



## PREGNANT GYMNASTICS IN REDUCING COMPLAINTS OF LEG CRAMPS IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN

### SENAM HAMIL DALAM MENURUNKAN KELUHAN KRAM KAKI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Dessy Hidayati Fajrin<sup>1#</sup>, Zabariah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

<sup>2</sup>Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

#### ARTICLE INFORMATION

Received: July 23<sup>th</sup> 2024

Revised: September 11<sup>th</sup> 2024

Accepted: October 20<sup>th</sup> 2024

#### KEYWORD

ibu hamil, kram kaki, senam hamil

#### CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: [dessyfajrin0706@gmail.com](mailto:dessyfajrin0706@gmail.com)

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v3i4.77

#### ABSTRACT

*Cramps in pregnant women can occur due to a lack of blood circulation to the lower part of the body, which is usually obstructed due to increased body weight and pressure in the uterus. One solution to avoid leg cramps is to do pregnancy exercises. Pregnancy exercises can optimize physical balance, attitude and movement during pregnancy, reduce physical complaints such as back pain and muscle spasms. The purpose of this research is to provide midwifery care to pregnant women by doing pregnant exercises in reducing leg cramps in third trimester pregnant women. This research was conducted using case study methodology, field observation, and descriptive qualitative methods. This study used one respondent. The results obtained were reduced leg cramps after routine pregnancy exercises. The conclusion that can be obtained is that pregnant gymnastics can reduce the intensity of leg cramps in third trimester pregnant women.*

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. Kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat berdampak pada terganggunya aktifitas 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. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan asuhan kebidanan kepada ibu hamil dengan melakukan senam hamil dalam menurunkan intensitas kram kaki pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metodologi studi kasus, observasi lapangan, dan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan satu orang responden. Hasil yang diperoleh adalah kram kaki berkurang setelah dilakukan senam hamil secara rutin. Kesimpulan yang di dapat yaitu senam hamil dapat menurunkan intensitas kram kaki pada ibu hamil trimester III.

## **A. Pendahuluan**

Kehamilan merupakan periode yang unik dalam kehidupan yang berkaitan dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang ibu hamil, perubahan yang terjadi yaitu perubahan fisik maupun psikis, perubahan fisik yang terjadi kadang memberikan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III, seperti nyeri punggung, gangguan sistem perkemihan, keputihan, varises, dan hemoroid, namun ketidaknyamanan yang paling sering ibu rasakan yaitu sakit punggung dimana ibu akan mengalami sakit punggung yang timbul akibat peregangan yang berlebihan atau kelelahan serta berjalan berlebihan, nyeri punggung meningkat seiring usia kehamilan. Pada sebagian wanita dapat dibuktikan adanya gerakan simfisis pubis dan sendi lumbosakral, serta relaksasi umum ligamentum-ligamentum panggul (Fatwiany & Nadrah, 2022).

Bertambahnya usia kehamilan ibu akan mengalami beberapa perubahan, antara lain : perubahan fisik, perubahan emosional, dan status sosial pada ibu. Ketidaknyamanan tersebut muncul akibat terjadinya perubahan pada ibu hamil Ketidaknyamanan akan bertambah pada trimester ketiga, pada trimester ketiga merupakan masa janin berkembang semakin meningkat. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi tubuh terhadap kehamilan . Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil adalah bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70%. Ketidaknyamanan ibu hamil pada Trimester III, adalah: peningkatan Frekuensi berkemih, Sakit punggung Atas dan Bawah, Sakit punggung Atas dan Bawah, Hiperventilasi dan sesak nafas, Edema Dependen, Nyeri ulu hati, Kram tungkai, Konstipasi, Kesemutan dan baal pada jari, insomni (Wulandari, Sri; Wantini, Nonik Ayu, 2021).

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. 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. 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 (Manik & Hastuti, 2018).

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Hamidiyanti & Pratiwi, 2020)

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. 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 (Handayani, 2019).

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 (Handayani, 2019).

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. 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. 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 (Manik & Hastuti, 2018).

## **B. Metode**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu secara kualitatif deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Sedangkan untuk desain menggunakan observasional lapangan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, dan analisis dokumentasi asuhan nifas. Analisis data diperoleh dari penelitian studi kasus dengan membuat narasi dari hasil observasi dan deskripsi analisis asuhan nifas, pengkajian, merumuskan diagnosa, pengkajian merumuskan diagnose kebidanan, merencanakan, melaksanakan, dan melakukan evaluasi asuhan nifas. Responden penelitian ini adalah Ny. H Usia 25 tahun G1 P0 A0 hamil 33 Minggu di PMB Hermayanti Kota Pontianak.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

Pada kasus Ny. H pengkajian dilakukan dengan pengumpulan data subjektif dan data objektif. Pada kunjungan pertama didapatkan hasil data subjektif dari keluhan pasien. Data objektif diperoleh keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD: 120/70 mmHg, N: 80 kali permenit, R: 20 kali permenit, S: 36 °C, BB: 58 kg, TB: 160 cm. pada pemeriksaan fisik di dapatkan hasil yaitu konjungtiva tidak pucat, skelara mata tidak ikterik, tidak terdapat udem,TFU 1 jari dibawah pusat, kontraksi uterus baik, lochea rubra. Ny. H datang ke PMB Hermayanti pada tanggal 09 november 2022 pukul 09.00 WIB. Mengatakan Kram pada daerah betis sejak 3 hari yang lalu yang dirasakan di malam hari yang lamanya nyeri berlangsung selama 2 menit pada saat istirahat malam. Haid terakhir tanggal 30 maret 2022, siklus menstruasi normal 30 hari. Tindakan yang dilakukan kepada Ny. H melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, memberikan edukasi kepada ibu dan suami tentang ketidaknyamanan pada trimester III, menganjurkan ibu untuk banyak mengonsumsi air putih selama kehamilan, menganjurkan ibu untuk melakukan olahraga ringan atau mengikuti senam hamil sehingga tubuh memiliki aktivitas dan dapat mengurangi kram kaki, menganjurkan ibu untuk merendam kakinya dengan air hangat untuk memperlancar peredaran darah serta memberikan konseling tentang tanda – tanda persalinan dan persiapan persalinan.

Pada kunjungan ke dua tanggal 17 November 2022 pukul 18.00 WIB, Ny. H masih mengeluhkan kram kaki masih sering terasa karena saat bekerja lebih sering berdiri sehingga sulit istirahat. Intervensi yang dilakukan yaitu menyarankan ibu untuk tetap banyak mengonsumsi air putih selama kehamilan dan mengikuti senam hamil. Kunjungan tanggal 9 Desember 2022, pasien mengatakan bahwa kram kaki sudah berkurang dikarenakan mengikuti saran yang diberikan, salah satunya mengikuti senam hamil.

Ny. H melakukan kunjungan antenatal care pada trimester pertama sebanyak 1 kali, pada trimester II sebanyak 2 kali, dan saat ini anc di trimester sudah 1 kali. Hal ini sejalan

dengan teori (Qomar, Na'mahLutfia Uli, & Dinarum VWY, 2020) bahwa menurut pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas dan bayi baru lahir di era adaptasi kebiasaan baru tahun 2020 kunjungan ibu hamil minimal 6 kali (2 kali pada trimester I, 1 kali pada trimester II dan 3 kali pada trimester III) Pengawasan antenatal memberikan manfaat dengan ditemukannya berbagai kelainan yang menyertai kehamilan secara dini, sehingga dapat diperhitungkan dan dipersiapkan antisipasi yang tepat dalam pertolongan persalinannya.

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 (Handayani, 2019).

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan rutinitas. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-36 minggu kehamilan. Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang. Disamping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernapasan.

Ada beberapa cara tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy. Berusia lebih dari 5000 tahun, yoga adalah pendekatan holistik untuk fisik, mental, dan kesejahteraan spiritual yang berasal dari India. Ini melibatkan kombinasi dari peregangan, pernapasan, postur, dan bermeditasi yang mempromosikan kesehatan dan pertumbuhan rohani dalam praktisi. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal

yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Rafika, 2018).

Banyak sekali perubahan yang terjadi selama proses kehamilan. Seringkali seorang ibu mengabaikan hal ini sehingga ketika tubuh melakukan perubahan maka yang terjadi adalah muncul keluhan-keluhan yang mungkin sebenarnya bisa di cegah jika tubuh seimbang dan mengerti serta siap akan perubahan tersebut. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Kram pada kaki biasanya timbul pada ibu hamil mulai kehamilan 24 minggu. Faktor penyebab diantaranya adalah kadar kalsium dalam darah rendah, uterus membesar sehingga menekan pembuluh darah pelvic, kelelahan dan sirkulasi darah ke tungkai bagian bawah kurang. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Kudarti, 2019).

#### **D. Simpulan**

Yang dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah senam hamil dapat menurunkan intensitas kram kaki pada ibu hamil. Jadi dapat disarankan kepada PMB Hermayanti agar menyarankan senam hamil kepada ibu hamil yang mengalami permasalahan kram kaki.

#### **Daftar Pustaka**

- Afni, R., & Ristica, O. (2020). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III DI KLINIK PRATAMA ARRABIH PEKANBARU.
- Assis, M., & dkk. (2022). School environment and obesity in adolescents from a Brazilian metropolis: cross-sectional study.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). POLA MENSTRUASI DENGAN TERJADINYA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Bhardwaj, A., & dkk. (2020). Pattern of anaemia, determinants and weekly iron and folic acid supplementation programme among tribal adolescent girls attending a primary health centre in Wayanad, Kerala . *International Journal of Community Medicine and Public Health*.
- Chabibah, N. (2018). EFEKTIFITAS KONSELING GIZI DALAM PENINGKATAN ASUPAN ZAT GIZI WANITA YANG MERENCANAKAN KEHAMILAN.
- Dewi, S., & dkk. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III DI PUSKESMAS PARGARUTAN TAHUN 2020.

- Fatmawati, I. (2019). Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan.
- Fatwiany, & Nadrah, N. (2022). Hubungan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester 3 Di Bidan Praktik Mandiri Nining Pelawati .
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III DI PUSKESMAS PEKKABATA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Gebreyesus, S., & dkk. (2019). Anaemia among adolescent girls in three districts in Ethiopia. *Gebreyesus et al. BMC Public Health* .
- Hamidiyanti, B., & Pratiwi, I. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya. *Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo* .
- Handayani, E. (2019). Keaktifan Senam Hamil Dengan Kejadian Kram Kaki Pada Ibu Hamil TM II DAN TM III .
- Kemenkes RI. (2018).
- Kudarti. (2019). Kelas Prenatal Yoga Mengatasi Nyeri Punggu dan Kram. *Jurnal Publikasi Kebidanan*.
- Kusmiran. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laelasari, S., & Wintarsih. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III . *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Lestari, N. (2018). Hatha Yoga Lebih Efektif Dalam Menurunkan Persentase Lemak Tubuh Dibandingkan Dengan Senam Aerobik Low Impact Pada Remaja Putri Overweight.
- Manik, C., & Hastuti, P. (2018). Hubungan Senam Hamil Dengan Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rsia Kirana Sepanjang Sidoarjo.
- Manuaba. (2018). *Ilmi Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Manuaba. (2018). *Ilmi Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, IAC; Bagus, I; Gde, IB. (2018). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan danKB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Marmonis. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di UPTD Puskesmas Baturetno 1.
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan* .
- Rifqia, S., & dkk. (2021). Yoga Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja . *Article History*.
- Saiffudin, d. (2018). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Sanjaya, R., & dkk. (2021). KEHAMILAN TETAP SEHAT DI MASA PANDEMI. *urnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.
- Sulistyawati, Ari, & Nugraheny, E. (2018). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga.

- Syafrudin. (2018). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan*. Yogyakarta.
- Widayanti, Y. (2019). Hubungan Antara Kelelahan, Kebiasaan Konsumsi Susu Dengan kualitas Tidur Ibu Hamil.
- Wulandari, S., & Wantini, N. (2021). Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama Dan Nadi Sodhasana) Dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*