# HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN FREKUENSI KELUHAN FISIK PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS X

## *THE CORRELATION BETWEEN PRENATAL EXERCISE AND THE FREQUENCY OF PHYSICAL COMPLAINTS IN PREGNANT WOMEN AT HEALTH CENTER*

**Risalah Khairinnisa[1]*, Emi Lindayani[1], Ida Nurhidayah[1]**
[1]Program Studi S1 Keperawatan
[1]Universitas Pendidikan Indonesia
***E-mail:** risalahkhairinnisa@gmail.com

## ABSTRAK

Kehamilan sering menimbulkan keluhan fisik seperti nyeri punggung, kram, dan kelelahan yang dapat mengganggu aktivitas dan menurunkan kualitas hidup ibu. Salah satu upaya untuk mengurangi keluhan tersebut adalah melalui senam hamil yang bersifat nonfarmakologis dan aman dilakukan selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan frekuensi keluhan fisik pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas X. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 57 ibu hamil trimester II dan III yang dipilih dengan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dengan frekuensi keluhan fisik (p = 0,000). Ibu dengan kategori senam hamil ideal cenderung mengalami keluhan fisik dengan frekuensi lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang kurang melakukan senam hamil. Senam hamil terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam pelayanan keperawatan maternitas untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu selama kehamilan.

**Kata Kunci:** Frekuensi, Keluhan Fisik, Senam Hamil

## *ABSTRACT*

*Pregnancy often causes physical complaints such as back pain, cramps, and fatigue that interfere with activities and reduce the quality of life. One of the safe non-pharmacological interventions to reduce these complaints is prenatal exercise. This study aimed to determine the correlation between prenatal exercise and the frequency of physical complaints among pregnant women at the X Health Center. This research used a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 57 pregnant women in the second and third trimesters, selected through accidental sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Chi-Square test. The results showed a significant correlation between prenatal exercise and the frequency of physical complaints (p = 0.000). Mothers with ideal prenatal exercise had fewer physical complaints compared to those with less exercise. Prenatal exercise is proven to be an effective non-pharmacological intervention that can be applied in maternity nursing care to improve maternal comfort and well-being.*

***Keywords:*** *frequency, physical complaints, prenatal exercise*

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang unik dan kompleks, yang diiringi oleh berbagai perubahan anatomi, hormonal, dan psikologis pada tubuh ibu (Maharani, 2021). Perubahan ini terjadi sebagai bentuk adaptasi tubuh terhadap pertumbuhan janin di dalam rahim. Namun, proses adaptasi tersebut sering kali menimbulkan berbagai keluhan fisik seperti nyeri punggung, kram kaki, gangguan tidur, kelelahan, dan sesak napas ringan (Hidayati, 2019). Menurut data dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2023), lebih dari 65% ibu hamil di dunia mengalami satu atau lebih keluhan fisik selama masa kehamilan, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Kondisi ini tidak hanya menurunkan kenyamanan ibu, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidupnya.

Secara fisiologis, perubahan yang terjadi selama kehamilan melibatkan peningkatan berat badan, redistribusi pusat gravitasi tubuh, serta peningkatan hormon relaksin dan progesteron yang menyebabkan pelunakan ligament (Ulya et al., 2020). Kondisi ini membuat sendi menjadi lebih longgar dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada otot dan punggung bawah (Zahrah et al., 2020). Selain itu, perubahan sirkulasi darah dan tekanan intraabdominal turut memengaruhi sistem muskuloskeletal dan menyebabkan edema pada ekstremitas bawah. Jika tidak ditangani, keluhan-keluhan ini dapat berlanjut menjadi gangguan kronis yang menurunkan kemampuan ibu menjalankan aktivitas sehari-hari (Wulandari et al., 2022).

Dalam konteks keperawatan maternitas, munculnya keluhan fisik yang berlebihan menjadi perhatian serius karena dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan janin (Wantini, 2021). Keluhan yang tidak tertangani dapat meningkatkan tingkat stres, memperburuk kualitas tidur, dan mengganggu proses tumbuh kembang janin akibat peningkatan kadar kortisol (Hardaniyati et al., 2025). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang bersifat preventif dan promotif untuk membantu ibu mengatasi perubahan fisiologis selama kehamilan tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan direkomendasikan adalah senam hamil (Bihalia, 2024).

Senam hamil merupakan latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk membantu ibu hamil mempertahankan kebugaran tubuh, memperkuat otot panggul, memperbaiki postur tubuh, dan mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan (Fransiska & Suryani, 2024). Latihan ini juga melibatkan pernapasan dalam dan gerakan relaksasi yang membantu memperlancar sirkulasi darah serta meningkatkan elastisitas otot (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Penelitian Usman et al. (2022) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil mengalami penurunan nyeri punggung ($\rho$=0,002) dan nyeri pinggang ($\rho$=0,002).

Selain manfaat fisik, senam hamil juga memberikan efek psikologis yang positif. Aktivitas ini terbukti menurunkan tingkat stres dan kecemasan, meningkatkan keseimbangan emosional, serta memperkuat ikatan antara ibu dan janin (Wahyuni et al., 2022). Menurut teori Gate Control yang dikemukakan oleh Melzack & Wall aktivitas fisik teratur seperti senam hamil dapat menghambat transmisi impuls nyeri melalui aktivasi serabut saraf non-nokiseptif, sehingga persepsi nyeri pada ibu berkurang. Namun demikian, tingkat partisipasi ibu hamil dalam kegiatan senam hamil di Indonesia masih tergolong rendah (Fuller et al., 2023).

Faktor yang memengaruhi rendahnya partisipasi tersebut antara lain kurangnya pengetahuan tentang manfaat senam hamil, waktu pelaksanaan yang tidak fleksibel, serta persepsi bahwa senam hamil tidak penting (Siahaan et al., 2024). Di wilayah kerja Puskesmas X, fenomena serupa juga ditemukan berdasarkan data hasil wawancara awal, sebagian besar ibu hamil mengaku mengetahui adanya kegiatan senam hamil, namun tidak berpartisipasi secara rutin. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hambatan yang muncul tidak hanya berasal dari faktor individual, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan dan ketersediaan fasilitas yang belum sepenuhnya optimal bagi ibu hamil.

Perawat memiliki peran sentral dalam memfasilitasi kegiatan promotif dan preventif selama masa kehamilan. Melalui pendekatan edukatif, perawat dapat memberikan

pemahaman kepada ibu hamil mengenai manfaat senam hamil serta mendampingi pelaksanaannya agar aman dan sesuai kondisi fisiologis ibu (Mendrofa & Motuho, 2024). Dalam hal ini, perawat berfungsi sebagai motivator dan fasilitator yang membantu ibu mencapai kesejahteraan holistik baik secara fisik maupun psikologis (Bihalia, 2024). Implementasi intervensi seperti senam hamil merupakan bagian dari praktik keperawatan berbasis bukti (evidence-based nursing practice) yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup ibu hamil (Hardaniyati et al., 2025).

Kronologi masalah tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan. Walaupun banyak penelitian membuktikan efektivitas senam hamil dalam menurunkan keluhan fisik, namun belum semua ibu hamil memperoleh manfaat tersebut karena rendahnya tingkat partisipasi. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk menilai hubungan antara senam hamil dan frekuensi keluhan fisik pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas X. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan untuk mengembangkan strategi edukasi dan intervensi yang berfokus pada peningkatan partisipasi ibu dalam senam hamil sebagai upaya preventif dan promotif dalam keperawatan maternitas.

## Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas X pada bulan September–Oktober 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti senam hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan jumlah sampel 57 responden. Variabel bebas adalah senam hamil (kategori: kurang dan ideal), sedangkan variabel terikat adalah frekuensi keluhan fisik (kategori: ringan, sedang, berat). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dengan hasil didapatkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima.

## Hasil Penelitian

### Analisa Univariat

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Data Umum Responden berdasarkan Usia, Usia Kehamilan, dan Jumlah Paritas (N=57)

| Karakteristik Responden | Frekuensi | |
|---|---|---|
| | F | % |
| **Usia** | | |
| 20 tahun (Risiko Tinggi) | 9 | 15,8 |
| 21-35 tahun (Ideal) | 32 | 56,1 |
| 36 tahun (Risiko Tinggi) | 6 | 10,5 |
| **Total** | **57** | **100** |
| **Usia Kehamilan** | | |
| Trimester 2 | 28 | 49,1 |
| Trimester 3 | 29 | 50,9 |
| **Total** | **57** | **100** |
| **Jumlah Paritas** | | |
| Primipara | 14 | 24,6 |
| Multipara | 43 | 75,4 |
| **Total** | **57** | **100** |

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 21–35 tahun (56,1%), yaitu kelompok usia reproduksi ideal dengan risiko kehamilan yang lebih rendah. Sebagian besar juga berada pada trimester III (50,9%), menunjukkan bahwa responden berada pada fase akhir kehamilan ketika perubahan fisik makin terasa dan persiapan persalinan semakin dibutuhkan. Dari segi paritas, mayoritas adalah

multipara (75,4%), yang berarti mereka sudah memiliki pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya. Secara keseluruhan, karakteristik responden memperlihatkan bahwa sebagian besar memiliki kondisi reproduktif yang baik dan pengalaman cukup, sehingga mendukung kemampuan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam hamil.

**Tabel 2** Distribusi Data Khusus Frekuensi Senam Hamil Responden (N=57)

| No | Usia Kehamilan | Frekuensi | Persentase % |
|---|---|---|---|
| 1. | Aktivitas kurang | 9 | 15,8 |
| 2. | Aktivitas ideal | 48 | 84,2 |
| | **Total** | **57** | **100** |

Hasil analisis pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas senam hamil dalam kategori ideal (84,2%), menandakan tingginya kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan. Rutinitas senam hamil membantu meningkatkan elastisitas otot, melatih pernapasan, dan menjaga stamina, sekaligus memperlancar peredaran darah serta mengurangi keluhan fisik seperti pegal dan kram. Aktivitas ini juga mempersiapkan ibu menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri. Secara keseluruhan, tingginya angka aktivitas senam hamil ideal mencerminkan penerapan perilaku hidup sehat yang baik pada mayoritas ibu hamil di wilayah penelitian.

**Tabel 3** Distribusi Data Khusus Frekuensi Senam Hamil Responden (N=57)

| No | Keluhan Fisik | Frekuensi | Persentase % |
|---|---|---|---|
| 1. | Ringan | 34 | 59,6 |
| 2. | Sedang | 18 | 31,6 |
| 3. | Berat | 5 | 8,8 |
| | **Total** | **57** | **100** |

Hasil tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden mengalami keluhan fisik ringan (59,6%), menunjukkan bahwa kondisi fisik ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas X umumnya masih baik. Keluhan tersebut berupa nyeri punggung, pegal, kram, mudah lelah, sering buang air kecil, dan gangguan tidur ringan—semuanya merupakan reaksi fisiologis normal akibat perubahan hormonal dan pertumbuhan rahim. Kondisi keluhan ringan ini juga menandakan bahwa mayoritas ibu mampu beradaptasi dengan perubahan kehamilan. Dengan pengetahuan dan pengelolaan yang baik, termasuk istirahat, nutrisi seimbang, serta aktivitas ringan seperti senam hamil, keluhan tersebut dapat dikendalikan sehingga tidak berkembang menjadi lebih berat.

**Tabel 4** Distribusi Data Khusus Frekuensi Senam Hamil Responden (N=57)

| No | Senam Hamil | Keluhan Fisik | | | | | | Total | | P value |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ringan | | Sedang | | Berat | | | | |
| | | f | % | f | % | f | % | f | % | |
| 1. | Kurang | 0 | 0 | 6 | 66,7 | 3 | 33,3 | 9 | 100 | |
| 2. | Ideal | 34 | 70,8 | 12 | 25 | 2 | 4,2 | 48 | 100 | < 0,001 |
| | **Total** | **34** | **59,6** | **18** | **31,6** | **5** | **8,8** | **57** | **100** | |

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara senam hamil dan frekuensi keluhan fisik ($p < 0,001$). Ibu yang rutin melakukan senam hamil cenderung hanya mengalami keluhan ringan seperti pegal atau nyeri punggung yang tidak mengganggu aktivitas. Sebaliknya, ibu yang jarang atau tidak melakukan senam hamil lebih sering merasakan keluhan fisik yang lebih berat. Temuan ini menegaskan bahwa semakin baik dan konsisten pelaksanaan senam hamil, semakin ringan keluhan fisik yang dialami selama kehamilan.

## Pembahasan

### Gambaran Umum Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 57 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas X menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 21–35 tahun, yaitu sebanyak 32 orang (56,1%). Rentang usia tersebut termasuk kategori usia reproduksi ideal karena organ reproduksi telah matang dan kondisi fisik ibu berada pada fase optimal untuk menjalani kehamilan. Sementara itu, terdapat 9 responden (15,8%) yang berusia di bawah 20 tahun dan 6 responden (10,5%) berusia 36 tahun ke atas, keduanya termasuk kelompok berisiko tinggi terhadap komplikasi kehamilan. Secara keseluruhan, temuan tersebut menegaskan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada usia yang relatif aman dan mendukung kesehatan kehamilan.

Ibu hamil dengan usia <20 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah seperti anemia, bayi berat lahir rendah (BBLR), serta persalinan prematur akibat ketidaksiapan organ reproduksi maupun psikologis. Di sisi lain, usia ≥35 tahun meningkatkan risiko komplikasi seperti hipertensi dalam kehamilan, diabetes gestasional, hingga kelainan kromosom pada janin (Rizki et al., 2025). Penelitian Azzahra et al. (2024) juga memperkuat temuan ini, di mana terdapat hubungan bermakna antara usia ibu dan risiko komplikasi kehamilan ($p = 0,008$). Hal tersebut menegaskan bahwa usia reproduksi 20–35 tahun merupakan fase paling aman karena kesiapan biologis dan psikologis ibu berada pada titik seimbang.

Dari aspek paritas, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan multipara, yaitu sebanyak 43 orang (75,4%), sedangkan primipara berjumlah 14 orang (24,6%). Kondisi ini menggambarkan bahwa mayoritas ibu hamil telah memiliki pengalaman dalam menjalani kehamilan dan persalinan sebelumnya. Pengalaman tersebut berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi ibu terhadap perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan serta pengelolaan ketidaknyamanan fisik yang muncul. Hal ini sejalan dengan penelitian Elkhapi et al. (2023) yang menemukan hubungan signifikan antara paritas dan tingkat keluhan fisik nyeri punggung bawah pada kehamilan ($p = 0,001$), di mana ibu multipara cenderung lebih mampu menghadapi perubahan tubuh dibandingkan primipara.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia reproduksi ideal dan memiliki paritas multipara. Kondisi tersebut mencerminkan kesiapan fisiologis dan pengalaman yang baik dalam menghadapi kehamilan, sehingga berpotensi memengaruhi tingkat keluhan fisik maupun efektivitas intervensi seperti senam hamil dalam menjaga kenyamanan selama masa gestasi.

### Aktivitas Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas X memiliki aktivitas senam hamil dalam kategori ideal, yaitu sebanyak 48 orang (84,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu telah memiliki kebiasaan berolahraga secara teratur melalui latihan prenatal yang terbukti berperan penting dalam meningkatkan adaptasi neuromuskular, memperbaiki postur tubuh, serta menurunkan ketegangan muskuloskeletal—faktor yang kerap menjadi pemicu utama keluhan fisik (Sánchez-Polán et al., 2024). Aktivitas fisik yang teratur juga membantu memperlancar peredaran darah, menguatkan otot, dan meningkatkan kelenturan sendi sehingga mampu menurunkan risiko gangguan umum pada kehamilan, seperti pegal-pegal, nyeri punggung, otot kaku, sembelit, hingga pembengkakan kaki (Anwar et al., 2022).

Komponen inti dalam senam hamil terdiri dari latihan pernapasan, penguatan dan

peregangan otot, serta latihan relaksasi. Latihan peregangan, misalnya dengan mendorong jari kaki ke arah atas, dapat memicu pelepasan spasme otot sehingga meredakan ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil (Hardaniyati et al., 2024). Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten terbukti mampu meningkatkan aliran darah menuju uterus dan janin, menjaga stabilitas hormonal, serta membantu mengontrol kenaikan berat badan selama kehamilan. Manfaat-manfaat tersebut menjadikan senam hamil sebagai intervensi yang efektif dalam menunjang kenyamanan dan kesehatan ibu selama masa gestasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Nurlitawati et al. (2022), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keteraturan senam hamil dan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil ($p = 0,002$). Penelitian Sari et al. (2025) juga mendukung hasil tersebut, di mana senam hamil terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung ($p = 0,000$). Dengan demikian, partisipasi aktif ibu hamil dalam kegiatan senam hamil tidak hanya membantu mengurangi keluhan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai faktor protektif yang mendukung kesehatan keseluruhan selama kehamilan.

**Frekuensi Keluhan Fisik**

Keluhan fisik pada ibu hamil merupakan kondisi fisiologis yang umum terjadi akibat perubahan hormon, anatomi, dan biomekanik tubuh selama kehamilan. Keluhan yang sering muncul meliputi nyeri punggung bawah, kram kaki, gangguan tidur, serta rasa cepat lelah akibat peningkatan berat badan dan peregangan ligamen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 34 orang (59,6%) mengalami keluhan fisik ringan, sementara sisanya mengalami keluhan sedang hingga berat. Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas ibu hamil mampu mempertahankan kondisi fisik yang relatif stabil selama kehamilan.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berperan penting dalam memperkuat otot penyangga tubuh, memperbaiki postur, serta meningkatkan keseimbangan biomekanik. Adaptasi tersebut dapat mengurangi tekanan pada area punggung dan panggul yang sering menjadi sumber utama ketidaknyamanan nyeri (Sartika & Hevrialni, 2024). Selain faktor biologis, kemampuan ibu dalam mengatasi keluhan fisik juga dipengaruhi oleh gaya hidup, tingkat aktivitas, serta dukungan tenaga kesehatan melalui edukasi yang berkelanjutan mengenai manfaat latihan prenatal (Septiana et al., 2024). Kombinasi faktor-faktor tersebut menentukan tingkat adaptasi ibu terhadap perubahan fisiologis selama kehamilan.

Penelitian terbaru semakin memperkuat bukti bahwa aktivitas fisik terarah dapat menurunkan keluhan fisik pada ibu hamil. Studi Knudsen et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan prenatal yang dikombinasikan dengan konseling motivasional mampu meningkatkan aktivitas fisik ibu serta menurunkan ketidaknyamanan muskuloskeletal secara signifikan ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Yati et al. (2025) yang menemukan bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan hasil yang sangat signifikan ($p = 0,000$).

Oleh karena itu, keterlibatan ibu dalam latihan prenatal berperan penting untuk menjaga kebugaran dan menekan keluhan fisik selama masa gestasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini telah mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan fisiologis yang terjadi, sehingga keluhan yang muncul tetap berada pada tingkat yang dapat ditoleransi serta tidak mengganggu aktivitas harian secara signifikan.

**Hubungan Senam Hamil dengan Frekuensi Keluhan Fisik pada Ibu Hamil**

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Chi-Square diperoleh nilai p-value = 0,000 (<0,05), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas senam hamil dan frekuensi keluhan fisik pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas X. Hasil tabulasi silang memperlihatkan bahwa ibu hamil dengan aktivitas senam ideal sebagian besar mengalami keluhan fisik ringan (89,5%), sedangkan responden dengan aktivitas senam kurang seluruhnya mengalami keluhan sedang hingga berat. Temuan ini menegaskan bahwa semakin baik kualitas dan keteraturan senam hamil, maka semakin ringan keluhan fisik yang dialami.

Secara fisiologis, senam hamil berperan dalam membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan anatomi dan biomekanik tubuh selama kehamilan. Aktivitas ini mampu meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke jaringan tubuh, termasuk otot panggul dan punggung yang kerap menjadi pusat keluhan fisik (Anggraini et al., 2023). Penjelasan ini sejalan dengan temuan Kandru et al. (2023), yang menyatakan bahwa latihan prenatal rutin meningkatkan adaptasi muskuloskeletal, memperbaiki kontrol postural, dan menurunkan ketegangan jaringan lunak. Selain itu, gerakan senam hamil juga dapat memperkuat otot, memperbaiki postur tubuh, serta merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami yang membantu meredakan nyeri (Maharani, 2021).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sari et al. (2025), yang menemukan pengaruh signifikan antara pelaksanaan latihan fisik senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (p = 0,000). Ibu yang rutin melakukan senam lebih jarang mengalami keluhan seperti nyeri punggung, kram kaki, dan sesak napas dibandingkan yang tidak rutin. Penelitian Harismayanti et al. (2024) juga mendukung konsistensi temuan ini, dengan hasil p-value = 0,000, menunjukkan bahwa ibu yang melakukan senam hamil minimal satu kali seminggu mengalami penurunan signifikan pada keluhan muskuloskeletal.

Dengan dukungan kuat dari temuan penelitian ini serta berbagai studi terdahulu, dapat disimpulkan bahwa aktivitas senam hamil memiliki hubungan yang signifikan dengan frekuensi keluhan fisik pada ibu hamil. Semakin rutin dan teratur pelaksanaannya, semakin ringan keluhan yang dirasakan. Temuan ini menegaskan pentingnya peran tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, dalam memberikan edukasi dan memotivasi ibu hamil untuk mengikuti senam hamil secara konsisten sebagai upaya promotif dan preventif menjaga kesehatan selama kehamilan.

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di wilayah kerja Puskesmas X, terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dan frekuensi keluhan fisik, dengan p-value < 0,001. Ibu yang rutin melakukan senam hamil mengalami keluhan fisik yang lebih ringan dan jarang dibandingkan yang tidak melakukannya. Aktivitas ini membantu adaptasi fisiologis melalui peningkatan elastisitas otot, perbaikan postur, sirkulasi yang lebih baik, serta kesejahteraan psikologis akibat pelepasan endorfin. Dengan demikian, senam hamil merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk menurunkan keluhan fisik selama kehamilan.

## Saran

1. Bagi ibu hamil diharapkan rutin mengikuti senam hamil minimal dua kali seminggu untuk membantu mengurangi keluhan fisik dan meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan.
2. Bagi tenaga kesehatan perawat dan bidan diimbau memperkuat edukasi serta memantau keteraturan ibu dalam mengikuti senam hamil agar manfaatnya lebih optimal.
3. Bagi puskesmas/institusi kesehatan perlu meningkatkan program kelas ibu hamil dengan jadwal yang konsisten dan fasilitator terlatih sebagai upaya mendorong partisipasi ibu dalam aktivitas fisik yang aman.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan penelitian dengan sampel lebih beragam. Selain itu, pengukuran tidak hanya difokuskan pada frekuensi keluhan fisik, tetapi juga pada kualitas hidup.

## Daftar Pustaka

Anggraini, D. D., Azizah, N., Mahmud, M. A. S., Sumaifa, Zainiyah, E. A. H., Insani, S. D., & Aswan, Y. (2023). *Adaptasi Anatomi dan Fisiologi dalam Kehamilan* (M. J. F. Sirait (ed.)). Yayasan Kita Menulis.

Anwar, K. K., Saleh, K. S., Zulaikha, L. I., Resmi, D. C., Hutomo, C. S., & Purnama, Y. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. 1–126.

Azzahra, A. F., Wahyuni, T., & Masnina, R. (2024). Hubungan antara Usia Ibu, Komplikasi Kehamilan dan Persalinan

dengan Kejadian Depresi Postpartum di Puskesmas. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang), 19(2), 205-211.

Bihalia, Z. N. N. M. (2024). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Kehamilan Trimester II dan III di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*. *15*(1), 142–152. https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index

Elkhapi, N., Minata, F., Yulizar, Y., & Anggraini, A. (2023). Hubungan usia kehamilan, paritas, aktivitas dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan tahun 2023. Innovative: Journal Of Social Science Research, 3(5), 6411-6425.

Fransiska, Y., & Suryani, L. (2024). *Pengaruh Senam Hamil dalam Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. *14*(3).

Fuller, A. M., Luiz, A., Tian, N., Arcangeletti, M., Iseppon, F., Sexton, J. E., Millet, Q., Caxaria, S., Ketabi, N., Celik, P., Wood, J. N., & Sikandar, S. (2023). Gate control of sensory neurotransmission in peripheral ganglia by proprioceptive sensory neurons. *Brain*, *146*(10), 4033–4039. https://doi.org/10.1093/brain/awad182

Hardaniyati, Dian Soekmawaty R.A, Irni Setyawati, & Siskha Maya Herlina. (2025). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik*. *5*(2), 104–114.

Hardaniyati, H., Ariendha, D. S. R., & Rohmah, S. (2024). Identification Of Physical Insecurity During Third Trimester Pregnancy. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, *10*(11), 1111–1116. https://doi.org/10.33024/jkm.v10i11.18166

Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, *7*(2), 8. https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732

Kandru M, Zallipalli SN, Dendukuri NK, Linga S, Jeewa L, Jeewa A, Sunar SB. Effects of Conventional Exercises on Lower Back Pain and/or Pelvic Girdle Pain in Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. Cureus. 2023 Jul 17;15(7):e42010. doi: 10.7759/cureus.42010. PMID: 37593303; PMCID: PMC10431689.

Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil*.

Knudsen, S., Roland, C.B., Alomairah, S.A. *et al.* The effect of exercise training and motivational counselling on physical activity behaviour and psychosocial factors in pregnant women: secondary analyses of the FitMum randomised controlled trial investigating prenatal physical activity. *BMC Public Health*, 92 (2024). https://doi.org/10.1186/s12889-023-17525-3

Maadi, A. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Asparaga. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.

Maharani, S. (2021). Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *3*(2), 126. https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.171

Mendrofa; Fery Agusman Motuho, M. K. S. K. (2024). *Perspektif Komprehensif dalam Keperawatan Komunitas Lanjut* (1st ed.).

Rizki, N. V. R. M., Istiqomah, N., & Pitaloka, T. A. N. (2025). *ANALISIS DAMPAK KEHAMILAN RESIKO TINGGI PADA IBU HAMIL USIA > 35 TAHUN DI PUSKESMAS BANGETAYU SEMARANG*. *2*(2), 11–18.

Sánchez-Polán, M., Nagpal, T. S., Zhang, D., Silva-Jose, C., Montejo, R., & Barakat, R. (2024). The Influence of Physical Activity during Pregnancy on Maternal Pain and Discomfort: A Meta-Analysis. *Journal of Personalized Medicine*, *14*(1). https://doi.org/10.3390/jpm14010044

Sartika, Y., & Hevrialni, R. (2024). *Peningkatan Kualitas Ibu Hamil melalui Senam Hamil di Desa Ranah Singkuang Kabupaten Kampar*. *5*(1), 22–26.

Septiana, M., Sapitri, A., & Novita, N. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, *9*(1), 159–167. https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v9i1.310

Siahaan, M. F., Sembiring, E. R. B., Marlina, M., Lubis, N. A., Khaeriyah, H. N., & Dewi, N. A. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Latong Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Inovatif*, *4*(3), 1079–1090. https://doi.org/10.54082/jupin.462

Ulya, Y., Ariendha, D, S, R., & Zulfiana, Y. (2020). Modul Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir. In *STIKES Yarsi Mataram. Jl. TGH. M. Rais, Kota Mataram NTB, Tlp/Fax (0370) 6161261-6161271*.

Wahyuni, L. L., Putere, S. P. P. L. M., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *AMJ (Aesculapius Medical …*, *1*(2), 20–26. https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4670

Wantini, S. wulandari; N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Junal Kebidanan Indonesia*, *12*(1), 54–67.

Wulandari, D., Mustagfiroh, L., & Darsono. (2022). Efektivitas senam hamil untuk mengurangi derajat oedem ekstremitas bawah pada ibu hamil trimester III di desa wates undaan kudus. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, *13*(2), 33–37. https://share.google/mWqMamcRNbMvEkRws

Zahrah, Dheska, Ratnaningsih, & Ester. (2020). Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir. In *Universitas Respati Yogyakarta*.