

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS GAJAHAN KOTA SURAKARTA

Vitri Dyah Herawati^{1*}, Atik Aryani²

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta

*Email: mubaroktri@gmail.com

Abstrak

Ibu hamil dengan kehamilan terutama pada trimester III memerlukan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan serta perhatian ekstra sehingga kondisi kesehatan tetap terjaga. Latihan berjalan kaki secara teratur dapat meningkatkan kebugaran, kondisi kekuatan otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, sehingga dapat mempercepat persalinan kala II. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gajahan Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional*. Sampel sebanyak 69 ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen pengukuran kebugaran jasmani dengan mengukur nadi menggunakan *test Harvard*. Data penelitian diuji menggunakan *Kendall tau*. Hasil Penelitian menunjukkan Sebanyak 12 responden (17,4%) mempunyai kebugaran jasmani yang baik, 29 responden (42%) dengan kebugaran jasmani cukup, 28 responden (40,6%) dengan kebugaran jasmani kurang sebanyak 42 responden (60,9%). Hasil uji Kendall tau diperoleh nilai $r = 0,281$ dengan $p\text{-value} = 0,0001$. Tingkat kebugaran jasmani pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gajahan Kota Surakarta sebagian dalam kategori cukup (42%).

Kata Kunci: Kebugaran jasmani; ibu hamil trimester III

Abstract

Pregnant women with pregnancies, especially in the third trimester, require efforts to maintain and improve their health and extra attention so that their health conditions are maintained. Regular walking exercise can improve fitness, condition the strength of the muscles and joints that play a role in the mechanism of labor, so that it can speed up the second stage of labor. This study aims to determine the level of physical fitness in third trimester pregnant women at the Gajahan Health Center in Surakarta. This study uses a quantitative approach, the type of research used is descriptive correlation with cross sectional design. A sample of 69 third trimester pregnant women. The sampling technique used purposive sampling. Instruments for measuring physical fitness by measuring pulse using the Harvard test. The research data was tested using Kendall tau. The research results showed that 12 respondents (17.4%) had good physical fitness, 29 respondents (42%) had sufficient physical fitness, 28 respondents (40.6%) had less physical fitness, 42 respondents (60.9%) . The Kendall tau test results obtained a value of $r = 0.281$ with a $p\text{-value} = 0.0001$. The level of physical fitness in third trimester pregnant women at the Gajahan Health Center, Surakarta, is partly in the moderate category (42%).

Keywords: Physical fitness; third trimester pregnant women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu krisis maternitas yang dapat menimbulkan stres, tetapi berharga karena ibu sangat menyiapkan dirinya secara matang untuk memberikan perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Persiapan untuk menghadapi peran baru bagi ibu itu sangat penting agar dapat mengubah konsep dirinya siap menjadi orang tua. Ibu akan

berubah dari seseorang yang bebas dan berfokus pada dirinya sendiri sehingga menjadi seseorang seumur hidup berkomitmen untuk merawat individu yang lain. Tahapan pada ibu hamil sangat membutuhkan penguasaan tugas-tugas perkembangan seperti menerima kehamilannya secara nyata, mengidentifikasi peran ibu, mengatur kembali hubungan antara ibu dan saudara, ibu dengan pasangannya, membangun hubungan dengan anak yang belum lahir dan mempersiapkan diri untuk menghadapi pengalaman melahirkan [18].

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yaitu setelah seseorang melakukan kegiatan masih memiliki tenaga dan semangat untuk melakukan kegiatan lain yang sifatnya mendadak [17]. Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Salah satu aktivitas fisik yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga yang ideal yaitu olahraga yang meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, disamping juga melatih ketahanan dan kekuatan otot. Ukuran olahraga dapat dinilai berdasarkan jenis olahraga yang dilakukan, frekuensi, intensitas, dan lamanya berolahraga [1].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Februari 2022 di Puskesmas Gajahan Kota Surakarta dengan metode interview, dari 10 responden yang dilakukan test kebugaran pada ibu hamil. Ibu yang melakukan senam hamil hanya 1 responden ibu hamil yang melakukan senam selama usia kehamilan trimester I dan II. Satu ibu hamil melakukan jalan kaki setiap pagi 2 kali dalam seminggu, dan 3 ibu hamil yang tidak melakukan aktivitas keduanya. Setelah dilakukan tes kebugaran, pada 5 responden ibu hamil masuk dalam kategori kurang sekali. Lama persalinan dari 10 responden diatas yang proses persalinan kurang dari 1 jam hanya 3 responden ibu melahirkan, dan 3 ibu melahirkan proses persalinan lebih dari 1-2 jam. Atas dasar alasan diatas, peneliti tertarik meneliti dari data studi pendahuluan tingkat kebugaran jasmani pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gajahan Kota Surakarta.

2. METODE

Jenis penelitian ini yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu semua pasien ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Gajahan Kota Surakarta pada bulan Januari-Maret 2022 sebanyak 249. Jadi rata-rata populasi dalam 1 bulan sebanyak 83 ibu hamil trimester III. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Instrument pada penelitian ini untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan alat ukur metronome, stopwatch, alat tulis dan lembar observasi. Menggunakan rumus hardvard step test [6].

$$\text{Waktu dalam detik} \times 100 \\ 2 \times (N1+N2+N3)$$

Keterangan:

N1 : Denyut nadi pertama

N2 : Denyut nadi kedua

N3 : Denyut nadi ketiga



3. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

1.1. Karakteristik Responden

Distribusi responden berdasarkan umur, tingkat pendidikan, status pekerjaan dan paritas ditampilkan pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Tingkat Pendidikan, Status Pekerjaan dan Paritas (n = 69)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
17-25 tahun	17	24,6
26-35 tahun	42	60,9
36-46 tahun	10	14,5
Tingkat pendidikan		
SMP	21	30,4
SMA	40	58,0
D3	8	11,6
Status pekerjaan		
IRT	41	59,4
Pedagang	13	18,8
Swasta	15	21,7
Paritas		
Primipara	24	34,8
Multipara	45	65,2

Sumber: Data primer (2022)

Berdasarkan Tabel 4.1 mayoritas responden berumur antara 26-35 tahun sebanyak 42 orang (60,9%), 17 responden berumur 17-25 tahun sebanyak 17 orang (24,6%) dan 10 responden (14,5%) berumur 36-46 tahun. tingkat pendidikan responden menunjukkan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 40 orang (58%), 21 responden (30,4%) berpendidikan SMP dan 8 responden (11,6%) berpendidikan D3. Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 41 orang (59,4%). Responden yang bekerja sebagai pedagang sebanyak 13 orang (18,8%) dan 15 responden (21,7%) bekerja sebagai pegawai swasta. Mayoritas responden dengan paritas multipara sebanyak 45 orang (65,2%). Sebanyak 24 responden (34,8%) dengan paritas primipara.

1.2. Tingkat Kebugaran Jasmanis Ibu Hamil trimester III

Data tingkat kebugaran jasmani responden diperoleh dari hasil penilaian kebugaran dengan menggunakan test havard yaitu menghitung denyut nadi sebanyak 3 kali setelah berjalan selama 5 menit. Penilaian kebugaran mengacu pada definisi operasional. distribusi responden berdasarkan tingkat kebugaran jasmani responden ditampilkan pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	12	17,4
Cukup	29	42,0
Kurang	28	40,6
Jumlah	69	100

Sumber: Data primer (2022)

Berdasarkan Tabel 4.2 sebagian besar responden mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori cukup sebanyak 29 responden (42%), 12 responden (17,4%) responden mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik dan 28 responden (40,6%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian data karakteristik usia responden diketahui mayoritas responden berusia antara 26-35 tahun sebanyak 42 orang (60,9%). [9] tentang pengaruh posisi miring terhadap lama kala II persalinan diketahui usia ibu sebagian antara 26-30 tahun. Hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa posisi miring lebih singkat dalam lama kala II persalinan dibandingkan dengan posisi setengah duduk.

20-35 tahun adalah usia yang tepat untuk hamil, bersalin dan nifas sehingga secara psikis maupun fisik sudah siap untuk persalinan [19]. Usia seseorang juga dapat menggambarkan kematangan seseorang dalam menentukan tindakan dari kehidupannya termasuk melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran selama kehamilan [14].

Usia responden penelitian dapat diartikan sebagai usia dewasa yang dianggap mampu menerima informasi pengetahuan kesehatan tentang manfaat dari kebugaran jasmani ibu hamil untuk membantu kelancaran persalinan agar lama partus menjadi normal.

b. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian pada tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 40 orang (58%). Tingkat pendidikan secara umum mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi kondisi dan lingkungan sekitarnya, sehingga mempengaruhi cara pandang dan pemilihan coping dalam menyelesaikan masalah [13]. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki [4].

Menurut peneliti bahwa tingkat pendidikan responden yang semakin tinggi tidak selalu diikuti oleh tindakan kebugaran jasmani dan lama kala II Persalinan. Responden dengan pendidikan tinggi ada yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, maupun cukup, sementara responden lain dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang cukup dan baik.

c. Status Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian pada status pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 41 orang (59,4%). [10] menyebutkan 60% responden adalah ibu rumah tangga dalam penelitian tentang pengaruh *massage effleurage* terhadap pengurangan tingkat nyeri persalinan kala I di ruang PONED Puskesmas Kalumata Kota Ternate. Hasil penelitian tersebut menyebutkan *massage effleurage* berpengaruh menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I Fase aktif.

Pekerjaan kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan atau mengerjakan sesuatu yang menghasilkan alat pemenuhan kebutuhan yang ada seperti barang atau jasa dan memperoleh bayaran atau upah. Dengan bekerja, keluarga dapat memenuhi kebutuhan keluarganya, baik kebutuhan fisiologis dasar, seperti makan, minum, tempat tinggal, pakaian dan sejenisnya, maupun kebutuhan sosial [7].

Pekerjaan adalah kesibukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Seseorang yang mempunyai pekerjaan yang penting dan memerlukan aktifitas akan mengganggu saat kehamilan. Ibu hamil yang bekerja dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental sehingga dapat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani dan lama persalinan [19].

d. Paritas

Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas menunjukkan 45 orang (65,2%) dengan paritas multipara. [13] tentang hubungan antara jarak kehamilan umur dan paritas dengan lama persalinan kala I di kamar bersalin RSUD Anutapura Palu menyebutkan 72,2% ibu bersalin dengan paritas multipara. Ibu dengan multipara lebih cepat dalam proses persalinan normal dibanding ibu primipara. [9] tentang hubungan usia ibu bersalin, paritas dan berat bayi lahir dengan kejadian partus tak maju menjelaskan ada hubungan paritas dengan kejadian partus tak maju. Ibu dengan jumlah persalinan 1 atau >3 mempunyai resiko terjadinya partus tak maju 1,977 kali lebih besar dari paritas dengan jumlah persalinan 2-3 kali.

Paritas adalah jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang mampu hidup di luar rahim, jadi bukan jumlah janin yang dilahirkan. Multipara adalah wanita yang telah melahirkan sebanyak dua hingga empat kali [10]. Paritas menunjukkan jumlah anak yang dilahirkan oleh seorang wanita. Paritas merupakan faktor penting dalam menentukan nasib ibu dan janin baik selama kehamilan maupun selama persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, responden baik primipara maupun multipara mempunyai lama persalinan kala II yang berbeda-beda, terdapat responden dengan primipara lama persalinan dalam kategori normal, demikian juga terdapat responden multipara dengan lama persalinan yang tidak normal.

Tingkat kebugaran jasmani

Hasil penelitian pada kebugaran jasmani responden diketahui sebagian besar dalam kategori cukup sebesar 42%. [18] tentang efektivitas senam hamil dan jalan kaki terhadap keteraturan denyut jantung janin pada ibu hamil trimester III menunjukkan ibu hamil yang melakukan senam hamil dan jalan kaki secara teratur mempunyai keteraturan denyut jantung, baik pada ibu maupun janin dibanding ibu yang jarang melakukan olah raga hamil dan jalan kaki.

Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga tetap dapat melakukan aktivitas lainnya [15]. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati masa tenggangnya dengan baik [11].

Orang yang melakukan aktivitas fisik dengan seperti jalan kaki, maka otot-otot dalam tubuh memerlukan suplai energi yang lancar dan stabil, sehingga diperlukan oksigen sebagai bahan bakar pembentukan energi secara adekuat. Cara untuk mencukupi kebutuhan oksigen dengan meningkatkan frekuensi respirasi sehingga dengan melakukan jalan kaki akan terjadi efisiensi ventilasi yang menyebabkan kapasitas vital paru meningkat, oleh karena itu kapasitas vital paru memiliki hubungan secara langsung terhadap VO_2 maks melalui mekanisme ventilasi [5].

Denyut nadi sendiri tidak dapat dipisahkan dengan sistem peredaran darah dan paru atau saling tergantung satu dengan yang lain. Jantung untuk dapat efektif bekerja sebagai pemompa, maka otot jantung harus berkontraksi dalam waktu yang hampir bersamaan. Irama jantung dipengaruhi oleh frekuensi latihan begitu juga dengan irama denyut nadi. Orang dengan latihan olah raga termasuk jalan kaki, denyut nadi dalam keadaan istirahat lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak melakukan olah raga termasuk jalan kaki, karena dengan olah raga secara teratur menjadikan tekanan denyut nadinya lebih rendah [2].

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh data bahwa responden dengan kebugaran jasmani yang baik, mempunyai denyut nadi yang lebih rendah dibandingkan responden dengan kebugaran jasmani kategori cukup maupun kurang, dengan demikian, responden yang melakukan jalan kaki selama 5 menit secara teratur cenderung mempunyai kebugaran yang lebih baik.

4. KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gajahan Kota Surakarta sebagian dalam kategori cukup (42%).

REFERENSI

- [1] Annisa, *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.Widyawati dan Fariani, S. 2013.
- [2] Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Pesalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.2019. 1 (2): 316-324.
- [3] Anna, P. dan Bryan, W. Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: Erlangga.2017.
- [4] Annisa, *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.Widyawati dan Fariani, S. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Pesalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 1 (2): 316-324.2019.
- [5] Charlton, B. Williams, R. L. McLaughlin, T. F. “Educational Games: A Technique To Accelerate The Acquisition Of Reading Skills Of Children With Learning Disabilities”. 2015.
- [6] Guyton Hall JE. and Hall. *Textbook of Medical Physiology*. 13th ed. Philadelphia (PA): Elsevier, Inc.2016.
- [7] Ismaryati. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: Sebelas Maret University Press.2017.
- [8] Kaswan, *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Keunggulan Bersaing Organisasi*, Jakarta: Graha Ilmu.2014.
- [9] Kurniati P T, *Hubungan Usia Ibu Bersalin, Paritas Dan Berat Bayi Lahir Dengan Kejadian Partus Tak Maju*. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan* Vol. 5, No. 1, April 2021: hlm 215-224 ISSN 2579-6402 (Versi Cetak) ISSN-L 2579-6410
- [10] Lante N , *Pengaruh Massage Effleurageterhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I di ruang PONED Puskesmas Kalumata Kota Ternate Tahun 2019*. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat* , | ISSN 2503-1139. Volume 11, Nomor 01, Juni 2021
- [11] Llewellyn, D. *Dasar-Dasar Obstetri & Ginekologi*. Jakarta: Hipokrates.2012.
- [12] Maryam, MF Ekasari, Rosidawati, A Jubaedi, I Batubara. *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.2016
- [13] Mutmaina, *Hubungan Antara Jarak Kehamilan Umur Dan Paritas Dengan Lama Persalinan Kala I Di Kamar Bersalin Rsu Anutapura Palu*. *Jurnal Info Kesehatan* PVol 12 No. 01, 2022 -ISSN: 2087-877X, E-ISSN: 2655-2213.2022
- [14] Notoatmojo, S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta. Jakarta.2014.
- [15] Notoatmojo, S. *Sikap dan Tingkah laku Manusia*. Jakarta : Rhineka Cipta.2018.
- [16] Randy, Y. *Perbandingan Antara Lansia Yang Melakukan Olahraga Jalan Kaki Dengan Tenis Terhadap Kebugaran Jasmani (Health Related Physical Fitness)*. Universitas Pendidikan Indonesia.2013
- [17] Sukarta, A. *Pengaruh Posisi Mengedan Terhadap Lama kala II persalinan di Rumah Sakit X Tahun 2018*.
- [18] Wahyuni *Asuhan Neonatus, Bayi dan Balita*. Jakarta: EGC.2021
- [19] Widatiningsih, S. *Asuhan Kehamilan*.Yogyakarta: Trans Medika.2017
- [20] Wiknjosastro H. *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.2012