan semua dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin seminggu 3 kali untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk itu kami bekerjasama dengan kader posyandu agar kegiatan tersebut dalam berjalan dengan baik.
5. Monitoring dan evaluasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat  
Tahap selanjutnya setelah kegiatan pengabdian masyarakat tentang *pregnancy exercise*, untuk mengurai ketidaknyamanan pada kehamilan adalah melakukan monitoring dan evaluasi di posyandu desa Karangmangu kecamatan Purwojati mulai bulan Juni hingga Agustus 2020. Kegiatan monitoring evaluasi ini dilakukan tujuan sebagai berikut:
  - 1) Untuk memantau peran serta peserta dalam kegiatan *Pregnancy exercise*
  - 2) Untuk mengidentifikasi faktor penghambat dan faktor pendukung dalam pelaksanaan kegiatan *Pregnancy exercise* sehingga dengan cepat dan tepat dapat dilakukan upaya untuk mengatasainya.
  - 3) Untuk evaluasi dampak, hal ini bertujuan agar dengan peran serta peserta dalam menjaga kesehatan pada kehamilannya dengan mengikuti *Pregnancy exercise* secara rutin. Diharapkan dengan melakukan *Pregnancy exercise* secara rutin keluhan tentang ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil dapat berkurang atau bahkan hilang.
  - 4) Untuk evaluasi hasil akhir dari pengabdian masyarakat didapatkan hasil bahwa peserta/warga dapat mendeteksi ketidaknyamanan pada ibu hamil dan dapat mengikuti kegiatan *Pregnancy exercise* agar ketidaknyamanan tersebut dapat berkurang/hilang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

Berdasarkan pembagian kuesioner pengetahuan, tanya jawab dan pengamatan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat ini

berlangsung dengan dikategorikan menjadi 3 yaitu:

a. Kurang : skor < 55%

b. Cukup: skor  $\geq 55\%$  s/d < 77%

c. Baik : skor  $\geq 75\%$

Tabel.1 Pengetahuan ibu sebelum dan sesudah kegiatan *Pregnancy exercise*

Pengetahuan Sebelum Kegiatan			Pengetahuan Sesudah Kegiatan		
Kategori	Jumlah	%	Kategori	Jumlah	%
Baik	1	5	Baik	14	70
Cukup	4	20	Cukup	6	30
Kurang	15	75%	Kurang	0	0

Berdasarkan tabel.1 dapat terlihat bahwa sebagian besar pengetahuan peserta kurang tentang *Pregnancy exercise* sebelum diberikan edukasi sebanyak 15 peserta (75%) dan

setelah diberikan edukasi sebagian besar pengetahuan peserta naik menjadi baik sebanyak 14 peserta (70%).

Tabel.2 Lembar Observasi Kegiatan *Pregnancy exercise*

PASIEN	KELUHAN SEBELUM PREGNANCY EXECISE	PREGNANCY EXECISE														KELUHAN SETELAH PREGNANCY EXECISE
		BULAN JUNI 2020								BULAN JULI 2020						
		12	15	17	19	21	24	26	28	1	3	5	8	10	12	
1	Sering kencing, pinggang pegel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Sering kencing
2	Punggung pegel	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	Punggung pegel terkadang
3	Kaki sering kram dan punggung pegel	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
4	Pinggang pegel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
5	Sering kencing, pinggang pegel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Sering kencing
6	Punggung pegel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
7	Pinggang pegel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
8	Kaki pegel, mudah lelah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
9	Mudah lelah, nafas sering ngos-ngosan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	Tidak ada
10	Pinggang pegel	√	√	-	√	√	-	√	√	√	-	√	√	-	√	Pinggang pegel
11	Sering kencing, pinggang pegel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
12	Punggung pegel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
13	Sering kencing, pinggang pegel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
14	Kaki sering kram dan punggung pegel	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	Tidak ada
15	Kaki kram kalau pagi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada

16	Malem- malem sering kencing	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	Tidak ada
17	Punggung pegel	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
18	Nafas sesak kalau aktifitas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
19	Kaki kaku dan kram	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada
20	Punggung pegel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Tidak ada



Gambar.1 Edukasi *Pregnancy excise*



Gambar.2 *Pregnancy excise*



Gambar.3 *Pregnancy excise*

## 2. Pembahasan

Tabel.1 menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan informasi tentang *Pregnancy excise*. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Soekanto (2006) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah informasi. Seseorang yang telah mendapatkan informasi yang lebih banyak maka akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Hasil tersebut juga didukung oleh teori Notoatmodjo (2008) bahwa pengetahuan adalah hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah seorang melakukan pengideraan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Seseorang yang diberikan sesuatu yang baru bagi dirinya apalagi bila sesuatu yang baru tersebut sangat penting bagi dirinya maka seseorang tersebut akan mencoba mencari tahu secara mendalam tentang sesuatu tersebut dengan cara mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dengan cara melakukan penginderaan. Ibu hamil mendapatkan informasi tentang

*Pregnancy excise* yang tepat dengan dan mempraktikkan *Pregnancy excise* sehingga semakin banyak informasi yang didapatkan maka ibu hamil mempunyai pengetahuan yang lebih baik.

Pada tabel.2 menunjukkan bahwa sebelum melakukan *Pregnancy excise* pada trimester III sebagian besar keluhan yang dialami ibu hamil adalah Sring kencing, pinggang dan punggung pegel, kaki kram, mudah lelah dan nafas kadang tidak beraturan. Kemudian *Pregnancy excise* dijawabkan tiga kali setiap minggunya dengan durasi waktu *Pregnancy excise* kurang lebih 30 menit. Sebelum dilakukan *Pregnancy excise* terlebih dahulu ibu hamil dilakukan penimbangan berat badan untuk memantau kenaikan berat badannya, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan denyut jantung janin, kemudian *Pregnancy excise* dilaksanakan secara bersama- sama dan diakhir sesi peserta di cek kembali tekanan darah dan denyut jantung janin untuk memastikan kondisi ibu dan janin nya dalam keadaan sehat sebelum diperbolehkan pulang.

Kegiatan *Pregnancy excise* dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan, dengan didampingi oleh

bidan desa dan kader untuk memastikan keteraturan dari peserta. Dari hasil evaluasi pada tanggal 12 juli 2020 bahwa sebagian besar keluhan ibu hamil tidak dirasakan lagi seperti pinggang pegel dank ram pada kaki, sementara untuk sering kencing kami berikan konseling bahwa itu disebabkan karena pembesaran uterus atau rahim yang menekan kandung kemih. Dari 20 ibu hamil yang mengikuti *Pregnancy excise* sampai terdapat 2 ibu hamil saat di evaluasi ternyata masih mengalami keluhan pinggang pegel, hal ini disebabkan karena beberapa kali tidak mengikuti kelas ibu hamil secara rutin, sehingga mengakibatkan keluhannya menetap.

Aktivitas fisik berupa *Pregnancy excise* memiliki risiko yang minimal dan terbukti bermanfaat bagi kebanyakan wanita, meskipun terdapat beberapa modifikasi pada kegiatan ini yang disebabkan karena adanya perubahan anatomi dan fisiologis normal serta kebutuhan janin (Committee on Obstetric Practice, 2015). Menurut (Vanessa, 2017) Pemeliharaan penambahan berat badan yang sehat, penurunan hipertensi gestasional, mengurangi nyeri punggung ibu selama kehamilan, memperpendek durasi persalinan, dan mengurangi risiko operasi caesar. Hal ini juga diperkuat dengan sebuah survei terhadap 950 dan 68,5% responden melaporkan nyeri punggung bawah selama kehamilan dan setelah mengikuti *Pregnancy excise* nyeri punggung nya berkurang secara signifikan (Wang, 2004).

*Pregnancy excise* dapat dilakukan secara teratur yaitu 3 kali dalam seminggu atau setiap hari yang

dimulai dari usia kehamilan 22 minggu sampai menjelang kelahiran dengan durasi 20-30 menit sesuai dengan perkembangan usia kehamilan dan kondisi pasien (Committee on Obstetric Practice, 2015).

Ibu hamil yang mengikuti *Pregnancy excise* secara teratur dan intensif, ibu tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Manuaba, 2010).

### SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan pada kegiatan *Pregnancy excise* adalah terjadi peningkatan pengetahuan tentang *Pregnancy excise* dan ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III berkurang setelah rutin melakukan *Pregnancy excise* tiga kali dalam seminggu dengan durasi waktu kurang lebih 30 menit.

Saran untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat berikutnya adalah perlu adanya keaktifan dari masyarakat terutama ibu hamil untuk rutin melaksanakan *Pregnancy excise* yang bermanfaat bagi ibu dan janinnya, adanya kesinambungan dan monitoring program, pasca kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga ibu- ibu dapat mempraktekkan *Pregnancy excise* mandiri dirumah. Kombinasi untuk exercise dalam metode lain seperti yoga atau pilates yang belum banyak diterapkan pada ibu hamil dikomunitas.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Harapan Bangsa dan RSUD Batin Mangunang Kota Agung yang memberikan ijin dan dukungan bagi kami dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kader kesehatan Desa Karangmangu dan Bidan Desa penggiat kelas hamil di Desa Karangmangu.

Astuti, (2009). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta ; Buku Kedokteran EGC

### Daftar Pustaka

- Committee on Obstetric Practice, (2015), *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period*, American College of Obstetricians and Gynecologists, Vol 126, No.6, e135-e142.
- Hanton, Thomas W, (2001). *Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*. Jakarta; Raja Grafindo Persada .
- Justine C & David S, (2012), *Physiologic Adaptations to Pregnancy*, Journal Elsevier, Neurologi Clinic, Vol 30, No.3, 781-789.
- Manuaba, 2010, *Pengantar Kuliah Obstetri*, Jakarta, Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proya SP, Catherine NP et al, (2016), *Physiological changes in pregnancy, Cardiovascular*. Journal Of Africa, Vol 27, No 2, 89-94.
- Soekanto, Soerjono. (2006). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Vanessa H & James E, (2017), *Exercise In Pregnancy*, Clin Sport Med. Vol 35, 741-752.
- Wang SM, Dezinno P, Maranets I, et al. (2004), *Low Back Pain during pregnancy: prevalence, risk factors and outcome*. Journal Obstetric Gynecology. Vol 104, No 1, 65-70.