



**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA**

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Kampus A Wonokromo : Jl. SMEA No.57 Tlp. 031-8291920, 8284508 Fax. 031-8298582 – Surabaya 60243

Kampus B RSJemursari : Jl. Jemursari NO.51-57 Tlp. 031-8479070 Fax. 031-8433670 – Surabaya 60237

Website : unusa.ac.id Email: info@unusa.ac.id

## **SURAT KETERANGAN**

Nomor: 559/UNUSA/Adm-LPPM/XI/2018

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 27 November 2018.

Judul : Hubungan Senam Hamil dengan Kram Kaki pada Ibu Hamil  
Trisemester III di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo  
Penulis : Cynthia Vaulina Manik, Puji Hastuti  
No. Pemeriksaan : 2018.11.27.137

Dengan Hasil sebagai Berikut:

**Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 18%**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 27 November 2018

Ketua LPPM,

Dr. Ista Pratomo, S.T., M.T.

NPP. 16081074

**LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya**

Website : [lppm.unusa.ac.id](http://lppm.unusa.ac.id)

Email : [lppm@unusa.ac.id](mailto:lppm@unusa.ac.id)

Hotline : 0838.5706.3867

# sepuluh

*by* Puji Hastuti 10

---

**Submission date:** 26-Nov-2018 03:22PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1044843190

**File name:** tikes\_hang\_tuah\_surabaya\_publikasi\_CSW\_candle\_-\_Puji\_Hastuti.pdf (359.8K)

**Word count:** 6241

**Character count:** 35479

## HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KRAM KAKI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSIA KIRANA SEPANJANG SIDOARJO

Cynthia Vaulina Manik, Puji Hastuti, M.Kep., Ns  
ph\_ners79@yahoo.co.id  
Stikes Hang Tuah Surabaya

### ABSTRACT

Complained of leg cramps by pregnant women can not go unpunished. One way to improve health during pregnancy by doing pregnancy exercise. Pregnancy exercise is an exercise to strengthen and maintain the elasticity of muscles and ligaments. The purpose of this study was to determine the relationship pregnancy exercise with leg cramps in pregnant women in the third trimester RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo. The study design is analytical design correlation with purposive sampling counted 28 third trimester pregnant women. Variable research is pregnancy exercise and leg cramps. The collection of data obtained through demographic data and questionnaire. Data were analyzed using Spearman Rho test with  $p \leq 0.05$  significance level. Results showed of 28 respondents, 18 respondents with a regular pregnancy exercise intensity never again have leg cramps. Spearman Rho test showed no association with leg cramps pregnancy exercise ( $p = 0,035$ ). The implications of this research indicate that a pregnant woman diligently follow pregnancy exercise the muscles, ligament of the body and the abdominal wall will be stronger. So it can be sustained muscle elasticity. Pregnant women are expected to be aware of the importance of pregnancy exercise.

**Keywords:** Pregnancy exercise, Leg cramps, Pregnancy Trimester III

### Pendahuluan

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot – otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan meskipun aktivitas rutin tetap dilakukan (Fauziah & Sutejo, 2012). Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot – otot sehingga dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Manfaat gerak badan selama hamil adalah sirkulasi

darah menjadi baik, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik, dan tidur lebih nyenyak (Yulaikhah, 2009).

Ibu hamil mengalami adaptasi fisiologis maternal, salah satunya perubahan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan yaitu terjadinya perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara menyolok. Perubahan-perubahan yang terkait sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal (Bobak,

Lowdermik dan Jensen, 2005). Kram merupakan masalah paling umum selama kehamilan dan khususnya mengenai otot betis, penyebabnya tidak diketahui secara jelas. Senam yang bertujuan meningkatkan sirkulasi kerap membantu mencegah serangan, dan dianjurkan terutama menjelang tidur karena justru pada malam hari kram menyerang (Brayshaw, 2008). Berdasarkan hasil pengamatan di RSIA Kirana Sepanjang didapatkan selama ini di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo telah ada senam hamil selama beberapa tahun yang rutin dilakukan setiap hari Rabu, tetapi sampai saat ini belum pernah dievaluasi kaitannya dengan kejadian kram kaki.

<sup>3</sup> *National Vital Statistic Report* melaporkan tahun 2011 jumlah ibu hamil di Amerika Serikat diperkirakan 4.348.949 orang, dan dari hasil laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2011 jumlah ibu hamil di Indonesia adalah 5.060.637 orang, sedangkan untuk Provinsi Jawa Timur tahun 2011 jumlah ibu hamil adalah 654.565 (BkkbN, 2012). Hasil penelitian sebelumnya oleh Ceria (2010) di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo didapatkan pelaksanaan senam hamil pada tahun 2009 sebanyak 1<sup>3</sup> ibu hamil yang mengikuti senam hamil. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 Februari 2015 di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo dengan mewawancarai 5 ibu hamil, ditemukan bahwa 3 diantaranya mengalami kram kaki yang sangat mengganggu pada malam hari dan 2 ibu hamil mengeluhkan kram kaki tapi tidak sampai mengganggu pada malam hari.

<sup>2</sup> Kram Kaki yang dikeluarkan oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. <sup>2</sup>Yalaikhah (2009) menjelaskan bahwa 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, ligament - ligamen, serta melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh. <sup>3</sup>Empunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernapasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan peregangan otot dengan memaksa jari kaki ke arah atas ini dapat mendorong lepasnya spasme sehingga meredakan ketidaknyamanan. Suatu hal yang wajar jika seorang perempuan hamil pada trimester akhir kehamilannya mengalami kram dibagian kaki. Kram dapat terjadi karena aktivitas yang dilakukan berlebihan sehingga banyak menimbulkan kontraksi otot. Gerakan yang tiba – tiba sering menjadi penyebab kram yang puncaknya dapat terjadi pada malam hari ketika ibu sedang tidur (dr.Ova & Harry, 2010).

Sikap tubuh yang baik sangat diperlukan bagi ibu hamil, saat kehamilan 4 – 6 bulan tubuh janin belum begitu besar, namun sendi – sendi sudah mengendur dan ligament sudah melunak karena adanya

hormon kehamilan. Aktivitas hormonal yang berubah selama hamil merupakan alasan utama seringnya terjadi kram pada ibu hamil. Karena pengaruh hormon, reflek dari otot melambat sehingga terjadi kram pada ibu hamil. Karena pengaruh hormon, reflek dari otot melambat sehingga berdampak pada proses kontraksi dan relaksasi yang menjadi tidak baik. Otot tubuh menjadi lebih mudah “kaget” terhadap beberapa gerakan. Untuk menghindari kondisi ini, ibu perlu mengetahui beberapa teknik melakukan gerakan yang baik sehingga bisa mencegah munculnya “kekagetan” tersebut (dr.Ova & Harry, 2010).

Wanita hamil penting mempertahankan dan memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan yang terbaik dan menghadapi stress yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin. Wanita yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan yang lebih pendek dan sedikit intervensi serta masa pemulihan yang cepat. Nasihat untuk ibu hamil meliputi berolahraga serta melakukan aktivitas lainnya. Berenang dan berjalan harus disarankan pula untuk mempertahankan kebugaran tubuh terutama pada fungsi jantung dan paru – paru , tonus otot umum, dan meredakan ketegangan. Untuk mengurangi efek buruk dari kram, ibu hamil dapat mengonsumsi makanan tinggi kalsium. Sikap tubuh yang aman / benar untuk kegiatan sehari – hari adalah saat berjalan kenakan sepatu bertumit rendah tidak lebih dari 5 cm, dan hindari sepatu bertumit runcing untuk memudahkan keseimbangan tubuh (Fauziah dan Sutejo, 2012).

## Bahan dan Metode Penelitian

Desain yang dipakai dalam penelitian ini adalah analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian korelasional *cross-sectional* mengkaji hubungan antara variabel yang menekankan waktu hanya satu kali pada satu saat.

Penelitian ini dilaksanakan pada 10 April sampai 10 Juli 2015 di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo. Pemilihan tempat ini dikarenakan banyak memenuhi syarat yaitu adanya senam hamil dan cukup banyak ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil. Di RSIA Kirana sebelumnya pernah diadakan penelitian tentang senam hamil. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan senam hamil dengan kram kaki pada ibu hamil trimester III .

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilan dan mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo sebanyak 32 orang.

Sampel penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang mengikuti kelas senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden sebanyak 28 orang

Kriteria Inklusi

1. Sehat berdasarkan pemeriksaan dokter / bidan.
2. Menjadi peserta senam hamil sejak kehamilannya yang ke 6 bulan.

Kriteria Ekslusi

1. Ibu hamil yang melahirkan disaat pengambilan data.
2. Ibu hamil yang menolak berpartisipasi dalam pengambilan data.

### Alat Pengumpulan Data

Untuk memperoleh informasi dari responden, peneliti menggunakan lembar kuesioner yang disusun secara terstruktur berdasarkan teori dan berisikan pertanyaan yang harus dijawab responden. Instrumen ini terdiri dari dua bagian yaitu :

1. Data demografi meliputi nomor responden, usia ibu, kehamilan ke - , pendidikan, jarak rumah, pekerjaan, penghasilan perbulan, dan usia kehamilan.
2. Data Umum meliputi riwayat penyakit, berat badan ibu,

jumlah anak, jumlah jam tidur malam, vitamin hamil yang di konsumsi, dan jumlah makan dalam sehari.

3. Bagian kedua wawancara untuk pelaksanaan senam hamil dan kram kaki berisi 8 pertanyaan yang terdiri dari 5 pertanyaan seputar senam hamil dan 3 pertanyaan tentang kram kaki.
4. Peneliti juga menggunakan studi dokumentasi (absensi kehadiran senam hamil) untuk memperoleh data frekuensi kehadiran ibu pada senam hamil.

17

### Hasil Penelitian

#### Data Umum

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1: Karakteristik responden berdasarkan usia pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April - 10 Juli 2015 (n = 28)

Usia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
20 – 25 tahun	12	42,9%
26 – 30 tahun	13	46,4%
31 – 35 tahun	3	10,7%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 1 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, sebagian besar karakteristik responden dengan usia

26 – 30 tahun sebanyak 13 responden (46,4%), responden dengan usia 20 – 25 tahun sebanyak 12 responden (42,9%), dan responden usia 31 – 35 tahun sebanyak 3 responden (10,7%).

#### 2. Karakteristik Responden Kehamilan Anak Ke-

Tabel 2: Karakteristik responden berdasarkan kehamilan anak ke- pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli (n = 28)

Kehamilan Anak Ke-	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Kehamilan pertama	17	60,7%
Kehamilan kedua	9	32,1%
Kehamilan ketiga/lebih	2	7,1%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 2 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, sebagian besar responden dengan kehamilan pertama sebanyak

17 responden (60,7%), responden dengan kehamilan kedua sebanyak 9 responden (32,1%), dan sebagian kecil kehamilan ketiga/lebih sebanyak 2 responden (7,1%).

### 3. Karakteristik Responden Pendidikan

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
SD	0	0%
SMP	0	0%
SMA	10	35,7%
D-III	12	42,9%
S-1	6	21,4%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 3 Didapatkan data umum dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo, Karakteristik responden berdasarkan

tingkat pendidikan SMA sebanyak 10 responden (35,7%), D-III sebanyak 12 responden (42,9%), dan S-1 sebanyak 6 responden (21,4%).

### 4. Karakteristik Responden Jarak Rumah

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan jarak rumah ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Jarak rumah	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
<10 km	9	32,1%
10-20 km	8	28,6%
20-30	9	32,1%
30-40	2	7,1%
>30	0	0%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 4 Didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, karakteristik responden jarak <10 km sebanyak 9 responden (32,1%), responden dengan jarak

rumah 10-20 km sebanyak 8 responden (28,6%), responden dengan jarak rumah 20-30 km sebanyak 9 responden (32,1%) dan jarak rumah 30-40 km sebanyak 2 responden (7,1%).

## 5. Karakteristik Responden Pekerjaan

Tabel 5 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Ibu rumah tangga	11	39,3%
Swasta dan wiraswasta	13	46,4%
PNS atau TNI	4	14,3%
Lain-lain	0	0%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 5 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, karakteristik pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 11 responden (39,3%), swasta dan wiraswasta sebanyak 13 responden (46,4%), dan PNS dan TNI sebanyak 4 responden (14,3%).

## 6. Karakteristik Responden Penghasilan

Tabel 6 Karakteristik responden berdasarkan penghasilan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Penghasilan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
<1.000.000	0	0%
Rp.1.000.000-2.000.000	0	0%
Rp.2.000.000-3.000.000	13	46,4%
>Rp.3.000.000	15	53,6%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 6 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo, karakteristik responden penghasilan antara Rp.2.000.000-3.000.000 sebanyak 13 responden (46,4%), penghasilan lebih dari 3.000.000 sebanyak 15 responden (53,6%).

## 7. Karakteristik Responden Usia Kehamilan

Tabel 7 Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Usia Kehamilan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
28-32 minggu	16	57,1%
33-37 minggu	8	28,6%
38-42 minggu	4	14,3%



<b>Total</b>	28	100 %
--------------	----	-------

Tabel 7 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di minggu sebanyak 8 responden (28,6%), usia kehamilan 38-42 minggu sebanyak 4 responden (14,3%), karakteristik usia kehamilan 28-32 minggu sebanyak 16 responden (57,1%), usia kehamilan 33-37 minggu sebanyak 4 responden (14,3%).

## 8. Karakteristik Responden Riwayat Penyakit

Tabel 8 Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Riwayat Penyakit	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak ada	28	100%
Diabetes	0	0%
Jantung	0	0%
Hipertensi	0	0%
<b>Total</b>	28	100 %

Tabel 5.8 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang

Sidoarjo, tidak ada yang memiliki riwayat penyakit bawaan atau pernah menderita suatu penyakit tertentu sebanyak 28 responden (100%).

## 9. Karakteristik Responden Berat Badan Ibu

Tabel 9 Karakteristik responden berdasarkan berat badan ibu pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Berat badan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
<60 kg	2	7,1%
60-70kg	18	64,3%
71-80kg	5	17,9%
81-90kg	3	10,7%
>90 kg	0	0,9%
<b>Total</b>	28	100 %

Tabel 9 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, didapatkan ibu hamil dengan berat badan 60-70 kg sebanyak 18 responden (64,3%), ibu

dengan berat badan 71-80 kg sebanyak 5 responden (17,9%), berat badan antar 81-90 kg sebanyak 3 responden (10,7%), dan berat badan ibu <60 kg sebanyak 2 responden (7,1%).

## 10. Karakteristik Responden Jumlah Anak

Tabel 10 Karakteristik responden berdasarkan jumlah anak pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Jumlah anak	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak ada	17	60,7%
1 anak	9	32,1%
2 anak	2	7,1%
3 anak	0	0%
>3 anak	0	0%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 10 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, karakteristik belum

mempunyai anak sebanyak 17 responden (60,7%), ibu dengan 1 anak sebanyak 9 responden (32,1%), ibu dengan 2 anak sebanyak 2 responden (7,1%)

## 11. Karakteristik Responden Jumlah Jam Tidur Ibu

Tabel 11 Karakteristik responden berdasarkan jumlah jam tidur ibu pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Jumlah jam tidur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
<6 jam	0	0%
6-7 jam	1	3,6%
7-8 jam	21	75%
>8jam	6	21,4
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 11 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, sebagian besar ibu dengan jumlah jam tidur 7-8 jam sebanyak 21 responden (75%), ibu dengan

jumlah jam tidur >8 jam sebanyak 6 responden (21,4%), dan karakteristik ibu yang memiliki jumlah jam tidur 6-7 jam sebanyak 1 responden (3,6%).

## 12. Karakteristik Responden Vitamin Yang Di Konsumsi

Tabel 12 Karakteristik responden berdasarkan vitamin yang dikonsumsi pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Vitamin yang dikonsumsi	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak tahu	19	67,9%
Folamil	3	10,7%

Prolacta	1	3,6%
Nutrimama	5	17,9%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 12 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, karakteristik ibu yang tidak mengetahui atau lupa dengan vitamin yang dikonsumsi sebanyak 19 responden (67,9%), ibu yang mengkonsumsi vitamin folamil sebanyak 3 responden (10,7%), ibu yang mengkonsumsi vitamin prolacta sebanyak 1 responden (3,6%), ibu yang mengkonsumsi vitamin nutrimama sebanyak 5 responden (17,9%)

### 13. Karakteristik Responden Intensitas Makan Sehari

Tabel 13 Karakteristik responden berdasarkan intensitas makan sehari pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Intensitas makan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
<3 kali	0	0%
3-4 kali	10	35,7%
4-5 kali	8	64,3%
>5 kali	0	0%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 13 didapatkan data umum bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, karakteristik. Ibu

yang dalam sehari makan 3-4 kali sebanyak 10 responden (35,7%), ibu yang dalam sehari makan 4-5 kali sebanyak 18 responden (64,3%).

#### Data Khusus

##### 1. Instensitas Senam Hamil

Tabel 14 Karakteristik responden berdasarkan intensitas senam hamil pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Intensitas senam hamil	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Jarang	0	0%
Cukup	10	35,7%
Rutin	18	64,3%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 14 didapatkan data khusus bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, karakteristik responden instensitas senam hamil cukup sebanyak 10

responden (35,7%), sedangkan sebanyak 18 responden (64,3%) intensitas senam hamil rutin

## 2. Kejadian Kram Kaki

Tabel 15 Karakteristik responden berdasarkan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Kejadian kram kaki	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak pernah	18	64,3%
Jarang	10	35,7%
Cukup	0	0%
Sering	0	0%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Tabel 15 didapatkan data khusus bahwa dari 28 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana sepanjang Sidoarjo, karakteristik responden

kejadian kram kaki tidak pernah sebanyak 18 responden (64,3%) dan kejadian kram kaki yang jarang sebanyak 10 responden (35,7%).

## 3. Hubungan Senam Hamil Dengan Kram Kaki pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 16 Tabulasi silang senam hamil dengan kram kaki pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo pada tanggal 10 April – 10 Juli 2015 (n = 28)

Senam Hamil	Kram Kaki								Total	
	Tidak pernah		Jarang		Cukup		Sering		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Jarang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cukup	9	90	1	10	0	0	0	10	10	100
Rutin	9	50	9	50	0	0	0	0	18	100
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>64,3</b>	<b>10</b>	<b>35,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>100</b>
Sig	p = 0,035				α = 0,05					

Tabel 16 didapatkan 10 responden dengan intensitas senam hamil cukup sebanyak 9 ibu hamil (90%) tidak pernah mengalami kejadian kram kaki dan 1 ibu hamil (10%) jarang mengalami kram kaki. Sedangkan intensitas senam hamil dengan kriteria rutin dari 18 responden didapatkan sebanyak 9 ibu hamil (50%) tidak pernah mengalami kram kaki, dan 9 ibu hamil (50%) jarang mengalami kram kaki. Hasil uji

Spearman Rho didapatkan nilai  $\rho = 0,035 < \alpha = 0,05$  artinya terdapat hubungan antara senam hamil dengan kram kaki pada ibu hamil trimester III di RSIA Kirana Sepanjang, Sidoarjo. Hasil analisa didapatkan koefisien korelasi 0,400 artinya hubungan kedua variable bersifat sedang.

## Pembahasan

## 1. Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo

Hasil penelitian pada tabel 5.14 menunjukkan bahwa dari 28 responden sebanyak 18 orang (64,3%) mengikuti kelas senam hamil dengan kriteria rutin, dengan masing – masing ibu usia kehamilan 7 bulan sebanyak 11 orang (61,1%), 8 bulan sebanyak 5 (27,8%) orang, dan 9 bulan sebanyak 2 (11,1%) orang. Pada kriteria rutin ibu dengan usia kehamilan 7 bulan mengikuti senam hamil sebanyak 4 kali, ibu dengan usia kehamilan 8 bulan mengikuti senam hamil sebanyak 8 kali, dan ibu dengan usia kehamilan 9 bulan mengikuti senam hamil sebanyak 11 kali. Setiap minggunya senam hamil di lakukan 2 kali yaitu pada hari rabu dan sabtu. Dan dari 28 responden tidak ada yang memiliki riwayat penyakit berat sebagai salah satu syarat mengikuti senam hamil.

Data diatas menunjukan bahwa ibu hamil dengan usia kehamilan 7 bulan atau yang memasuki 28 minggu merupakan usia kehamilan yang mendominasi senam hamil. Ibu sudah mulai mempersiapkan diri dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan dan mempersiapkan proses kelahiran. Aulia (2014) menyatakan bahwa latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai minimal 23 minggu. Senam hamil dilakukan dua kali pada awal dan berlanjut menurut kehendak mereka sendiri hingga sebanyak lima kali selama trimester tiga sesuai dengan kemampuan ibu. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian karakteristik responden usia kehamilan yang dilakukan pada 28 responden ibu hamil trimester III di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo, dari hasil

tabulasi silang data usia kehamilan yang mengikuti senam hamil didapatkan hasil pada kriteria senam hamil rutin dari 18 responden 11 responden (61,1%) usia kehamilan 28 – 32 minggu, 5 responden (27,8%) usia kehamilan 33 – 37 minggu, dan 2 responden (11,1%) usia k<sup>16</sup>hamilan 38 – 42 minggu.

Wanita, dari remaja hingga wanita usia sekitar 40-an menggunakan masa hamil sembilan bulan untuk beradaptasi terhadap peran sebagai ibu. Adaptasi ini merupakan proses sosial dan kognitif kompleks yang bukan didasarkan pada naluri, tetapi dipelajari (Fauziah dan Sutejo, 2012). Data menunjukkan bahwa dari 18 responden yang rutin mengikuti senam hamil didapatkan 10 responden (55,6%) diantaranya berusia 20 – 25 tahun, 7 responden (38,9%) berusia 26 – 30 tahun, dan 1 responden (5,6%) berusia antara 31 – 35 tahun.

Hasil penelitian karakteristik responden kehamilan anak ke- yang dilakukan pada 28 responden ibu hamil trimester III di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo didapatkan hasil pada kriteria senam hamil rutin dari 18 responden, sebagian besar 14 responden (77,8%) kehamilan anak pertama, 3 responden (16,7%) kehamilan anak kedua, dan 1 responden (5,6%) kehamilan anak ketiga/lebih. Kehamilan adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan stress, tetapi berharga karena wanita tersebut menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan mengemban t<sup>11</sup>ggung jawab yang lebih besar. Ibu yang menantikan kelahiran anak kedua/lebih memiliki kekhawatiran<sup>11</sup> yang berbeda pada masa hamil. Mereka mungkin begitu memerhatikan anak pertamanya.

sehingga mereka tidak segeembira saat melahirkan anak pertama dan mereka lebih sedikit memikirkan anak keduanya pada kehamilan kali ini (Fauziah dan Sutejo, 2012).

Ibu hamil yang mengikuti senam hamil pada kriteria rutin mayoritas berpendidikan DIII, sehingga mereka memiliki pengetahuan yang cukup baik karena dengan makin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh maka makin banyak pula pengetahuan yang didapat dan lebih mudah menangkap apabila diberi informasi atau penyuluhan. Hal ini terlihat pada tabel tabulasi silang senam hamil kriteria rutin dengan tingkat pendidikan dari 18 responden, 9 responden (75,0%) pendidikan DIII, 7 responden (70%) pendidikan SMA, dan 2 responden (33,3%) tingkat pendidikan S1. Setiap wanita dan keluarganya memiliki suatu rangkaian respons unik terhadap kehamilan. Ibu dengan tingkat pendidikan baik akan menunjukkan pengetahuan yang benar tentang adaptasi yang dialami tubuh seorang ibu hamil terhadap perkembangan janin sebagai dasar untuk memahami rasional dan pentingnya perawatan sehingga terhindar dari kesalahan interpretasi informasi (Fauziah dan Sutejo, 2012).

Seiring kemajuan kehamilan, ibu hamil lebih siap untuk belajar meningkatkan kemungkinan diselenggarakannya perawatan yang efektif dan terapeutik untuk mendukung kehamilan. Pada beberapa keadaan wanita yang biasanya mengeluhkan ketidaknyamanan fisik dapat mencari bantuan untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut (Fauziah dan Sutejo, 2012). Dari 18 responden ibu hamil dengan kriteria rutin 8

responden (44,4%) dengan jarak rumah yang cukup jauh dengan tempat senam hamil yaitu 20 – 30 km, 7 responden (38,9%) dengan jarak rumah dekat yaitu <10km dengan tempat senam hamil, dan 3 responden (16,7%) dengan jarak rumah 10 – 20 km.

Responden yang mengikuti kelas senam hamil dengan kriteria cukup sebanyak 10 responden (35,7%) dengan masing – masing ibu usia kehamilan 7 bulan sebanyak 5 orang (50%) 8 bulan sebanyak 3 orang (30%) dan 9 bulan sebanyak 2 orang (20%). Pada kriteria cukup ibu dengan usia kehamilan 7 bulan mengikuti senam hamil sebanyak 2 – 3 kali, ibu dengan usia kehamilan 8 bulan mengikuti senam hamil sebanyak 5 – 6 kali dan ibu dengan usia kehamilan 9 bulan mengikuti senam hamil sebanyak 9 – 10 kali, artinya ibu hamil sangat merasakan pentingnya mengikuti senam hamil, hal ini dapat dilihat dari berbagai usia kehamilan responden. Aulia (2014) menyatakan bahwa senam hamil terbagi dalam dua bagian, yaitu, latihan umum yang boleh dilakukan ibu hamil dengan usia kehamilan kurang dari 23 minggu dan latihan khusus untuk usia kehamilan 23 – 40 minggu agar tidak terjadi kontraindikasi.

Hasil kriteria cukup dari 10 responden didapatkan 2 responden (20%) berusia 20 – 25 tahun, 6 responden (60%) berusia 26 – 30 tahun, dan 2 responden (20%) berusia 31 – 35 responden. Shinta (2014) menjelaskan bahwa seorang wanita yang sedang hamil dalam usia berapapun memiliki banyak pertanyaan dan cenderung ingin tahu tentang kondisi tubuhnya. Senam hamil adalah suatu latihan bagi ibu hamil untuk menyesuaikan diri

dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan merupakan salah satu persiapan persalinan.

Kehamilan ke- pada kriteria cukup dari 10 responden didapatkan hasil 3 responden (30%) kehamilan anak pertama, 6 responden (60%) kehamilan anak kedua, dan 1 responden (10%) kehamilan anak ketiga/lebih. Serta dari 10 responden didapatkan hasil 5 responden (50%) usia kehamilan 28 – 32 minggu, 3 responden (30%) usia kehamilan 33 – 37 minggu, dan 2 responden (20%) 38 – 42 minggu. Shinta (2014) menyatakan bahwa olahraga yang banyak diminati ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan persalinannya. Banyak ahli yang menyatakan bahwa dengan senam hamil banyak keuntungan yang diperoleh. Pada wanita yang menjadi ibu untuk kali kedua, kelas prenatal seperti senam hamil merupakan tempat ibu dapat berbagi rasa khawatir dan pengalamannya. Dapat membantu ibu mengetahui bahwa kebutuhan mereka adalah wajar dan akan mendorong adaptasi positif terhadap banyak tuntutan akan peran mereka (Fauziah dan Sutejo, 2012).

Kategori jarang sebanyak 0%, dari 28 responden 18 diantaranya melakukan senam hamil dengan kategori rutin, dan 10 responden melakukan senam hamil dengan kategori cukup. Pada kategori jarang, ibu hamil dengan usia kehamilan 7 bulan melakukan 1 kali senam hamil, usia kehamilan 8 bulan 4 kali senam hamil, dan usia 9 bulan mengikuti 8 kali senam hamil. Ibu hamil mulai memahami bahwa olah tubuh yang paling sesuai adalah senam hamil. Sebab senam hamil dapat

4 disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Shinta, 2014).

## 5 2. Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo

Hasil penelitian pada tabel 5.15 menunjukkan bahwa dari 28 responden yang mengikuti senam hamil sebanyak 18 orang (64,3%) tidak pernah lagi mengalami kram kaki. Kriteria tidak pernah adalah ibu hamil yang tidak pernah merasakan kram kaki setelah mengikuti senam hamil, kriteria jarang yaitu 1 – 2 kali merasakan kram kaki, ibu mengonsumsi rutin vitamin yang diberikan. Hal ini terlihat pada tabel tabulasi silang antara kram kaki dengan vitamin yang dikonsumsi bahwa 28 responden semua mengonsumsi vitamin hamil hanya saja banyak yang tidak hafal dengan merk dagangnya. Vitamin yang dikonsumsi ibu hamil mengandung komponen penting yang diperlukan oleh tubuh seperti DHA, asam folat, mineral, kalsium, dan lain sebagainya. Kandungan elektrolit dalam vitamin yang dikonsumsi ibu sangat mempengaruhi kondisi fisik ibu yang berubah. Bila kekurangan salah satu elektrolit tersebut maka akan terjadi gangguan pada tubuh salah satunya kram kaki. 1

Ibu hamil juga memerlukan lebih banyak zat – zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk diri sendiri dan janin yang

dikandungnya. Bila makanan ibu terbatas, maka janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, dan lain – lain. Kurangnya zat gizi dapat mengakibatkan persalinan lama, perdarahan, infeksi, gangguan fisik kehamilan seperti kram kaki. Sebaliknya, makanan yang berlebihan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan berlebihan, bayi besar, serta preeklampsi (Hutahaean, 2013). Pada 18 responden yang tidak pernah lagi kram kaki didapatkan hasil tabulasi silang sebanyak 12 responden (66,7%) terpenuhi gizinya dengan makan sebanyak 4 – 5 kali dalam sehari.

Aktifitas fisik meningkatkan rasa sejahtera pada ibu hamil. Aktivitas fisik meningkatkan sirkulasi, membantu relaksasi dan istirahat, dan mengatasi kebosanan (Fauziah dan Sutejo, 2012). Ibu hamil yang bekerja di luar rumah terbukti lebih banyak tidak mengalami kram kaki daripada ibu rumah tangga. Hal ini terlihat pada hasil tabulasi silang kram kaki dengan pekerjaan ibu hamil trimester III yaitu 8 responden (44,4%) bekerja sebagai swasta atau wiraswasta dan ibu rumah tangga sebanyak 7 responden (38,9%).

Wanita hamil dianjurkan untuk merencanakan periode istirahat yang teratur khususnya seiring kemajuan kehamilannya. Ibu dianjurkan cara untuk bangkit dari posisi miring secara perlahan untuk menghindari ketegangan pada punggung dan meminimalkan hipotensi yang disebabkan oleh perubahan posisi yang umum terjadi pada akhir tahap kehamilan (Fauziah dan Sutejo, 2012). Hasil tabulasi silang jumlah jam tidur ibu kriteria cukup 7 – 8 jam

dengan kejadian kram kaki pada kriteria tidak pernah didapatkan dari 18 responden 12 responden (66,7%). Ibu hamil dengan jam tidur cukup dapat merelaksasi tubuhnya sehingga dapat menghilangkan rasa tidak nyaman yang berhubungan dengan kehamilan, menurunkan stress, dan meningkatkan kesadaran diri dalam mengendalikan fungsi dan respon diri sendiri.

Kriteria jarang pada 28 responden didapatkan hasil 10 responden (35,7%) jarang mengalami kram kaki. Kriteria jarang adalah ibu yang mengalami 1 – 2 kali kram kaki selama kehamilan 7 mester III. Ida (2009) menyatakan, keluhan kram kaki terutama betis sering disampaikan oleh ibu hamil muda. Kejadian kram kaki betis berkaitan dengan mual, muntah, kurangnya makan, sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium, dan natrium yang menyebabkan terjadi perubahan berkelanjutan dalam darah dan cairan tubuh. Kram kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1 – 2 menit.

Hasil tabulasi silang pada 10 responden ibu hamil yang mengalami kram kaki jarang menunjukkan hasil 1 responden (10%) berat badan <60 kg, 7 responden (70%) dengan berat badan 61 – 70 kg, dan masing – masing 1 responden (20%) dengan berat badan 71 – 80 kg dan 81 – 90 kg. Penny (2012) menyatakan bahwa kram pada betis atau kaki umum terjadi pada kehamilan lanjut sewaktu anda beristirahat atau tidur yang disebabkan oleh : kenaikan berat badan ibu saat hamil, perubahan bentuk dan posisi tubuh, kelelahan otot betis, tekanan pada saraf kaki, terganggunya peredaran darah dsb.



Peningkatan berat badan merupakan hal yang penting bagi ibu hamil, tetapi harus bertahap dan terkontrol. Peningkatan berat badan yang terlalu berlebihan pada masa kehamilan akan mempengaruhi kondisi fisiologis maupun patologis salah satunya perubahan postur tubuh yang menyebabkan kram kaki.

Kram kaki dengan kriteria cukup yaitu 3 kali merasakan kram kaki, dan sering setiap malam masih merasakan kram kaki tidak terjadi pada 28 responden yang mengikuti senam hamil. Saat kram terjadi, yang harus dilakukan adalah melemaskan seluruh tubuh terutama bagian tubuh yang kram. Dengan cara menggerak – gerakkan pergelangan tangan dan mengurut bagian kaki yang terasa kaku. Pada saat bangun tidur, jari kaki ditegakkan sejajar dengan tumit untuk mencegah kram mendadak.

### 3. Hubungan Senam Hamil dan Kram Kaki Pada Ibu hamil Trimester III di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo.

Pada penelitian ini dilakukan hasil uji statistik Spearman Rho dengan taraf signifikansi  $\rho < 0,05$  (dengan menggunakan spss 16.0) pada senam hamil didapatkan koefisien signifikan  $\rho = 0,035$  dengan  $\alpha = 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Ini menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan kram kaki pada ibu hamil trimester III di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo. Artinya apabila intensitas senam hamil rutin diharapkan kejadian kram kaki berkurang sampai hilang.

Hasil penelitian pada tabel 5.16 didapatkan intensitas senam hamil dengan kriteria rutin dari 18

responden tidak pernah mengalami kram kaki sebanyak 9 responden (50%) dan mengalami kram kaki dengan kriteria jarang sebanyak 9 responden (50%) yaitu masih mengalami 1-2 kali kram kaki. Saat ibu hamil menjalani senam hamil maka akan diharapkan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan. Sikap tubuh yang baik sangat diperlukan bagi ibu hamil, saat kehamilan usia 4-6 bulan tubuh janin belum begitu besar, namun sendi-sendi sudah mengendur dan ligament sudah melunak karena adanya hormon kehamilan. Dengan sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan tubuh salah satunya kram kaki.

Menjelang akhir kehamilan, ibu akan sering mengalami kekakuan dan pembengkakan (edema) pada tangan dan kaki, akibatnya jaringan saraf menjadi tertekan. Tekanan ini menimbulkan rasa nyeri seperti ditusuk-tusuk jarum, sehingga tangan dan kaki tidak merasakan apa-apa (sebas) dan ototnya menjadi lemah. Penyebabnya diperkirakan karena hormon kehamilan, kekurangan kalsium, kelelahan, tekanan, tekanan uterus pada otot, dan pergerakan yang kurang sehingga sirkulasi darah tidak lancar (Serri, 2013). Ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil tetapi masih merasakan kram kaki sebanyak 1-2 kali dapat disebabkan oleh berat badan yang berlebih seperti hasil tabulasi silang intensitas senam hamil dengan berat badan bahwa ibu dengan berat 81-90 kg sebanyak 2 responden (11,1%). Berat badan dapat mempengaruhi postur ibu sehingga menyebabkan kram kaki.

Banyak hal yang diajarkan dalam senam ini, seperti posisi yang tepat saat persalinan, pengaturan napas, dan cara mengejan. Melalui senam hamil ini para calon ibu merasa lebih siap menjalani persalinan secara fisik dan mental. Mochtar (2007) menjelaskan bahwa senam hamil memiliki tujuan kesehatan untuk ibu hamil melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot—otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen, dan jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan.

Responden dengan intensitas senam hamil cukup sebanyak 10 orang mengalami kejadian kram kaki dengan kriteria tidak pernah sebanyak 9 responden (90%) artinya ibu hamil pada usia kehamilan 7 bulan yang mengikuti 2-3 kali senam hamil, usia kehamilan 8 bulan yang mengikuti senam hamil sebanyak 5-6 kali, usia kehamilan 9 bulan mengikuti 9-10 kali merasakan manfaat dari senam hamil sudah tidak merasakan kram kaki. Dan kejadian kram kaki jarang sebanyak 1 responden (10%), ibu masih merasakan 1-2 kali kram kaki. Hal ini dapat disebabkan oleh kelelahan otot betis, tekanan pada saraf kaki, terganggunya peredaran darah dan lain sebagainya. Senam hamil dapat disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Shanti, 2014).

Ibu hamil rajin mengikuti senam hamil maka otot-otot,

ligament tubuh serta dinding perut akan makin kuat. Dengan begitu maka elastisitas otot-otot juga dapat dipertahankan. Ini diharapkan dapat mencegah dan mengatasi keluhan kram atau nyeri di daerah tungkai kaki serta nyeri di daerah perut bagian bawah. Senam hamil dengan kriteria jarang sebanyak 0%, artinya 28 responden ibu hamil sadar pentingnya senam hamil sebagai program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan meskipun aktivitas rutin tetap dilakukan (Siti dan Sutejo, 2012). Saat ibu hamil menjalani senam hamil maka diharapkan akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang benar selama menjalani kehamilan. Dengan sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh serta dapat menjalani proses kelahiran dengan lancar dan aman tanpa berbagai kesulitan yang berarti sehingga ibu dan bayi tetap sehat setelah persalinan.

Penjelasan dari data dan teori diatas maka didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil maka dapat mengurangi sampai tidak pernah merasakan kram kaki karena gerakan-gerakan latihan senam hamil tersebut.

### Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan di RSIA Kirana Sepanjang, Sidoarjo pada 10 April – 10 Juli 2015, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Ibu hamil trimester III rutin melakukan senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo

2. Kram kaki tidak terjadi lagi pada ibu hamil trimester III yang rutin mengikuti senam hamil di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo.
3. Ada hubungan senam hamil dengan kram kaki pada ibu hamil trimester III di RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo.

#### Saran

Saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi responden  
Ibu hamil hendaknya lebih sadar akan pentingnya senam hamil sebagai persiapan dalam menghadapi perubahan fisiologis maupun patologis pada tubuhnya serta dapat lebih siap dalam menghadapi persalinan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneruskan judul ini dengan topik hubungan senam hamil yopita dengan kram kaki pada ibu hamil.
3. Bagi Profesi Keperawatan  
Profesi dibidang keperawatan alangkah baiknya dan membudayakan dan menyarankan pada setiap *antenatal care* ibu hamil mengikuti kelas senam hamil. Dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan serta *leaflet*.
4. Bagi RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo  
RSIA Kirana Sepanjang Sidoarjo dapat memberikan pelayanan maksimal pada pelayanan *antenatal care* untuk ibu hamil, salah satunya senam hamil sehingga kondisi ketidaknyamanan selama hamil dapat teratasi dengan baik.

#### Daftar Pustaka

- Aulia. (2014). *Hamil Sehat Dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Jogjakarta : Buku Biru.
- Bobak, Lowdermik, & Jensen. (2005). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Brayshaw, Eilenn. (2007). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC.
- Gde, I. (2009). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hulliana, Mellyna. (2007). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta : Niaga Swadaya.
- Hutahaean, Serri. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mochtar, Rustam. (2007). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Nell L Thaipe, dkk. (2012). *Kapita Selekta Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Penny Simkin, dkk. (2013). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, dan Bayi*. Jakarta : EGC.

Putri, Shinta. (2014). *Panduan Senam Hamil*. Jakarta : Platinum.

Renvilia Agnesia & Hendrik. (2012). *30 Menit Panduan Senam Hamil di Rumah Anda*. Yogyakarta : Media Pressindo.

10

Setiadi. (2007). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Siti Fauziah & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas*

*Kehamilan Volume 1*. Jakarta : Prenada Media Group.

Stang. (2014). *Cara Praktis Penentuan Uji Statistik Dalam Penelitian Kesehatan Dan Kedokteran*. Jakarta : Mitra Media.

Yulaikhah, Lily. (2009). *Kehamilan : Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC.

Wahyu Purwaningsih & Siti Fatimawati. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Nuha Medika.

# sepuluh

## ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	4%
2	<a href="http://repository.unhas.ac.id">repository.unhas.ac.id</a> Internet Source	3%
3	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://tipsdaninfo.com">tipsdaninfo.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://www.sehatalami.info">www.sehatalami.info</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://dokumen.tips">dokumen.tips</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id">digilib.stikeskusumahusada.ac.id</a> Internet Source	1%

10	<a href="http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id">perpus.fkik.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	1%
11	<a href="http://eroshandsome.blogspot.com">eroshandsome.blogspot.com</a> Internet Source	1%
12	<a href="http://eprints.unsri.ac.id">eprints.unsri.ac.id</a> Internet Source	1%
13	<a href="http://www.ibudanbalita.net">www.ibudanbalita.net</a> Internet Source	1%
14	<a href="http://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	1%
15	<a href="http://eskahindra.blogspot.com">eskahindra.blogspot.com</a> Internet Source	1%
16	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	1%
17	<a href="http://stikesmuhla.ac.id">stikesmuhla.ac.id</a> Internet Source	1%

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 1%

Exclude bibliography  On