

KEAKTIFAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN KRAM KAKI PADA IBU HAMIL TM II DAN TM III

ERNAWATI TRI HANDAYANI

erna.th29@gmail.com

PRODI D3 KEBIDANAN
UNIVERSITAS TULUNGAGUNG

ABSTRAK

Ibu hamil banyak yang kurang mengerti tentang kram kaki sehingga apabila terjadi akan merasa cemas dan bingung. Kram kaki dapat dicegah salah satunya dengan rajin berjalan kaki dan senam hamil. Kejadian kram kaki di BPM Johana Widijati, Amd.Keb terdapat 2 (40%) orang ibu hamil TM II mengalami kram kaki dan 3 (60%) orang ibu hamil TM III mengalami kram kaki.

Rancangan penelitian analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Variabel independen keaktifan senam hamil, variabel dependen kejadian kram kaki. Populasi semua ibu hamil trimester II dan III pada bulan Oktober-November 2018 sejumlah 30 orang ibu hamil. Teknik sampling menggunakan *total sampling* dengan sampel sejumlah 30 orang. Analisa data menggunakan uji *spearman rho*.

Hasil penelitian sebagian besar responden, 19 (63,33%) tidak aktif melakukan senam hamil, dan sebagian besar responden 19 (63,33%) mengalami kram kaki. Uji statistik *spearman rho* didapatkan p value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III dengan arah hubungan positif dengan tingkat keeratan kuat.

Senam hamil dapat mengurangi ketegangan otot yang terjadi selama kehamilan sehingga otot menjadi lentur dan kemungkinan terjadi kram kaki menjadi berkurang. Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan keaktifan senam hamil untuk kesehatan dan kelancaran kehamilannya.

Kata Kunci: Keaktifan senam hamil, Kejadian kram kaki

ABSTRACT

Many pregnant women do not understand about leg cramps so that if they occur they will feel anxious and confused. One of the ways to prevent leg cramps is by walking diligently and doing pregnancy exercises. The incidence of leg cramps in BPM Johana Widijati, Amd.Keb, there were 2 (40%) TM II pregnant women experiencing leg cramps and 3 (60%) TM III pregnant women experiencing leg cramps.

Analytical research design with a cross-sectional approach. The independent variable was pregnancy exercise, the dependent variable was the incidence of leg cramps. The population of all pregnant women in the second and third trimesters in October-November 2018 was 30 pregnant women. The sampling technique used total sampling with a sample of 30 people. Data analysis using Spearman rho test.

The results of the study most of the respondents, 19 (63.33%) were not active in doing pregnancy exercises, and most of the respondents 19 (63.33%) experienced leg cramps. The Spearman rho statistical test found that p value = 0,000 was smaller than the value of $\alpha = 0.05$ ($0,000 < 0.05$) so that H_0 was rejected and H_1 was accepted, meaning that there was a relationship between active pregnancy exercise and the incidence of leg cramps in pregnant women in the second and third trimesters. with the direction of a positive relationship with a strong degree of closeness.

Pregnancy exercise can reduce muscle tension that occurs during pregnancy so that the muscles become flexible and the possibility of leg cramps is reduced. Pregnant women are expected to increase the activity of pregnancy exercise for the health and smoothness of their pregnancy.

Keywords: Pregnant exercise activity, incidence of leg cramps

Pendahuluan

Masalah yang sering dialami ibu hamil pada usia kehamilan setelah 24 minggu adalah kram kaki. Permasalahan di masyarakat banyak ibu hamil yang kurang mengerti tentang kram kaki sehingga apabila terjadi kram kaki akan merasa cemas dan bingung dengan apa yang dialaminya.

Meski banyak ahli kesehatan menyarankan senam hamil untuk para ibu hamil, kenyataannya, masih banyak ibu hamil yang takut melakukan senam hamil. Hal tersebut bisa saja dilatarbelakangi oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, sehingga ibu hamil tidak melakukan senam hamil karena ibu hamil ragu dan takut dengan kehamilan dan janin mereka (Bunda, 2010).

Studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Johana Widijati, Amd.Keb Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung dari 10 ibu hamil yang terdiri dari 5 ibu TM II dan 5 ibu TM III, terdapat 2 (40%) orang ibu hamil TM II mengalami kram kaki dan 3 (60%) orang ibu hamil TM III mengalami kram kaki.

Kram pada ibu hamil dapat terjadi karena beberapa faktor selain karena kaki kelelahan menopang beban berat badan yang berlebih. Ternyata kram pada ibu hamil dapat terjadi karena kurangnya aliran darah yang mengalir ke bagian bawah tubuh yang biasanya terhambat akibat peningkatan berat badan dan tekanan di daerah uterus. Penyebab lainnya adalah kurangnya asupan mineral dalam tubuh selama kehamilan seperti potasium, magnesium dan kalsium (Anonim, 2013). Ibu yang mengalami kram kaki tersebut adalah ibu yang tidak banyak beraktifitas, karena menganggap aktifitas selama hamil dapat menyebabkan kecapekan dan membahayakan kandungannya.

Kram saat hamil hampir pasti dialami oleh semua perempuan hamil. Kram biasanya dialami saat ibu hamil sedang istirahat pada malam hari. Kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat berdampak pada terganggunya aktifitas ibu hamil. Apabila kram kaki terjadi pada malam hari maka akan mengganggu istirahat ibu hamil sehingga ibu hamil kurang tidur. Secara luas dampak kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat membahayakan ibu hamil karena mengganggu aktifitas dan istirahat

ibu hamil, sehingga akan meningkatkan morbiditas ibu hamil.

Salah satu solusi untuk menghindari terjadinya kram kaki adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil dapat mengoptimalkan keseimbangan fisik, sikap serta gerak selama kehamilan, mengurangi keluhan-keluhan fisik seperti sakit pinggang dan kejang otot. Menurut penelitian yang lain menyatakan bahwa wanita yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya, berdampak pada tingkat kelemahan yang rendah selama kehamilan dan persalinan, sedikit mengalami ketidaknyamanan dan lebih cepat sembuh dari pada ibu yang tidak melakukan senam hamil (Depkes RI, 2003).

Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III

Metode Penelitian

Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah *crosssectional*. Berdasarkan tujuan penelitian termasuk analitik *korelasional*. Populasi semua ibu hamil trimester II dan III di BPM Johana Widijati, Amd.Keb Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung pada bulan Oktober-November 2018 sejumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Variabel independent: keaktifan senam hamil dan variabel dependen: kejadian kram kaki. Analisis univariat dengan presensi dan Analisa bivariat dengan *Spearman Rho*.

Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

1.1 Keaktifan senam hamil

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi keaktifan senam hamil

N ^o	Keaktifan		
	Senam Hamil	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Aktif	19	63.33
2	Aktif	11	36.67
Jumlah		30	100.0

Sumber: Data primer bulan Februari 2019

1.2 Kejadian kram kaki

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi kejadian kram kaki

No	Kram Kaki	Jumlah	Persentase
1	Kram Kaki	19	63.33
2	Tidak Kram Kaki	11	36.67
	Jumlah	30	100

Sumber: Data diolah bulan Februari 2019

1.3 Hubungan keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki

Tabel 1.3 Hasil tabulasi silang hubungan antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki

Senam Hamil	Kram Kaki		Tidak Kram		Total	
	Kram		Kram		Total	
	f	%	f	%	f	%
Tidak Aktif	17	56,7	2	6,7	19	63,33
Aktif	2	6,7	9	30	11	36,67
Total	19	63,3	11	36,7	30	100
Correlation Coefficient			0,713			
P-Value			0,000			
α			0,05			

Sumber: Data diolah bulan Februari 2019

Berdasarkan hasil uji statistik *spearman rho* antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III didapatkan ρ value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III. Tingkat keeratan hubungan dapat dilihat dari nilai Correlation Coefficient sebesar 0,713, artinya terdapat korelasi kuat antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki. Sedangkan arah korelasi

adalah positif artinya semakin aktif ibu melakukan senam hamil maka akan semakin tidak mengalami kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III.

b. Pembahasan

1.1 Keaktifan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III

Hasil penelitian pada tabel 1.1 didapatkan dari total 30 responden sebagian besar dari responden, yaitu 19 (63,33%) tidak aktif melakukan senam hamil.

Olah raga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, yang disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, perut kian membesar, dan lain-lain. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Arief, 2008).

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental pada persalinan cepat, aman dan spontan (Bibilung, 2008) dan sedikitnya dapat dilakukan 1 kali dalam seminggu (Salmah, 2006).

Ibu hamil yang pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil akan mempunyai wawasan yang lebih luas dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak pernah mendapatkan informasi. Dengan wawasan yang dimilikinya tersebut akan menjadi dasar bagi ibu hamil aktif mengikuti senam hamil. Namun demikian masih banyak ibu hamil yang tidak aktif melakukan senam hamil. Hal ini bisa saja dikarenakan ibu hamil berat mengawali dan melakukan olah raga tersebut, karena ibu hamil cenderung malas melakukan aktifitas.

1.2 Kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III

Hasil penelitian pada tabel 4.8 didapatkan dari total 30 responden

sebagian besar dari responden yaitu 19 (63,33%) responden terjadi kram kaki.

Kram kaki adalah nyeri akibat spasme otot di kaki yang timbul karena otot berkontraksi terlalu keras, intens, mendadak dan di luar kontrol. Daerah yang paling sering kram adalah otot betis di bawah dan belakang lutut atau otot kecil di telapak kaki. Kram pada kaki ini biasanya terjadi karena kelelahan akibat aktivitas sehari-hari atau kekurangan kalsium, disinyalir menjadi penyebab ketegangan pada otot kaki ini (Anonim, 2013).

Kram saat hamil hampir pasti dialami oleh semua perempuan hamil. Kram biasanya dialami saat ibu hamil sedang istirahat pada malam hari. Kram disebabkan karena kurangnya aliran darah yang mengalir ke bagian bawah tubuh akibat peningkatan berat badan dan tekanan di daerah rahim. Penyebab lain, karena kurangnya asupan mineral dalam tubuh selama hamil seperti kalsium, magnesium, dan potasium.

Keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah kaki kram, terkadang jari-jari tangan juga terasa kram. Apalagi pada saat merubah posisi dari duduk ke berdiri. Kaki kram saat hamil biasanya muncul pada trimester ke dua sampai akhir kehamilan. Keadaan ini diduga akibat betis harus menahan beban seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Daerah yang paling sering kram adalah otot betis di bawah dan belakang lutut. Nyeri kram dapat berlangsung beberapa detik hingga menit. Kram kaki bisa terjadi saat kita beristirahat, bahkan mungkin sedang tidur.

1.3 Hubungan antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III.

Hasil penelitian yang disajikan dalam tabulasi silang pada tabel 4.9 menunjukkan bahwa dari total 30 responden sebagian besar dari responden, yaitu 17 (56,7%) tidak aktif

melakukan senam hamil dan mengalami kram kaki.

Berdasarkan hasil uji statistik *spearman rho* antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III didapatkan ρ value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III. Tingkat keeratan hubungan dapat dilihat dari nilai Correlation Coefficient sebesar 0,713, artinya terdapat korelasi kuat antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki. Sedangkan arah korelasi adalah positif artinya semakin aktif ibu melakukan senam hamil maka akan semakin tidak mengalami kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III.

Kram dapat terjadi ketika otot yang sudah dalam posisi mengkerut dirangsang untuk kontraksi. Hal ini terjadi saat kita tidur dengan posisi dengkul setengah ditekuk, dan telapak kaki sedikit mengarah ke bawah. Pada posisi ini otot betis agak tertekuk dan mudah terkena kram. Itulah mengapa gerakan pelenturan sebelum tidur dapat mencegahnya.

Bisa juga karena kaki kelelahan karena harus menopang beban yang bertambah saat kehamilan. Penyebab lainnya bisa karena kurangnya aliran darah yang mengalir ke bagian bawah tubuh akibat peningkatan berat badan dan tekanan di daerah uterus.

Timbulnya kram kaki terjadi akibat ketidakseimbangan kadar beberapa jenis mineral di dalam darah, yakni kalsium, potasium dan magnesium yang terlalu rendah, sementara kadar fosfor terlalu tinggi. Semua itu menyebabkan gangguan pada sistem saraf otot-otot tubuh.

Kram dapat terjadi ketika otot yang sudah dalam posisi mengkerut dirangsang untuk kontraksi. Hal ini terjadi saat kita tidur dengan posisi dengkul setengah ditekuk, dan telapak

kaki sedikit mengarah ke bawah. Pada posisi ini otot betis agak tertekuk dan mudah terkena kram. Itulah mengapa gerakan pelenturan sebelum tidur atau senam hamil dapat mencegahnya.

Selain manfaat di atas, gerakan-gerakannya disusun dalam senam hamil dirancang untuk menghilangkan kecemasan yang timbul menjelang persalinan karena mengandung unsur rileksasi yang dapat menstabilkan kondisi emosi ibu hamil. Beberapa jenis rileksasi yang diterapkan dalam senam hamil ada rileksasi pernafasan dan rileksasi otot. Relaksasi pernafasan dilakukan dengan cara menaikkan perut saat menarik napas dan mengempiskan perut saat membuang napas dari mulut secara perlahan, sedangkan rileksasi otot dilakukan melalui penegangan otot-otot tertentu selama beberapa detik untuk kemudian dilepaskan (Muhimah dan Safe'I, 2010).

Fakta dan teori diatas sudah sesuai bahwa senam hamil dapat mengurangi kejadian kram kaki pada ibu hamil. Semakin ibu aktif melakukan senam hamil maka kejadian kram kaki dapat dikurangi. Hal ini karena senam hamil dapat mengurangi ketegangan otot yang terjadi selama kehamilan sehingga otot menjadi lentur dan kemungkinan terjadi kram kaki menjadi berkurang.

Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

- 1) Keaktifan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III besar dari responden tidak aktif melakukan senam hamil.
- 2) Kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III sebagian besar dari responden mengalami kram kaki.
- 3) Ada hubungan antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III dengan tingkat keeratan kuat dan arah korelasi positif.

b. Saran

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah bagi kepustakaan dan pengetahuan dalam

kebidanan serta dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.

- 2) Diharapkan dapat menambah pengetahuan, informasi dan wawasan responden mengenai hubungan antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III, sehingga dapat meningkatkan keaktifan senam hamil untuk kesehatan dan kelancaran kehamilannya.
- 3) Dengan masih adanya kejadian kram kaki pada ibu hamil diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang keaktifan senam hamil dan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III.

Daftar Pustaka

- Anonim. 2013. *Bebas Kram*. Dikutip dari <http://bebaskram.com/>. Diakses 16/03/2014. 19.34 WIB.
- Anonim. 2013. *Penyebab dan Cara Mengatasi Kram pada Ibu Hamil*. Dikutip dari <http://tipsibuhamil.com/tips-sehat-ibu-hamil/penyebab-dan-cara-mengatasi-kram-pada-ibu-hamil>. Diakses 16/03/2014. 19.51 WIB.
- Bibilung. 2008. *Nyeri Pinggang Saat Hamil*. bibilung.wordpress.com. 31/10/12. 19.50.
- Brayshaw, E. 2006. *Senam Hamil dan Nifas*, Jakarta : EGC.
- Bunda. 2010. *Mitos Fakta Seputar Olahraga Senam Hamil*. www.rumahbunda.com. 31/10/12. 19.45.
- DepKes RI. 2004. *Sistem Kesehatan Nasional 2004*. Jakarta: Depkes RI.
- _____. 2010. *Profil Kesehatan Indonesia 2010*. Jakarta: Depkes RI.
- Salmah, dkk. 2006. *Asuhan persalinan Normal*. Jakarta: EGC. Hal: 71-74

Saminem, Hajjah. 2008. *Seri asuhan kebidanan kehamilan normal*. Jakarta: EGC. Hal: 96

Sarwono, P. 2002. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBP-SP. Hal: 89.

Supriatmaja IPG, Swardewa TGA., 2008. *Pengaruh senam hamil terhadap persalinan Kala I dan II*, Bagian Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan FK UNUD Sanglah Denpasar. Hal: 61.