

EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN DERAJAT EDEMA KAKI PADA IBU GRAVIDA TRIMESTER II DAN III

*(Effectiveness of Pregnancy Exercise to Decrease The Degree of Leg Edema
in Pregnancy Trimesters II And III)*

Suci Anggraeni*, Yunita Febriana Sari *

Prodi Pendidikan Ners

*STIKes Surya Mitra Husada Kediri

sucianggraeni87@gmail.com

ABSTRAK

Edema kaki merupakan salah satu bentuk perubahan yang terjadi selama kehamilan yang sering menjadi keluhan pada ibu gravida. Timbulnya edema kaki ini diakibatkan karena tidak lancarnya peredaran darah dikaki. Dengan melakukan senam hamil secara teratur dapat memperbaiki sirkulasi darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan derajat edema kaki pada ibu Gravida trimester II dan III. Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pra-post test*. Populasi penelitian ini Ibu gravida Trimester II dan III edema kaki secara fisiologis di Pustu Lirboyo Kota Kediri sejumlah 17 orang, sedangkan sampel yang digunakan sebagian Ibu Gravida Trimester II dan III sebanyak 16 orang dengan menggunakan teknik *Random Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan dari 16 responden sebelum dilakukan senam hamil sebagian besar tingkat edema di derajat 2 sebanyak 8 orang (50%) dan setelah dilakukan senam hamil sebagian besar tingkat edema di derajat 1 sebanyak 12 orang (75%). Hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon* didapat $p \text{ value} = 0.000$, karena nilai $p \text{ value } 0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan derajat edema kaki ibu gravida trimester II dan III. Dengan melakukan senam hamil yang teratur selama kehamilan maka secara tidak langsung akan mempengaruhi sirkulasi peredaran darah ibu. Untuk itu dapat mengurangi edema kaki pada ibu gravida trimester II dan III.

Kata Kunci : Senam Hamil, Edema Kaki, Gravida Trimester II dan III

ABSTRACT

Leg edema is one of the changes that occur during pregnancy is often a complaint of the mother gravida. Leg edema is caused because no smoothening the flow of blood at the foot. By doing pregnancy exercise regularly can improve blood circulation. This study aims to determine the effect of pregnancy exercise to decrease the degree of leg edema in the mother Gravida trimester II and III. This study used a pre-experimental design with using one group pre-post test approach. This population was Capital gravida Trimester II and III physiologically leg edema in Pustu Lirboyo of Kediri as many as 17, while the samples used partly Capital Gravida Trimester II and III as many as 16 people using Random Sampling technique. The results showed 16 respondents before pregnancy exercise most of the level of edema in grade 2 of 8 people (50%) and after pregnancy exercise most of the level of edema in grade 1 as many as 12 people (75%). Results of data analysis obtained using the Wilcoxon test $p \text{ value} = 0.000$, because the $p \text{ value } 0.000 < 0.05$, which means there is a pregnancy exercise influence on the degradation of leg edema mother gravida trimester II and III. By doing regular pregnancy exercise during pregnancy it will indirectly affect the blood circulation of the mother. To that can reduce leg edema in the mother gravida trimester II and III.

Keyword : *Pregnancy Exercise, Leg Edema, Gravida Trimester II and III*

PENDAHULUAN

Edema adalah pembengkakan yang disebabkan oleh penimbunan cairan didalam cairan tubuh. Setengah dari wanita hamil mengalami bengkak pada kaki selama kehamilannya, edema disebabkan oleh volume darah ekstra yang berlebih selama hamil. Senam hamil adalah latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental pada persalinan cepat, aman, spontan dan mengurangi keluhan selama kehamilan, dengan melakukan senam hamil dapat memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi bengkak kaki (Geri Morgan, 2009).

Berdasarkan data WHO tahun 2007 didapat angka kejadian keluhan mual muntah adalah 80–85 %, nyeri pada punggung selama kehamilan bervariasi antara 35 – 60%, hemoroid terjadi sekitar 8%, sedangkan bengkak terjadi sekitar 75%. Pada ibu hamil pembengkakan yang umum terjadi pada trimester II dan trimester III. Dari data diatas keluhan bengkak menduduki urutan kedua sebanyak 75%, edema pada ibu hamil bisa berbahaya dan juga bisa tidak berbahaya.

Data dari Departemen Kesehatan RI tahun 2008 80% wanita hamil di Indonesia mengalami keluhan bengkak pada kaki, 45% bengkak pada kaki karena penyakit penyerta misalnya hipertensi, 35% karena faktor fisiologis pada kehamilan. Ibu hamil yang mempunyai penyakit penyerta, bengkak yang terjadi pada kaki sulit untuk kempis meskipun sudah dibuat istirahat, biasanya bengkak dapat kempis apabila mendapatkan pengobatan yang rutin, namun berbeda dengan ibu yang tidak mempunyai penyakit penyerta, bengkak yang terjadi dapat kempis bila dibuat istirahat. Bengkak pada ibu hamil dapat berkurang dengan mengikuti senam hamil secara rutin, karena manfaat dari senam hamil salah satunya adalah untuk memperlancar peredaran darah.

Studi pendahuluan dengan observasi pada tanggal bulan April 2014 ibu yang mengalami edema fisiologis pada kaki adalah 33 ibu dan diperoleh hasil bahwa ibu enggan untuk melakukan senam hamil karena tidak mengetahui manfaat senam hamil dan merasa malas ataupun tidak punya waktu senggang untuk melakukan senam hamil. Ibu yang tidak melakukan senam hamil, cekungan pada kaki lebih dalam, rata rata pada derajat III dengan kedalaman 5 – 7 mm dan IV dengan kedalaman lebih dari 7mm. Ibu yang tidak melakukan senam hamil mengeluhkan kaki sangat berat bila dibuat beraktifitas sehingga ibu menjadi malas melakukan sesuatu hal dan kadang sering terjadi kram pada kaki hal ini menunjukkan bahwa peredaran darah di kaki terganggu.

Semakin besar usia kehamilan ibu, semakin besar edema yang dialami namun edema yang terjadi adalah edema yang fisiologis yang diakibatkan terus membesarnya rahim, Bila edema semakin besar akan mengurangi aktifitas ibu, karena beban tubuh akan bertambah. 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).

Salah satu yang dapat mengurangi edema dengan cara memperlancar sirkulasi darah adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil salah satu manfaatnya adalah memperbaiki sirkulasi darah yang tidak lancar pada ibu hamil, sirkulasi darah yang tidak lancar dapat menyebabkan bengkak pada kaki. Dengan teratur melakukan senam hamil cairan yang semulanya tertahan di kaki dapat dibuang melalui air kencing atau keringat. Senam hamil merupakan latihan fisik ringan yang diperuntukkan bagi ibu hamil, latihan fisik ini dapat membantu mengurangi keluhan selama masa kehamilan, secara rutin melakukan senam hamil dapat menurunkan stress atau khawatir ibu pada proses persalinan. (Ayu Sekar, 2012)

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Ibu Gravida Trimester II dan III di Pustu Lirboyo Kota Kediri.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini bersifat eksperimental (*pra-eksperimental*) dengan menggunakan pendekatan (*one group pra-post test*). Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Gravida Trimester II dan III edema kaki secara fisiologis di Puskesmas Campurejo Pustu Lirboyo Kota Kediri sebanyak 17 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan

“*Random Sampling*”, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi derajat edema dan SOP senam hamil. Observasi dilakukan sebelum senam hamil dan sesudah senam

hamil, selama 4 kali pertemuan dan hasil yang ditulis adalah sebelum melakukan senam hamil hari pertama dan sesudah senam hamil hari ke 4. Analisis data dengan uji *wilcoxon*

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik f % Total Usia			
20-30 Tahun	8	50	16
31-40 Tahun	8	50	
Usia Kehamilan			
16-24 Bulan	7	44	16
24-36 Bulan	9	56	
Pernah Mangikuti Senam			
Ya	1	6	16
Tidak	15	94	
Suka Makan Asin			
Ya	5	31	16
Tidak	11	69	
Berat Badan			
45-55 Kg	5	32	16
55-65 Kg	5	31	
65-75 Kg	5	31	
>75 Kg	1	6	
Tinggi Badaan			
140-150 Cm	6	38	16
150-160 Cm	9	56	
160-170 Cm	1	6	
Tekanan Darah			
90/80-120/80 mmHg	16	100	16
Informasi Tentang Senam			
M.Cetak	9	56	16
M.Elektronik	7	44	
Pendidikan			
SD	1	6	16
SLTP	3	19	
SLTA	11	69	
Perguruan Tinggi	1	6	
Pekerjaan			
Pegawai Swasta	1	6	16
Wiraswasta	1	6	
IRT	14	88	
Pendapatan			
<500.000	6	38	1
500.000-1.000.000	9	56	
1.000.000-2.000.000	1	1	

Berdasarkan tabel 1. dari 16 Responden setengahnya 8 orang (50%) berusia 20-30 tahun dan setengahnya 8 orang (50%) berusia 31-40 tahun. Berdasarkan usia kehamilan sebagian besar usia kehamilan 24-36 bulan sebanyak 9 orang (56%). Berdasarkan pernah mengikuti senam hamil sebagian besar ibu tidak pernah mengikuti senam sebanyak 15 orang (94%). Berdasarkan suka

makan asin ibu sebagian besar ibu tidak suka makan asin sebanyak 11 orang (11%). Berdasarkan berat badan Responden 5 orang berat badan 45-55 Kg (31%), 5 orang lagi berat badan 55-65 Kg (31%) dan 5 orang 65-75 Kg (31%). Berdasarkan tinggi badan sebagian besar tinggi badan 150-160 cm sebanyak 9 orang (56%). Berdasarkan tekanan darah dari 16 Responden semuanya tekanan darah 80/90-120/80 mmHg (100%). Berdasarkan informasi yang diperoleh tentang senam sebagian besar memperoleh informasi tentang senam hamil dari media cetak sebanyak 9 orang (56%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan tingkat SLTA sebanyak 11 orang (69%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 14 orang (88%). Berdasarkan pendapatan sebagian besar berpendapatan 500.000-1.000.000 sebanyak 9 orang (56%).

Data Khusus

Tabel 2. Data Edema Kaki Ibu Gravida Trimester II dan III Sebelum Dilakukan Senam Hamil di Puskesmas Campurejo Pustu Lirboyo Kota Kediri

No	Derajat Edema	Sebelum Senam Hamil	(%)
1	Derajat 4	1	6,2
2	Derajat 3	6	37,5
3	Derajat 2	8	50
4	Derajat 1	1	6,2
Total		16	100

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar sebanyak 8 orang (50%) responden edema pada kaki dan derajat 2

Tabel 3. Data Edema Kaki Ibu Gravida Trimester II dan III Setelah Dilakukan Senam Hamil di Pustu Lirboyo Kota Kediri

No	Derajat Edema	Sebelum Senam Hamil	(%)
1	Derajat 4	0	0
2	Derajat 3	0	0
3	Derajat 2	4	25
4	Derajat 1	12	75
Total		16	100%

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar sebanyak 12 orang (75%) responden edema pada kaki di derajat 1.

HASIL UJI STATISTIKA

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Pada Ibu Gravida Trimester II dan III.

	Sesudah - Sebelum
Z	-3.624a
Asymp. Sig.(2-tailed)	.000

Tabel 4. Merupakan hasil uji statistika dengan menggunakan Nonparametric – Sampel Wilcoxon, dengan $\alpha = 0,05$ didapat hasil nilai p = 0,000 ($p < \alpha$) karena nilai p ($0,000 < 0,05$) Berarti H_0 ditolak sehingga ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan derajat edema kaki ibu gravida trimester II dan III setelah diberikan intervensi senam hamil.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 16 responden di Pustu Lirboyo Kota Kediri, derajat edema kaki setelah dilakukan senam hamil sebagian besar di derajat 1 sebanyak 12 responden (75%). Edema adalah akumulasi cairan berlebih, Edema sering memburuk setiap kali asupan natrium atau garam berlebihan. Selama kehamilan edema sering terjadi dan merupakan salah satu keluhan dalam kehamilan, meskipun ibu tidak mempunyai penyakit serius. Derajat edema dapat berkurang dengan memperbaiki sirkulasi darah, cara memperbaiki sirkulasi darah salah satunya adalah menggunakan senam hamil.

Hasil analisis dan interpretasi data yang dilakukan pada 16 responden di Pustu Lirboyo Kota Kediri, derajat edema kaki setelah dilakukan senam hamil berdasarkan usia kehamilan sebagian besar di derajat 1 sebanyak 8 orang (50%)

Secara teori menurut Sujiyatini (2009) Edema pada ibu hamil dapat terlihat pada kehamilan 16 - 36 minggu atau trimester II dan Namun edema semakin jelas pada minggu 28 – 36 minggu atau trimester III, Semakin tua usia kehamilan semakin besar edema kaki. Karena pada usia kehamilan yang tua janin yang dikandung semakin besar sehingga menekan pembuluh darah vena yang ada disekitar rahim.

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 responden setelah dilakukan senam hamil, responden yang sebelumnya belum pernah mengikuti senam hamil derajat edemanya turun di derajat 1 sebanyak 12 responden (75%). Eileen Brayshaw (2007) Senam hamil salah satu manfaatnya adalah memperbaiki sirkulasi darah yang tidak lancar pada ibu hamil, sirkulasi darah yang tidak lancar dapat menyebabkan bengkak pada kaki. Dengan teratur melakukan senam hamil cairan yang semulanya tertahan di kaki dapat dibuang melalui air kencing atau keringat. Senam hamil merupakan latihan fisik ringan yang diperuntukkan bagi ibu hamil, latihan fisik ini dapat membantu mengurangi keluhan selama masa kehamilan.

Ibu yang belum pernah melakukan senam hamil derajat edemanya lebih besar dari pada ibu yang pernah melakukan senam hamil selama kehamilannya, hal ini dikarenakan ibu yang pernah melakukan senam hamil dirumah dapat melakukan senam hamil sendiri berbeda dengan ibu tidak pernah senam hamil, cenderung ibu tidak tahu bagaimana cara menurunkan derajat edemanya.

Faktor - faktor yang mempengaruhi ibu hamil melakukan senam hamil adalah faktor pendidikan, faktor ekonomi, faktor lingkungan, faktor sosial, faktor budaya. Faktor pendidikan adalah faktor yang utama, karena dengan pendidikanlah ibu mengetahui banyak hal dan informasi. Menurut Notoadmodjo (2012) Faktor ekonomi mempengaruhi gaya hidup seseorang, bila faktor ekonomi dalam suatu keluarga tinggi akan dapat memenuhi kebutuhannya dari kebutuhan primer, tersier dan sekunder.

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 responden setelah dilakukan senam hamil ibu yang tidak suka makan asin derajat edemanya turun di derajat 1 sebanyak 9 orang (56,3%). Menurut Fatimah (2010) Ketika hamil tubuh cenderung mempertahankan lebih banyak air, terlalu banyak mengkonsumsi garam atau makan asin akan membuat kaki bengkak menjadi bengkak hal ini disebabkan karena sifat garam yang menyerap air, konsumsi garam yang terlalu banyak akan membuat tubuh lebih banyak menyerap cairan kedalam tubuh.

Posisi kaki dibawah akan membuat semua cairan yang terserap turun ke telapak kaki ditambah dengan adanya gaya gravitasi. Semakin banyak ibu mengkonsumsi garam dapat mengakibatkan bengkak pada kaki dan tekanan darah tinggi, karena tekanan darah tinggi faktor pencetus adalah suka makan garam (asin).

Dari hasil uji Nonparametric – Sampel Wilcoxon, dengan $\alpha = 0,05$ didapat hasil signifikan $\rho = 0,000$ ($p < \text{value}$) karena nilai signifikan ($0,000 < 0,05$) sehingga ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan derajat edema kaki ibu gravida trimester II dan setelah diberikan intervensi senam hamil di Pustu Lirboyo Kota Kediri. Menurut Ayu Sekar,(2012) senam hamil adalah latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental pada persalinan cepat, aman, spontan dan mengurangi keluhan selama kehamilan. Olah raga pada ibu hamil bisa membantu tubuh lebih bugar, namun tidak semua olah raga cocok untuk ibu hamil. Salah satu persiapan ibu sebelum olah raga adalah meminta rekomendasi dari dokter kandungan, selain itu 2 jam sebelum melakukan olah

raga sebaiknya disempatkan makan karbohidrat, tidak lupa juga untuk melakukan pemanasan dan peregangan sekitar 5-10 menit. Gerakan senam hamil umumnya merupakan gerakan relaksasi diharapkan stress menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan dapat berkurang.

Senam hamil adalah alternatif non farmakologi yang dapat diikuti oleh semua ibu hamil yang tidak mempunyai penyakit penyerta, seseorang yang mengikuti senam hamil secara rutin wajah akan terlihat lebih fresh dan ibu lebih aktif dalam melakukan aktifitas seharinya. Berdasarkan fakta dan teori tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dengan pemberian senam hamil pada ibu gravida trimester II dan III akan dapat menurunkan derajat edema.

Simpulan dan saran

Simpulan

1. 16 responden sebelum diberikan senam hamil sebagian besar 8 responden (50%) di derajat 2.
2. 16 responden setelah diberikan senam hamil sebagian besar 12 responden (75%) di derajat 1.
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan derajat edema kaki ibu gravida trimester II dan III setelah diberikan intervensi senam hamil di Puskesmas Campurejo Pustu Lirboyo Kota Kediri.

Saran

1. Bagi Ibu Hamil
Diharapkan para ibu hamil trimester II dan III membiasakan diri melakukan senam hamil dan para ibu dapat melakukan senam hamil sendiri dirumah selama kehamilan serta mengurangi konsumsi garam.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Petugas kesehatan dapat memperkenalkan dan menginformasikan kepada ibu hamil manfaat dari senam hamil, yang merupakan salah satu metode penurunan derajat edema secara non farmakologi dan petugas kesehatan dapat selalu konsisten menyelenggarakan senam hamil dan dimasukkan dalam target tahunan puskesmas
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan suatu metode non farmakologi yang lain seperti metode hypnoterapi terhadap penurunan derajat edema kaki

KEPUSTAKAAN

- Ayu, S. 2012. *Kursus Kilat Senam Hamil*. Yogyakarta: Arask a Budi, Utomo. 2009. Menu sehat Penakluk Hipertensi. Jakarta: PT AgroMedia Pustaka
- Eileen, Brayshaw .2007. *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta : EGC
- Fatimah, Siti. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Geri, Morgan. 2009. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta : EGC
- http://www.unicef.org/indonesia/id/A5__B__Ringkasan_Kajian_Kesehatan_REV.pdf
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta
- Sujiyatini. 2009. *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Yogyakarta : Fritamaya
- Vivin, Nani. 2011. *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- www.depkes.go.id/resources/.../profil-kesehatan-indonesia-2008.pdf