



PENGARUH SENAM IBU HAMIL TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

The Effect of Pregnant Women's Exercise on Hemoglobin Levels In Pregnant Women

Indah Jayani^{1*}, Susmiati², Yeni Lufiana Novita Agnes³, Eva Dwi Ramayanti⁴, Idola Perdana Sulistyoning Suharto⁵, Charolina Sisilia Enge⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Keperawatan Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

E-mail: indah.jayani@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan merupakan kondisi ibu hamil dengan kadar hemoglobin (Hb) dibawah nilai normal, yang berdampak serius pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan ibu hamil adalah melalui senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kadar Hb pada ibu hamil. Desain penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen Populasi penelitian ini adalah ibu hamil di Puskesmas Jeli Kecamatan Karangrejo Kabupaten Tulungagung berjumlah 40 orang dan dengan teknik sampel purposive sampling diperoleh sampel sebanyak 37 orang. Analisa data menggunakan uji t-test berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan rerata kadar Hb pada ibu hamil sebelum hamil 11,7 g/dl dan sesudah intervensi senam hamil didapatkan rerata 12,5 g/dl. Hasil uji statistik menggunakan uji t-test berpasangan didapatkan nilai signifikansi (p value=0,000 < α =0.05, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam hamil terhadap kadar Hb pada ibu hamil. diharapkan ibu hamil melakukan senam hamil secara rutin sebagai upaya mengendalikan kadar Hb.

Kata Kunci: ibu_hamil, kadar_hemoglobin, senam_hamil

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a condition where pregnant women have hemoglobin (Hb) levels below normal values, which has a serious impact on the growth and development of the fetus. One non-pharmacological therapy that can be given to pregnant women is through pregnancy exercises. The aim of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on Hb levels in pregnant women. This research design used experimental research. The population of this research was 40 pregnant women at the Jeli Community Health Center, Karangrejo District, Tulungagung Regency and with a purposive sampling technique, a sample of 37 people was obtained. Data analysis used paired t-test. The results of the study showed that the average Hb level in pregnant women before pregnancy was 11.7 g/dl and after the pregnancy exercise intervention the average was 12.5 g/dl. The results of statistical tests using the paired t-test obtained a significance value (p value=0.000 < α =0.05. So it can be concluded that there is an influence of pregnancy exercise on Hb levels in pregnant women. It is hoped that pregnant women will carry out routine pregnancy exercise as an effort to control Hb levels..

Article History:

Received: March 25 2024; Revised: April 19, 2024; Accepted: April 22, 2024



Keywords: pregnant_women, hemoglobin_levels, pregnancy_exercise

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses normal yang menghasilkan serangkaian perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita hamil (Tsegaye et al, 2016). Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari fase fertilitas hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, trimester satu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke- 40) (Evayanti, 2015).

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, diantaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). Hasil Survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2020 menyatakan AKI di Indonesia yaitu 305 per 100.000 Kelahiran Hidup (KH). AKI tersebut masih belum mencapai target Sustainable Development Goals (SDGs) yang diharapkan yaitu kurang dari 70 per 100.000 Kelahiran Hidup (KH) (Kemenkes RI, 2020). Salah satu masalah yang berhubungan dengan kesehatan ibu yang dapat menyebabkan kematian yaitu perdarahan post partum. Berdasarkan Laporan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2020 menunjukkan bahwa perdarahan berlebihan masih menjadi gejala komplikasi kehamilan terbanyak yang dilaporkan, dengan persentase yang sedikit meningkat dari SDKI 2020 yaitu dari 5 persen menjadi 8 persen SDKI 2017. Masalah lain yang dialami ibu hamil yaitu masalah gizi seperti Kurang Energy Kronik (KEK), obesitas dan kurangnya haemoglobin atau dikenal dengan anemia (Kemenkes RI, 2020).

Anemia dalam kehamilan merupakan kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr/dl pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr/dl. Anemikehamilan menjadi salah satu penyebab kematian ibu atau disebut juga dengan istilah "*Potential Danger To Mother And Child*" (Potensi membahayakan ibu dan anak) dan merupakan penyebab debilitas kronik (Chronic Debility) yang akan berdampak terhadap kesejahteraan sosial, ekonomi, serta kesehatan fisik (Wahyu, 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), anemia pada ibu hamil dikategorikan menjadi masalah kesehatan secara global dengan prevalensi 29,6% di tahun 2020, dimana di Indonesia sendiri pada tahun 2019 sampai dengan tahun 2020 prevalensi kejadian anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan yaitu dari 43,2% menjadi 44,2% (WHO, 2021). Sedangkan berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas), dari tahun 2018 sampai dengan 2020 menunjukkan proporsi anemia pada ibu hamil juga mengalami peningkatan yaitu dari 37,1% menjadi 48,9% (Risikesdas, 2020). Sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur dimana di Jawa Timur memiliki angka kejadian anemia pada ibu hamil sebesar 43,5% (Dinkes Jatim, 2020).

Article History:

Received: March 25 2024; Revised: April 19, 2024; Accepted: April 22, 2024



Menurut James Andra (2021) anemia atau kurangnya kadar hemoglobin pada ibu hamil dapat menyebabkan masalah pada ibu hamil dan janin yang dikandungnya, antara lain : pertumbuhan bayi dalam rahim terhambat, Ketuban Pecah Dini (KPD), bayi lahir premature atau dengan berat rendah, bayi lahir dengan anemia, bayi mengalami gangguan tumbuh kembang pada masa anak-anak, daya tahan tubuh ibu menurun sehingga lebih rentan terserang infeksi, jika disertai defisiensi asam folat, kehamilan dengan anemia dapat meningkatkan resiko bayi lahir dengan kecacatan. Misalnya kecacatan saraf tulang belakang dan otak (James Andra, 2021).

Menurut Wagey (2011) pemberian terapi baik farmakologi maupun non farmakologi sangat perlu diberikan dalam mengatasi anemia pada ibu hamil. salah satu terapi non farmakologi yang dapat diberikan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil sehingga memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Martini & Fitri Aryanti, 2018).

Berdasarkan survey peneliti yang dilakukan pada tanggal 14 Desember 2022 di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung diperoleh data sebanyak 235 ibu hamil per tahun 2022 dan (12,76 %) ibu hamil mengalami anemia pada tahun 2022. Sedangkan berdasarkan kunjungan ANC pada 15 Desember 2022 didapatkan 30 ibu hamil melakukan pemeriksaan ANC, didapatkan bahwa (50%) ibu hamil mengalami anemia. Berdasarkan wawancara peneliti rata-rata ibu hamil yang mengalami anemia sudah didiagnosis anemia selama 2-3 bulan terakhir dan saat ini ibu hamil sedang mengkonsumsi tabel Fe dan rata-rata mengatasi anemia dengan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi seperti bayam dirumah, namun tetap masih mengalami anemia. Berdasarkan wawancara peneliti, (90%) dari ibu hamil mengatakan tidak pernah melakukan olahraga seperti senam di rumah.

Menurut Bobak dkk (2017) gerakan pada senam hamil membentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena gerakan senam hamil menyebabkan peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak. Senam hamil menyebabkan peredaran darah menjadi lebih lancar dan menyebabkan perubahan tekanan osmotik intramuskuler sehingga mendorong cairan intravaskuler ke intraseluler sehingga volume plasma turun dan secara otomatis menaikkan kadar hemoglobin (Hb) (Bobak dkk, 2017).

Menurut penelitian Farida Tandi & Febriani Tandipasang (2021) yang meneliti tentang "*The effect of prenatal yoga on HB level and body weight of second and third trimester peganant*" menyatakan bahwa wanita yang berpartisipasi dalam yoga pre natal memiliki kenaikan berat badan yang lebih rendah dari pada mereka yang berpartisipasi. Mereka juga mengalami peningkatan



kadar hemoglobin yang lebih rendah dengan pola yang konsisten dibandingkan mereka yang tidak berpartisipasi dalam yoga sebelum melahirkan (Farida Tandil & Febriani Tandipasang, 2021). Penelitian sebanding juga meneliti tentang "Pregnancy exercise with breathing on changes in hemoglobin levels in anemia pregnant women" menyatakan bahwa senam hamil dengan senam pernafasan lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia (Ruwayda & Nurmisih, 2020). Penelitian sebanding juga menyatakan bahwa ada pengaruh kombinasi senam hamil dan konsumsi sayuran berdaun hijau dengan kadar hemoglobin ibu hamil (Ida Farida & Ugi Sugiarsih, 2020). Penelitian terkait juga menyatakan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang (Mardianti, 2018).

Berdasarkan fenomena latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil, untuk itu peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian mengenai "Pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental (*one group pra- post-test design*). Maksud penelitian pra eksperimental yaitu menjelaskan perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberikan senam hamil. Penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung tahun 2023, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dan dengan rumus slovin didapatkan besar sampel sebanyak 37 orang.

Analisa univariat dilakukan terhadap variabel kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi senam hamil di sajikan secara deskriptif. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji statistic T-test berpasangan. Uji ini dilakukan dengan bantuan aplikasi statistic spss dengan kriteria pengambilan keputusan hasil uji statistik adalah sebagai berikut jika $p < \alpha$ maka H_0 ditolak H_1 diterima maka ada pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dan sebaliknya jika H_0 diterima dan H_1 ditolak maka tidak ada pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data karakteristik responden

No	Variabel	f	%
1.	Usia		
	- < 20 tahun	4	10,8
	- 20-35 tahun	31	83,8
	- > 35 tahun	2	5,4
2.	Pendidikan		
	- Dasar	9	26,5
	- Menengah	6	17,6
	- Tinggi	15	44,1
3.	Pekerjaan		
	- IRT	18	52,9
	- Swasta	15	44,1
	- PNS	1	2,9
4.	Status Gizi		
	- Menikah	23	67,6
	- Tidak Menikah	11	32,4
5.	Paritas		
	- Primipara	7	18,9
	- Multipara	19	51,3
	- Grandemultipara	11	29,7
6.	Status Gizi		
	- Underweight	4	10,8
	- Normal	30	81,1
	- Overweight	3	8,1

Sumber: data penelitian 2023

Tabel 2. Kadar Hb responden sebelum intervensi senam hamil

Kadar HB Pre Testn (g/dl)	Frekuensi	Presentase (%)
10	2	6
10,2	1	3
10,3	2	6
10,5	2	6
10,7	2	6
10,8	4	11
10,9	2	6
11	5	14
11,2	5	14
11,3	1	3
11,5	2	6
11,7	6	17
12	1	3
12,3	2	6
Total	37	100

Sumber : data penelitian 2023

Article History:

Received: March 25 2024; Revised: April 19, 2024; Accepted: April 22, 2024



Berdasarkan tabel diatas menunjukkan rerata kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam hamil kadar 11,7 g/dl.

Tabel 3. Kadar Hb responden setelah intervensi senam hamil

Kadar HB Pre Testn (g/dl)	Frekuensi	Presentase (%)
11,2	2	6
11,4	1	9
11,7	4	11
11,9	2	6
12	1	9
12,2	5	14
12,3	2	6
12,4	2	6
12,5	6	17
12,7	1	3
12,9	1	3
13	4	11
13,2	4	11
14	2	6
Total	37	100

Sumber : data penelitian 2023

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan rerata kadar Hb ibu hamil setelah diberikan intervensi senam hamil kadar 11,7 g/dl.

Berdasarkan tabel 3. diatas menunjukkan rerata kadar Hb ibu hamil sesudah diberikan intervensi senam hamil 12,5 g/dl.

Hasil uji statistik di menggunakan uji T-test berpasangan di atas menunjukkan hasil uji bivariat menggunakan uji t-test berpasangan didapatkan nilai pvalue (0,000) < $\alpha=0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak. Kondisi ini diinterpretasikan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung tahun 2023.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data pada tabel 2. menunjukkan kadar haemoglobin ibu hamil sebelum diberikan senam hamil. Dapat diinterpretasikan bahwa rerata kadar HB pre test berada pada kadar 11,7 g/dl sebelum diberikan senam hamil. Hasil di atas didukung dengan data yang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (86%) atau sebanyak 31 ibu responden berusia pada rentang usia 20-35 tahun atau dikenal dengan usia dewasa muda atau berada pada usia produktif.

Menurut Nurhayati (2011) usia merupakan rentan kehidupan yang diukur dengan tahun yang dihitung sejak individu dilahirkan. Usia ibu sangat mempengaruhi timbulnya anemia, yaitu semakin rendahnya usia ibu hamil maka semakin rendah kadar haemoglobin. Hal membuktikan bahwa usia. juga dapat menjadi faktor resiko (Nurhayati, 2011). Hasil di atas didukung dengan penelitian I

Article History:

Received: March 25 2024; Revised: April 19, 2024; Accepted: April 22, 2024



Gusti Dwipayana et al (2018) yang meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar haemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mopuya, menyatakan bahwa adanya hubungan antara usia dengan kadar haemoglobin pada ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Moyuyo (I Gusti Dwipayana et al, 2018).

Hasil di atas didukung dengan data pada tabel 5.1 karakteristik responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (86%) atau sebanyak 31 ibu hamil di bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Menurut Hasnah & Atik (2013) jenis pekerjaan yang dilakukan oleh ibu hamil akan berpengaruh pada kehamilan dan persalinan. Beban kerja yang berat akan menyebabkan ibu hamil kurang istirahat akan berakibat produksi sel darah merah tidak terbentuk secara maksimal sehingga menyebabkan ibu kurang darah atau disebut dengan anemia (Hasnah dan Atik, 2013). Hasil di atas didukung dengan penelitian Desi Haryani & Purwati (2022) yang meneliti tentang hubungan status paritas dan pekerjaan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester II di PKM Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas, (Haryani & Purwati, 2022).

Data pendukung dapat dilihat pada table 5.1 yang menunjukkan bahwa sebagian besar (53%) atau sebanyak 19 ibu hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung tahun 2023 status paritas berada pada kategori multipara. Menurut Susiloningtyas (2013) ibu hamil dengan kehamilan pertama kali tidak mempunyai pengalaman kehamilan sehingga kelainan pada komplikasi yang dialami cukup besar seperti anemia pada saat hamil, distosia persalinan dan kurang informasi tentang kehamilan yang akan mempengaruhi proses kehamilan (Susiloningtyas, 2013). Hasil diatas sejalan dengan penelitian I Gusti Dwipayana et al (2018) yang meneliti tentang faktor-Faktor Yang berhubungan dengan kadar haemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mopuya, menyatakan bahwa adanya hubungan antara paritas dengan kadar haemoglobin pada ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Moyuyo (I Gusti Dwipayana et al, 2018). Penelitian sebanding juga dilakukan oleh Desi Haryani & Purwati (2022) menyatakan bahwa ada ada hubungan antara pekerjaa dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester II di PKM Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas Desi (Haryani & Purwati, 2022).

Berdasarkan hasil data pada tabel di atas menunjukkan kadar haemoglobin ibu hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung tahun 2023 setelah diberikan senam hamil. Dapat diinterpretasikan bahwa rerata kadar HB post test ibu hamil berada pada kadar 12,5 g/dl setelah diberikan senam hamil. Hasil di atas juga didukung dengan data yang menunjukkan bahwa setengahnya (50%) atau sebanyak 18 ibu hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung tahun 2023 tingkat pendidikan ibu hamil berada pada pendidikan dasar.

Menurut Notoatmodjo (2012) pendidikan suatu proses belajar yang berarti, didalam pendidikan terjadi proses pertumbuhan, perkembangan dan perubahan kearah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada pada diri individu, kelompok atau masyarakat. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang oleh karena kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami sesuatu ditentukan oleh tingkat pendidikan yang dimilikinya

Article History:

Received: March 25 2024; Revised: April 19, 2024; Accepted: April 22, 2024



(Notoatmodjo, 2012). Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian Ermawati Edison (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Biru Kabupaten Bone (Ermawati Edison, 2019).

Hasil di atas didukung juga dengan data pada tabel yang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (83%) atau sebanyak 30 ibu hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung tahun 2023 status gizi ibu hamil berada pada kategori normal. Menurut Suhardi & Fadilah (2016) ibu hamil dengan status gizi kurang baik akan beresiko tinggi mengalami anemia dibandingkan ibu hamil dengan status gizi baik karena ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami kekurangan mikronutrien sehingga proses pembentukan darah tidak maksimal. Hasil di atas sejalan dengan penelitian Diah Mutiarasari (2019) menyatakan bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Tinggede (Diah Mutiarasari, 2019). Penelitian sebanding juga dilakukan oleh Aguscik Ridwan (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh status gizi terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di daerah endemic malaria Kota Bengkulu (Aguscik Ridwan, 2019).

Peningkatan kadar haemoglobin dari sebelum dilakukan senam hamil dan setelah dilakukan senam hamil, dikarenakan pendidikan ibu hamil setengahnya (50%) atau sebanyak 18 ibu hamil tingkat pendidikan berada pada pendidikan dasar, sehingga gerakan senam hamil yang diajarkan oleh peneliti kepada ibu hamil cukup mudah dipahami sehingga dapat dipraktikkan di rumah.

Hasil pada tabel di atas menunjukkan hasil uji bivariat menggunakan uji t-test berpasangan didapatkan nilai pvalue (0,000) < alfa (0,05) sehingga dapat disimpulkan hipotesis sebagai H1 diterima dan H0 ditolak. Kondisi ini diinterpretasikan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung tahun 2023.

Menurut James Andra (2021) anemia atau kurangnya kadar hemoglobin pada ibu hamil dapat menyebabkan masalah pada ibu hamil dan janin yang dikandungnya, antara lain: pertumbuhan bayi dalam rahim terhambat, Ketuban Pecah Dini (KPD), bayi lahir premature atau dengan berat rendah, bayi lahir dengan anemia, bayi mengalami gangguan tumbuh kembang pada masa anak-anak, daya tahan tubuh ibu menurun sehingga lebih rentan terserang infeksi, jika disertai defisiensi asam folat, kehamilan dengan anemia dapat meningkatkan resiko bayi lahir dengan kecacatan. Misalnya kecacatan saraf tulang belakang dan otak (James Andra, 2021).

Menurut Bobak dkk (2017) gerakan pada senam hamil membentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena gerakan senam hamil menyebabkan peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak. Senam hamil menyebabkan peredaran darah menjadi lebih lancar dan menyebabkan perubahan tekanan osmotik intramuskuler sehingga mendorong cairan intravaskuler ke intraseluler sehingga volume plasma turun dan secara otomatis menaikkan kadar hemoglobin (Hb) (Bobak dkk, 2017).

Article History:

Received: March 25 2024; Revised: April 19, 2024; Accepted: April 22, 2024



Hasil penelitian di atas didukung dengan penelitian Farida Tandi & Febriani Tandipasang (2021) yang meneliti tentang "*The effect of prenatal yoga on HB level and body weight of second and third trimester pregnant*" menyatakan bahwa wanita yang berpartisipasi dalam yoga pre natal memiliki kenaikan berat badan yang lebih rendah dari pada mereka yang berpartisipasi. Mereka juga mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang lebih rendah dengan pola yang konsisten dibandingkan mereka yang tidak berpartisipasi dalam yoga sebelum melahirkan (Farida Tandi & Febriani Tandipasang, 2021). Penelitian lain yang sejalan yang meneliti tentang "*Pregnancy exercise with breathing on changes in hemoglobin levels in anemia pregnant women*" menyatakan bahwa senam hamil dengan senam pernafasan lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia (Ruwayda & Nurmisih, 2020).

Penelitian sebanding juga dilakukan oleh Ida Farida & Ugi Sugiarsih (2020) yang meneliti tentang pengaruh kombinasi senam hamil dan konsumsi sayuran berdaun hijau dengan kadar hemoglobin ibu hamil menyatakan bahwa ada pengaruh kombinasi senam hamil dan konsumsi sayuran berdaun hijau dengan kadar hemoglobin ibu hamil (Ida Farida & Ugi Sugiarsih, 2020). Penelitian sejalan juga dilakukan oleh Mardianti (2018) yang meneliti tentang pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang menyatakan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang (Mardianti, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa rerata kadar Hb sebelum diberikan intervensi senam hamil pada ibu hamil adalah 11,7 g/dl, rerata kadar Hb setelah diberikan intervensi senam hamil pada ibu hamil adalah 12,5 g/dl, ada pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Jeli Kabupaten Tulungagung tahun 2023.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan pada LP3M Universitas Kadiri yang telah memberikan dukungan dalam penelitian sehingga penelitian berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguscik Ridwan. (2019). Pengaruh Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Daerah Endemic Malaria Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Poltekes Palembang*. Vol. 14, Nomor. 2.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta : Rineka Cipta
- Bobak, Irene M, Deitra L. Lowdermilk, Margaret
- D. Jensen dan Shannon E. Perry. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.

Article History:

Received: March 25 2024; Revised: April 19, 2024; Accepted: April 22, 2024



- Desi Haryani & Purwati (2022) Hubungan Status Paritas Dan Pekerja Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester II di PKM Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.
- Diah Mutiarasari. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tinggede. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. Vol. 5, No. 2.
- Ermawati Edison. (2019). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Biru Kabupaten Bone. *Jurnal JKFT. Tangerang : Universitas Muhamadiyah Tangerang*. Vol.4, Nomor. 2.
- Evayanti, Yulistiana. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*. Vol.1, No 2.
- Farida Tandi & Febriani Tandipasang. (2021). The Effect Of Prenatal Yoga On HB Level And Body Weight Of Second And Third Trimester Pregnant. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. <https://www.atlantispress.com/proceedings/sesicnimph-21/125962122>
- I Gusti Dwipayana et al. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Mopuya. *Jurnal e-Biomedik*. Volume 6, Nomor 1.
- Ida Farida & Ugi Sugiarsih. (2020). Efektivitas Kombinasi Senam Hamil dan Konsumsi Sayuran Berdaun Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*. Vol. 1 No. 2 Tahun 2020.
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MyJM/article/view/7733>
- James Andra. (2021). Iron Deficiency Anemia In Pregnancy. *Obstetrics And Gynecology*. 138(4), Pp.663-674.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34623079/>
- Kemenkes RI. (2020) Riset Kesehatan Dasar Anemia. RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Mardianti. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang. *Prodi Kebidanan Karawang Poltekkes Kemenkes Bandung*.
<https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/130>
- Martini & Fitri Aryanti. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Toroh I Kabupaten Grobongan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak Akademi Kebidanan An-Nur*, Volume 3/Nomor 2/, hal:9.
- Nurhayati. (2011). Hubungan Anemia Dan Karakteristik Ibu Hamil Di Puskesmas Aliyayang Pontianak. *Skripsi. Pontianak : Universitas Tanjungpura*.
- Ruwayda & Nurmisih. (2020). Pregnancy Exercise With Breathing On Changes In Hemoglobin Levels In Anemia Pregnant Women. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. <https://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/kia/article/view/907>

Article History:

Received: March 25 2024; Revised: April 19, 2024; Accepted: April 22, 2024



Susiloningtyas. (2013). Pemberian zat besi (Fe) Dalam Kehamilan. Skripsi. Jakarta: Unnisula.

Tsegaye, Muluneh Shuremu, Kebebe Bidira, Benti Negero. (2016). Knowledge of obstetric danger signs and associated factors among pregnant women attending antenatal care at selected health facilities in Illu Ababor zone, Oromia National Regional State, south-west Ethiopia. *International Journal of Nursing and midwife*. Vol.9 (3),pp.22-32.

Wahyu A. (2019). Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Selatan 1. Skripsi 2019;138-55.

Article History:

Received: March 25 2024; Revised: April 19, 2024; Accepted: April 22, 2024