

**LITERATUR REVIEW: KEBIASAAN OLAHRAGA PADA IBU HAMIL  
TRISEMESTER III****Anggit Satriyo Yudhono<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga,  
Kota Surabaya, Indonesia, 60132

\*E-mail: [anggit.satriyo.yudhono-2020@fk.unair.ac.id](mailto:anggit.satriyo.yudhono-2020@fk.unair.ac.id)

\*Corresponding author: Anggit Satriyo Yudhono

*Received: June, 27 2024, Accepted: July, 15 2024, Published: August, 15 2024*

**ABSTRACT**

Pregnancy as an effort to carry on offspring through a legal marriage. A high-risk pregnancy is a pregnancy that has a greater risk of causing illness, disability, and even death of both mother and baby. Pregnant women in the third trimester experience many complaints such as hormonal changes, starting to feel pain around the lower back, the elasticity of the pelvic muscles and ligaments for normal delivery, and excessive anxiety in dealing with childbirth. Efforts to overcome this, among others, can be done with regular exercise in accordance with the abilities of pregnant women. For example, pregnancy exercise, walking, and yoga for pregnant women. This article uses a literature review method that takes primary data from research that has been published in Google indexed journals and the Garuda portal for research articles from within the country. Writing this article aims to review and review 9 articles related to the relationship between exercise habits in pregnant women and their pregnancy complaints in the third trimester. Then from the twelve articles it was concluded that there was a

relationship between exercise habits in pregnant women and complaints of pregnancy in the third trimester.

*Keywords: exercise, pregnant women, third trimester*

### **ABSTRAK**

Kehamilan sebagai upaya untuk meneruskan keturunan melalui perkawinan yang sah. Kehamilan risiko tinggi merupakan kehamilan yang memiliki risiko lebih besar untuk menimbulkan penyakit, kecacatan, bahkan kematian ibu maupun bayi. Pada ibu hamil di trisemester ketiga mengalami banyak keluhan seperti perubahan hormonal, mulai merasakan nyeri disekitar punggung bawah, sifat elastisitas otot panggul dan ligamentum untuk proses persalinan normal, dan adanya kecemasan berlebih dalam menghadapi persalinan bayi. Upaya untuk mengatasi hal tersebut antara lain dapat dilakukan dengan olahraga rutin yang sesuai dengan kemampuan ibu hamil. Misalnya senam hamil, jalan kaki, dan yoga untuk ibu hamil. Artikel ini menggunakan metode literature review yang mengambil data primer dari penelitian yang telah terpublikasikan dalam jurnal terindeks google cendikia dan portal garuda untuk artikel penelitian dari dalam negeri. Penulisan artikel ini bertujuan untuk mereview dan mengulas 10 artikel yang terkait dengan hubungan kebiasaan olahraga pada ibu hamil terhadap keluhan kehamilan di trisemester III yang mereka rasakan. Kemudian dari kedua belas artikel tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga pada ibu hamil dengan keluhan kehamilan trisemester III

*Kata kunci: olahraga, ibu hamil, trisemester III*

**PENDAHULUAN**

Kehamilan dan persalinan sebagai salah satu proses fisiologis yang terjadi pada wanita merupakan faktor risiko morbiditas dan mortalitas pada ibu sehingga diperlukan adanya persiapan yang matang baik secara mental maupun kondisi fisik ibu untuk meminimalisir kondisi patofisiologis abnormal (Widyawati & Syahrul, 2013). Masa kehamilan dimulai dari konsepsi (pertemuan sel telur dengan sel sperma) hingga lahirnya janin yang dikandung selama 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan 7 hari untuk kelahiran normal (Fitriani, 2018). Masa kehamilan dibagi menjadi tiga yaitu trimester pertama (hasil konsepsi sampai bulan ke-3), trimester kedua (bulan ke-4 sampai bulan ke-6), dan trimester ketiga (bulan ke-7 sampai bulan ke-9) (Fitriani, 2018). Masa kehamilan menyebabkan banyak perubahan seperti perubahan fisiologis, psikologis, dan fisik. Perubahan ini berguna untuk menyediakan pertumbuhan dan perkembangan janin dengan baik (Mediarti et al., 2014). Perubahan selama masa kehamilan umumnya menimbulkan rasa tidak nyaman seperti nyeri punggung, kaki pegal-pegal, bahkan stres (Suryani & Handayani, 2018). Selain banyaknya perubahan yang dialami oleh wanita ketika hamil, terdapat pula kehamilan dengan risiko tinggi yang biasanya dapat menyebabkan penyakit, kecacatan, bahkan kematian ibu dan/atau bayi. Menurut Azwar dalam (Fauzy et al., 2016), kehamilan risiko tinggi terjadi pada ibu hamil yang usia kehamilan pertamanya di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun, jarak antar kehamilan kurang dari 2 tahun, tinggi badan ibu di bawah 145 cm, lingkar lengan atas di bawah 23,5 cm, kadar Hb <11 gr/dl, sudah hamil lebih dari 4 kali, memiliki riwayat penyakit penyerta, serta terdapat kelainan bentuk tubuh.

Nyeri punggung biasa dirasakan oleh ibu hamil di usia kehamilan 24 minggu sampai usia 28 minggu tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimumnya (Megasari, 2015). Nyeri punggung diperparah dengan backache atau nyeri punggung lama yang biasa ditemukan pada 45% wanita hamil kemudian meningkat 69% pada usia kehamilan 28 minggu (Yosefa, 2013). Tingkat kecemasan pada ibu hamil mampu memicu perasaan panik dan stress. Kemudian perasaan tersebut menimbulkan ketegangan yang menyebabkan otot menjadi kaku serta mengakibatkan rasa sakit pada ibu hamil (Shodiqoh & Syahrul, 2014). Berat badan ibu hamil yang meningkat drastis mengakibatkan cepat lelah, tidak bisa tidur dengan nyaman, sistem pernapasan menjadi pendek, tangan dan kaki mengalami pembengkakan, serta kaki menjadi pegal-pegal (Mediarti et al., 2014).

Untuk mengatasi perubahan yang terjadi pada ibu hamil dan kehamilan dengan risiko tinggi, maka ibu hamil memerlukan tubuh yang segar dan rileks selama masa kehamilan menjelang persalinannya. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan untuk aktif melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang tepat untuk ibu hamil yaitu aktivitas yang tidak membebani perut seperti olahraga senam bagi wanita hamil, yoga khusus ibu hamil, atau jalan kaki (Hapsari et al., 2019). Olahraga pada ibu hamil bertujuan untuk mencegah stress pada ibu hamil serta memperlancar proses persalinan. Senam hamil merupakan terapi yang sifatnya latihan gerak untuk menyiapkan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang cepat, aman, dan spontan (Megasari, 2015). Senam hamil mampu memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligament, otot dasar panggul, serta otot lain yang menahan tekanan berlebih ketika persalinan (Suryani & Handayani, 2018). Senam hamil mampu menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil serta mampu melatih kekuatan tubuh untuk meningkatkan keseimbangan dan kestabilan serta meminimalisir risiko terjadinya trauma tulang belakang atau kejadian jatuh ketika hamil (Yosefa, 2013).

Kegiatan olahraga lain yang dapat dilakukan oleh ibu hamil yakni yoga untuk ibu hamil. Dalam yoga ibu hamil menggunakan teknik-teknik dan postur-postur khusus yang membawa keseimbangan tubuh, pikiran, serta kepribadian ibu hamil untuk membantu menghilangkan ketidaknyamanan oleh perubahan-perubahan yang dialami ibu hamil tersebut (Fitriani, 2018). Latihan yoga pada ibu hamil mencakup relaksasi, pengaturan postur, pernapasan, dan meditasi selama satu jam setiap harinya melalui imajinasi terbimbing (Mediarti et al., 2014).

## **METODE**

Metode literatur review dalam penulisan artikel ilmiah ini menggunakan metode prisma dimana penulis mencari beberapa artikel penelitian di dua portal pencarian jurnal yaitu google cendekia dan portal garuda untuk artikel penelitian di Indonesia dalam rentang waktu 10 tahun terakhir (2010 - 2020). Kata kunci yang digunakan dalam mencari referensi artikel penelitian tersebut yaitu olahraga pada wanita hamil, permasalahan wanita hamil, dan kesehatan ibu hamil. Kemudian dari hasil pencarian tersebut dipilih hanya artikel penelitian yang digunakan. Selanjutnya artikel-artikel penelitian itu disesuaikan abstraknya dengan tujuan dari penulisan literatur review ini. Setelah itu, penulis membaca bagian pendahuluan dari tiap-tiap artikel kemudian tersaring menjadi 10 artikel penelitian nasional. Namun, dari ke-10 artikel tersebut, penulis mengambil 3 artikel utama yakni artikel penelitian oleh Miratu Megasari tahun 2015, penelitian oleh Pudji Suryani dan Ina Handayani tahun

2018, serta penelitian oleh Lina Fitriani tahun 2018. Terakhir, artikel utama dan artikel pendukung disusun menjadi sebuah literature review dengan judul artikel 'Literatur Review: Kebiasaan Olahraga pada Ibu Hamil Trisemester III'.

**HASIL**

**Tabel 1.** Perbandingan efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trisemester III

SENAM				YOGA			
Pre-test	Post-test	Pre-Post	P.value	Pre-test	Post-test	Pre-Post	P.value
1	0	1	0.000	1	0	1	0.000
1	0	1		3	0	3	
1	0	1		3	1	2	
2	0	2		3	2	1	
4	0	4		4	1	3	
4	1	3		4	0	4	
4	1	3		5	0	5	
5	0	5		5	2	3	
5	2	3		6	2	4	
5	2	3		6	3	3	
Mean		26	Mean		29		

Sumber : data primer 2018

(Sumber: Penelitian Lina Fitriani tahun 2018)

Berdasarkan tabel 1, hasil penelitian yang dilakukan oleh Lina Fitriana pada tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah senam hamil dengan total nilai rata-rata penurunan yaitu 26 dan  $p.value = 0,000$  yang artinya  $H_0$  ditolak. Berarti ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan penurunan nyeri punggung. Begitupun juga dengan yoga hamil dengan total nilai rata-rata penurunan yaitu 29 dan  $p.value = 0,000$  yang artinya  $H_0$  ditolak. Berarti ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan yoga hamil dengan penurunan nyeri punggung (Fitriani, 2018).

**Tabel 2.** Ketidaknyamanan ibu hamil trisemester III

Ketidaknyamanan	Senam Hamil		Senam Hamil	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
	n	%	n	%
Bengkak				
Ya	5	41,7	1	8,3
Tidak	7	58,3	11	91,7
N	14	100	12	100
Nyeri pinggang				
Ya	10	83,3	2	16,7
Tidak	2	16,7	10	83,3
N	12	100	12	100
Nyeri punggung				
Ya	10	83,3	2	16,7
Tidak	2	16,7	10	83,3
N	12	100	12	100
Kram kaki				
Ya	11	75	0	0
Tidak	3	25	12	100
N	12	100	12	100
Sesak nafas				
Ya	5	41,7	2	16,7
Tidak	7	58,3	10	83,3
N	12	100	12	100
Sulit tidur				
Ya	8	33,3	0	0
Tidak	4	66,7	12	100
N	12	100	12	100

(Sumber: Penelitian Pudji Suryani dan Ina Handayani tahun 2018)

**Tabel 3.** Pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trisemester III

	Median (Minimum-Maksimum)		p
	Sebelum senam hamil	Setelah Senam hamil	
Bengkak	0,00 (0-1)	0,00 (0-1)	0,025
Nyeri pinggang	1,00 (0-1)	0,00 (0-1)	0,003
Nyeri punggung	1,00 (0-1)	0,00 (0-1)	0,003
Kram kaki	1,00 (0-1)	0,00 (0-1)	0,003
Sesak nafas	0,00 (0-1)	0,00 (0-1)	0,180
Sulit tidur	1,00 (0-10)	0,00 (0-1)	0,005

Sumber : hasil penelitian

(Sumber: Penelitian Pudji Suryani dan Ina Handayani tahun 2018)

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis data dengan uji t ketidaknyamanan ibu hamil sebelum senam hamil dan ketidaknyamanan pada ibu hamil setelah senam hamil. Hasil analisis data yang diperoleh nilai *significancy* yaitu 0,025 ( $p < 0,05$ ) untuk ketidaknyamanan bengkak, 0,003 ( $p < 0,05$ ) untuk ketidaknyamanan nyeri pinggang, 0,003 ( $p < 0,05$ ) untuk ketidaknyamanan nyeri punggung, 0,003 ( $p < 0,05$ ) untuk ketidaknyamanan kram kaki, dan 0,005 ( $p < 0,05$ ) untuk ketidaknyamanan sulit tidur.

Sedangkan untuk ketidaknyamanan sesak nafas, tidak ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah senam hamil (Suryani & Handayani, 2018).

**Tabel 4.** Hasil analisis univariat dan analisis bivariat hubungan senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III

Hasil Analisis Univariat			Analisis Bivariat						
Variabel	N	%	Hubungan Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung						
			No	Senam	Nyeri Punggung		Total	Nilai	OR
			Hamil	Hamil	Iya	Tidak	P		
<b>Usia Kehamilan</b>									
28 Minggu	8	17,0 %	1	Iya	0	21	21	0,000	2,600
					(0,0%)	(100%)	(100%)		
29 Minggu	10	21,3 %							
30 Minggu	4	8,5 %	2	Tidak	16	10	26		
					(61,5%)	(38,5%)	(100%)		
31 Minggu	2	4,3%							
32 Minggu	3	6,4 %							
33 Minggu	3	6,4 %							
34 Minggu	5	10,6 %							
35 Minggu	2	4,3 %							
36 Minggu	4	8,5 %							
37 Minggu	4	8,5 %							
38 Minggu	2	4,3 %							
Total	47	100 %							
<b>Senam Hamil</b>									
Iya	21	44,7 %							
Tidak	26	55,3 %							
Total	47	100%							
<b>Nyeri Punggung</b>									
Iya	16	34,0%							
Tidak	31	66,0 %							
Total	47	100 %							

(Sumber: Penelitian Miratu Megasari tahun 2015)

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis univariat untuk mendeskripsikan variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Sedangkan analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 21 ibu hamil yang melakukan senam hamil, keseluruhannya tidak mengalami nyeri punggung. Kemudian dari 26 orang ibu hamil, terdapat 10 orang yang tidak mengalami nyeri punggung serta 16 orang mengalami nyeri punggung. Dari uji statistik *chi square*, diperoleh *p.value* = 0,000 dimana nilai  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap nyeri punggung di Rumah Bersalin Fatmawati tahun 2015. Dari uji statistik diperoleh nilai Odds Ratio = 2,600. Artinya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil berisiko 2,6 kali untuk mengalami nyeri punggung daripada ibu hamil yang melakukan senam hamil (Megasari, 2015).

## PEMBAHASAN

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu

bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen.

Berdasarkan hasil penelitian diatas secara umum terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah senam hamil dan yoga. Hal ini dapat dilihat dari total nilai rata-rata penurunan ketika senam hamil yaitu 26 dengan nilai  $p.value = 0,000$  yang artinya  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan penurunan nyeri punggung. Berdasarkan hasil penelitian di atas secara umum menunjukkan bahwa yoga hamil dapat membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaanya penuh dengan energi, kekuatan dan kejelasan tujuan hidup. Ketika seorang wanita hamil melakukan secara rutin (2-3 kali) setiap minggu selama kehamilan, dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir.

Dari dua kelompok perlakuan pada ibu hamil yakni senam hamil dan yoga hamil menunjukkan bahwa yang lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil yaitu olahraga yoga hamil. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan yoga hamil yang lebih besar dari pada nilai rata-rata penurunan skala nyeri pada senam hamil. Menurut pengamatan lebih lanjut berdasarkan teori yang dipaparka dalam pendahuluan dan hasil penelitian sekunder terkait, yoga dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan sehingga dapat membuat tubuh menjadi rileks, dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki.

Senam dapat mengurangi berbagai gangguan umumnya terjadi selama masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (Varises), sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian: meningkatkan stamina, yang sangat diperlukan selam persalinan, dan menguatkan serta mengencangkan otot-otot yang paling banyak dipengaruhi oleh kehamilan: otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. Program senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh, karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser

kedepan. Gerakan-gerakan senam untuk mengencangkan otot-otot pantat, punggung, bahu dan perut.

Selain itu, olahraga bagi ibu hamil dengan melakukan senam hamil juga mampu mengatasi kesulitan tidur. Sebab ibu hamil yang melakukan latihan senam hamil dengan rutin dan benar akan terasa efek relaksasi pada ibu hamil yang berguna untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan. Latihan relaksasi secara fisiologis akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan skresi hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang (Wulandari, 2016).

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik seperti senam hamil dan yoga hamil mampu mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegal-pegal di kaki, mempersiapkan pernafasan untuk proses persalinan, serta meningkatkan aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan.

### **REFERENSI**

- Fauzy, R., Fourianalisyawati, E., & Kunci, K. (2016). Hubungan antara Depresi dengan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 206–214.
- Fitriani, L. (2018). EFEKTIVITAS SENAM HAMIL DAN YOGA HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PEKKABATA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 73–80.
- Hapsari, A., Wardani, H. E., & Kartikasari, D. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Olahraga selama Kehamilan di Desa Klinterejo Website : <http://strada.ac.id/jqwh> | Email : [jqwh@strada.ac.id](mailto:jqwh@strada.ac.id) *Journal for Quality in Women ' s Health. Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 1–4. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.31>
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, & Jawiah. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 47–53.
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu

Hamil Trimester III Relationship Between Pregnancy Exercises and Low Back Pain Issue For Pregnant Women at Their Third Quarter Period of Pregnancy.

*Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(103), 17–20.

Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141–150.

Suryani, P., & Handayani, I. (2018). SENAM HAMIL DAN KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA. *Jurnal Bidan*, 5(01), 33–39.

Widyawati, & Syahrul, F. (2013). Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan dan status kesehatan neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2), 316–324.

Wulandari, P. . (2016). Efektifitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kesemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *UNSAV*, 8(2), 144.

Yosefa, F. (2013). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Online Keperawatan*, 1(1).