



HUBUNGAN STATUS GIZI DAN SENAM HAMIL TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND PREGNANCY EXERCISE WITH HEMOGLOBIN LEVELS IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN

Devi Arista^{1*}, Emapun Agustina²

Universitas Adiwangsa Jambi

Email : deviarista@unaja.ac.id

085266007383

ABSTRAK

WHO menyatakan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia adalah 41,5% dan 48,2% terjadi di Asia, serta 4 % kematian ibu hamil di dunia karena anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan dan telah dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2023. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung ke RSUD Bayung Lencir bulan Januari s/d November 2022 sebanyak 412 orang dan jumlah sampel sebanyak 39 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengolahan data dilakukan dengan analisis *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan status gizi dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* 0,025, dan adanya hubungan senam hamil dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III nilai *p-value* 0,024. Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan khususnya kepada ibu hamil mengenai kadar hemoglobin pada ibu hamil dan mengajak para ibu hamil untuk rutin melakukan pemeriksaan kehamilan.

Kata kunci : *Status Gizi, Senam Hamil, Kadar Hemoglobin*

ABSTRACT

WHO states that the prevalence of anemia in pregnant women in the world is 41.5% and 48.2% occurs in Asia, and 4% of maternal deaths in the world are due to anemia. This study aims to determine the relationship between nutritional status and pregnancy exercise on hemoglobin levels in third trimester pregnant women at Bayung Lencir Hospital, Musi Banyuasin Regency, South Sumatra Province in 2023. This research is an analytical research with a cross sectional approach. This research was conducted at Bayung Lencir Hospital, Musi Banyuasin Regency, South Sumatra Province and was carried out in January 2023. The population of this study were all pregnant women who visited Bayung Lencir Hospital from January to November 2022 with a total of 412 people and a total sample of 39 person. Samples were taken using purposive sampling technique. Data processing was carried out by univariate and bivariate analysis. The results showed that there was a relationship between nutritional status and hemoglobin levels in third trimester pregnant women *p-value* of 0.025, and there was a relationship between pregnancy exercise and hemoglobin levels in third trimester pregnant women *p-value* of 0.024. It is hoped that health workers can provide education or special health education to pregnant women regarding hemoglobin levels in pregnant women and invite pregnant women to routinely carry out pregnancy checks

Keywords : *Nutritional Status, Pregnancy Exercise, Hemoglobin Level*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang normal, tetapi terkadang terjadi komplikasi yang membahayakan baik terhadap ibu maupun janin. Komplikasi ini dapat timbul sejak awal kehamilan, memasuki trimester kedua, pada akhir kehamilan atau bahkan saat proses persalinan. Bentuk komplikasi ini pun beragam, mulai dari ringan atau sedang dan tidak membahayakan bagi ibu hamil, sampai keadaan berat hingga berbahaya bagi ibu dan janin bahkan dapat menyebabkan kematian (Pratama, 2017).

Perubahan fisiologi, anatomi dan hormonal berkembang pada banyak sistem organ dengan terjadinya kehamilan, salahsatunya adalah perubahan hematologi dan kardiovaskuler. volume darah ibu akan meningkat secara progresif pada kehamilan 6-8 minggu dan akan mencapai maksimum pada kehamilan mendekati 32-34 minggu. Peningkatan volume darah meliputi volume plasma, sel darah merah dan sel darah putih. Peningkatan volume plasma meningkat 40-50% sedangkan sel darah merah meningkat 15-20% yang menyebabkan terjadinya anemia fisiologis. Oleh karena adanya hemodilusi, viskositas darah menurun \pm 20%. Mekanisme yang pasti peningkatan volume darah belum diketahui, tetapi beberapa hormon seperti renin angiotensin aldosteron, estrogen, progesteron mungkin berperan dalam mekanisme tersebut (Mardianti, 2017).

WHO menyatakan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia adalah 41,5% dan 48,2% terjadi di Asia, serta 4 % kematian ibu hamil di dunia karena anemia. Pada wanita hamil, anemia dapat meningkatkan frekuensi komplikasi kehamilan dan persalinan, serta meningkatkan resiko terjadinya kematian janin dalam kandungan, melahirkan prematur, BBLR, juga meningkatkan kematian bayi setelah dilahirkan, serta wanita anemia tidak dapat mentolerir kehilangan darah (Mardianti, 2017).

Tercatat di dalam laporan Riskesdas (2018), bahwa proporsi anemia mengalami peningkatan sebanyak 11,8% dari tahun 2013. Data dari sumber yang sama juga merilis bahwa dari 73,2% ibu hamil yang mendapatkan distribusi tablet penambah darah, 24% diantaranya memperoleh 90 tablet TTD atau lebih. Sisanya sebanyak 76% hanya mendapatkan tablet kurang dari 90 butir.

Pemerintah sendiri sudah berupaya melakukan program pemberian TTD namun prevalensi anemia masih tinggi (Kemenkes RI, 2018).

Penyebab anemia pada ibu hamil adalah defisiensi zat besi, asam folat dan kelainan darah. Anemia pada ibu hamil mempunyai dampak yang serius pada saat kehamilan, persalinan maupun masa nifas. Dampaknya yaitu gangguan pertumbuhan pada sel tubuh maupun sel otak, mengakibatkan kurangnya oksigen yang ditransfer ke sel tubuh maupun ke otak. Kontribusi anemia dalam kehamilan sebanyak 23% menjadi penyebab tidak langsung pada kematian ibu di negara berkembang (Handayani, 2020).

Anemia bisa dibawa sebelum kehamilan atau timbul selama kehamilan. Jika sebelum hamil ibu sudah menderita anemia, maka akan semakin berat selama kehamilan. Anemia merupakan penyakit yang sering dialami ibu hamil, karena zat besi yang kurang atau karena asupan makanan yang tidak memenuhi standar bahkan karena bermasalahnya pencernaan sehingga mengakibatkan zat besi tidak dapat diakomodir dengan baik oleh tubuh (Nirwana, 2021).

Gejala yang ditimbulkan oleh anemia biasanya adalah gampang lemah, lesu dan sesak napas saat beraktifitas atau berolahraga berat, permukaan kulit dan wajah pucat, mudah pusing dan gampang pingsan. Kerja jantung meningkat sehingga denyutnya lebih cepat dan dapat berakibat gagal jantung jika kondisi jantung memang buruk (Nirwana, 2021).

Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan adalah karena kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Penyebabnya biasanya asupan makanan tidak memadai (terutama pada anak perempuan remaja), kehamilan sebelumnya, atau kehilangan normal secara berulang zat besi dalam darah haid (yang mendekati jumlah tertentu, biasanya berlangsung setiap bulan dan dengan demikian mencegah penyimpanan zat besi) (Prasetyawati, 2012).

Salah satu upaya non farmakologi dalam pencegahan anemia pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil ialah sebuah terapi yang melakukan gerakan-gerakan yang berfungsi melemaskan otot dalam tubuh serta peredaran darah menjadi lancar. Banyak penelitian yang mendapatkan bahwa berolahraga bagi ibu saat hamil memberikan banyak manfaat, di antaranya menyatakan

bahwa senam hamil dapat meningkatkan kadar Hb ibu dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil, efektif mempertahankan kadar gula darah dalam batas normal jika ibu mengalami diabetes gestasional, mempercepat kematangan otak bayi, meningkatkan kadar antioksidan dan enzimatis, meningkatkan kekuatan otot panggul dan kualitas jasmani serta menurunkan kerusakan oksidatif pada wanita hamil (Pratama, 2017).

Salah satu faktor penyebab terjadinya anemia yaitu status gizi kurang. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh konsumsi asupan zat gizi. Asupan gizi yang salah akan menimbulkan masalah kesehatan yang dapat menyebabkan faktor risiko kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil. Penentuan status gizi pada ibu hamil dapat dilakukan dengan melakukan pengukuran LILA. Hasil pengukuran LILA $\geq 23,5$ cm artinya tidak berisiko (KEK) sedangkan ukuran LILA $< 23,5$ cm artinya berisiko KEK. Kebutuhan zat gizi yang kurang dapat memicu timbulnya abortus, kehilangan banyak darah pasca persalinan, kelahiran prematur, dan anemia pada ibu hamil (Marmi, 2014).

Penelitian Astuti (2020) mengenai Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Desa Wirun Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo, menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil uji statistik odd ratio (OR) menemukan bahwa ibu hamil dengan status gizi kurang berisiko 3,658 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki status gizi baik.

Berdasarkan data pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 6 orang ibu hamil

trimester II dan III di RSUD Bayung Lencir, diketahui bahwa hanya sebanyak 2 orang (33,3%) ibu hamil yang pernah mengikuti senam hamil dan mengetahui manfaat senam hamil dalam mempengaruhi kadar Hb. Hal ini menyimpulkan bahwa masih sedikit ibu hamil yang mengetahui manfaat dan melakukan senam selama hamil. Selain itu sedikit juga ibu hamil yang mengetahui mengenai kadar Hb dan apa dampak penurunannya bagi kehamilan yaitu sebanyak 2 orang (33,3%).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis ingin meneliti mengenai “Hubungan Status Gizi dan Senam Hamil Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023. Penelitian ini dilakukan di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan dan telah dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2023. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung ke RSUD Bayung Lencir bulan Januari s/d November 2022 sebanyak 412 orang dan jumlah sampel sebanyak 39 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengolahan data dilakukan dengan analisis *univariat* dan *bivariat*.

HASIL

GAMBARAN STATUS GIZI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD BAYUNG LENCIR KABUPATEN MUSI BANYUASIN PROVINSI SUMATERA SELATAN

Untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan gizi pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023

Status Gizi	Jumlah	%
KEK	16	41,0
Tidak KEK	23	59,0
Total	39	100

Berdasarkan diagram 4.4, menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami KEK sebanyak 23 responden (59,0%)

dan sebagian mengalami KEK sebanyak 16 responden (41,0%).

GAMBARAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD BAYUNG LENCIR KABUPATEN MUSI BANYUASIN PROVINSI SUMATERA SELATAN

Untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan senam hamil pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir

Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023

Senam Hamil	Jumlah	%
Tidak Melakukan	21	53,8
Melakukan	18	46,2
Total	39	100

Berdasarkan tabel 4.5, menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak melakukan senam hamil sebanyak 21

responden (53,8%) dan sebagian melakukan senam hamil sebanyak 18 responden (46,2%).

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD BAYUNG LENCIR KABUPATEN MUSI BANYUASIN PROVINSI SUMATERA SELATAN

Untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung

Lencir Kabupaten Musi Banyuasin dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023

Kadar Hemoglobin	Jumlah	%
Tidak Normal	15	38,5
Normal	24	61,5
Total	39	100

Berdasarkan tabel 4.6, menunjukkan bahwa sebagian besar responden kadar hemoglobin normal sebanyak 24 responden

(61,5%) dan sebagian kadar hemoglobin tidak normal sebanyak 15 responden (38,5%)

HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Hasil analisis hubungan status gizi terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4

Hubungan Status Gizi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023

No	Status Gizi	Kadar HB				Total	P-value	OR CI 95%
		Tidak Normal		Normal				
		n	%	n	%			
1	KEK	10	62,5	6	37,5	16	100	0,025 6,000 (1.456- 24.733)
2	Tidak KEK	5	21,7	18	78,3	23	100	
Total		15	38,5	24	61,5	39	100	

Berdasarkan tabel 4.7, mengenai hubungan status gizi terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023, didapat dari 16 responden mengalami KEK sebanyak 10 responden (62,5%) kadar hemoglobin tidak normal. Sedangkan dari 23 responden yang tidak mengalami KEK didapat 5 responden (21,7%) yang kadar hemoglobin tidak normal.

Dari hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p value* 0,025 ($p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023. Dengan nilai OR terbesar 6,000, ini berarti bahwa gizi kurang mempunyai peluang sebesar 6 kali berisiko kadar hemoglobin tidak normal jika dibandingkan dengan responden yang memiliki gizi baik, dengan derajat kepercayaan 95%.

HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Hasil analisis hubungan senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir

Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5

Hubungan Senam Hamil Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023

No	Senam Hamil	Kadar HB				Total	P-value	OR CI 95%
		Tidak Normal		Normal				
		n	%	n	%			
1	Tidak Melakukan	12	57,1	9	42,9	21	100	0,024 6,667 (1.471- 30.213)
2	Melakukan	3	16,7	15	83,3	18	100	
Total		15	38,5	24	61,5	39	100	

Berdasarkan tabel 4.7, mengenai hubungan senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023, didapat dari 21 responden tidak melakukan senam hamil sebanyak 12 responden (57,1%) kadar hemoglobin tidak normal. Sedangkan dari 18 responden yang melakukan senam hamil didapat 3 responden (16,7%) yang kadar hemoglobin tidak normal.

Dari hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p value* 0,024 ($p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara senam hamil dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023. Dengan nilai OR terbesar 6,667, ini berarti bahwa tidak melakukan senam hamil mempunyai peluang sebesar 6-7 kali berisiko kadar hemoglobin tidak normal jika dibandingkan dengan responden yang melakukan senam hamil, dengan derajat kepercayaan 95%

Bagian hasil menguraikan tentang karakteristik subjek penelitian, analisis univariat, analisis bivariat dan analisis multivariat (jika ada). Interpretasi hasil penelitian dibuat dalam bentuk naratif. Penulisan menggunakan Times New Roman 11 point (tegak) dengan spasi 1. Paragraf diawali dengan kata yang menjorok ke dalam 5 digit dan tidak boleh menggunakan pengorganisasian penulisan ke dalam *sub-headings* untuk setiap variabel.

PEMBAHASAN

GAMBARAN STATUS GIZI IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD BAYUNG LENCIRKABUPATEN MUSI BANYUASIN PROVINSI SUMATERA SELATAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gizi baik sebanyak 23 responden (59,0%) dan sebagian mengalami gizi kurang sebanyak 16 responden (41,0%)

Astuti (2020) mengenai Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Wirun Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo, menunjukkan bahwa ibu hamil kurang energi kronik (KEK) sebanyak 13 ibu hamil (24,5%).

Status gizi ibu hamil adalah keadaan

kesehatan ibu hamil yang dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan minuman pada beberapa waktu sebelum hamil. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng

Gizi Seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit) (Dewi, 2019).

Seorang ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Ibu hamil harus mengonsumsi makanan lebih banyak karena harus memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi. Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuh seperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan.

GAMBARAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD BAYUNG LENCIR KABUPATEN MUSI BANYUASIN PROVINSI SUMATERA SELATAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak melakukan senam hamil sebanyak 21 responden (53,8%) dan sebagian melakukan senam hamil sebanyak 18 responden (46,2%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardianti (2017) mengenai pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang, menunjukkan

bahwa pada kelompok Ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan latihan pernafasan sebagian besar ibu tidak melakukan senam hamil dengan durasi yang ditentukan (75,8%) dan pada kelompok ibu hamil yang melakukan senam hamil tanpa latihan pernafasan, sebagian besar ibu melakukan senam hamil (54,5%).

Senam selama kehamilan dapat mengoptimalkan fisik ibu, memelihara kesehatan dan menghilangkan keluhan keluhan yang terjadi akibat proses kehamilan. Senam hamil dapat dimulai pada umur kehamilan setelah 22 minggu yang ditujukan pada ibu hamil tanpa kelainan atau tanpa penyakit yang menyertai kehamilan. Senam hamil dapat dilakukan minimal sekali seminggu. Ibu hamil boleh melakukan kegiatan biasa selama tidak terlalu melelahkan. Semua pekerjaan harus sesuai dengan kemampuan wanita tersebut dan mempunyai cukup waktu untuk istirahat (Astuti, 2012).

Salah satu upaya non farmakologi dalam pencegahan anemia pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil ialah sebuah terapi yang melakukan gerakan-gerakan yang berfungsi melemaskan otot dalam tubuh serta peredaran darah menjadi lancar. Banyak penelitian yang mendapatkan bahwa berolahraga bagi ibu saat hamil memberikan banyak manfaat, di antaranya menyatakan bahwa senam hamil dapat meningkatkan kadar Hb ibu dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil, efektif mempertahankan kadar gula darah dalam batas normal jika ibu mengalami diabetes gestasional, mempercepat kematangan otak bayi, meningkatkan kadar antioksidan enzimatis, meningkatkan kekuatan otot panggul dan kualitas jasmani serta menurunkan kerusakan oksidatif pada wanita hamil.

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak guna mempersiapkan ibu hamil, secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan. Gerakan senam hamil menyebabkan peredaran darah dalam tubuh meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot serta jaringan dalam tubuh bertambah banyak. Selain itu senam hamil juga dapat meningkatkan tekanan darah, menyebabkan perubahan tekanan osmotik intramuskular sehingga mendorong air dari kompartemen vaskuler ke ruang interstitial, yang mengakibatkan volume plasma turun dan secara otomatis akan

menaikkan kadar hemoglobin (Hb).

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD BAYUNG LENCIR KABUPATEN MUSI BANYUASIN PROVINSI SUMATERA SELATAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar responden kadar hemoglobin normal sebanyak 24 responden (61,5%) dan sebagian kadar hemoglobin tidak normal sebanyak 15 responden (38,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardianti (2017) mengenai pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang, didapatkan bahwa pemeriksaan kadar Hemoglobin pada kelompok ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan latihan pernafasan sebagian besar terjadi peningkatan yaitu 97% dan kelompok ibu hamil yang melakukan senam hamil tanpa latihan nafas mengalami hal yang sama yaitu terjadi

peningkatan sebesar 81,8 %. Olahraga akan meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrisi dan metabolisme janin, terdapat hubungan positif antara berat placenta dan berat badan lahir. Menyatakan bahwa konsumsi oksigen adalah indikator kemampuan dalam tataran tertentu untuk melakukan kegiatan atau exercise, karena transpor oksigen dalam tubuh 95% berikatan dengan Hb, maka exercise memberi gambaran kenaikan konsumsi oksigen sampai batas tertentu dan kenaikan Hb sebagai alat angkut.

Hemoglobin adalah protein yang kaya akan zat besi. Memiliki daya gabung terhadap oksigen dan dengan oksigen itu membentuk exihemoglobin didalam sel darah merah. Sel darah merah yang berfungsi menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh, jika Hb berkurang, jaringan tubuh kekurangan oksigen. Oksigen diperlukan tubuh untuk bahan bakar proses metabolisme (Marmi, 2021).

Kekurangan hemoglobin memang sering dialami oleh ibu hamil. Kekurangan hemoglobin disebabkan oleh kurangnya sumber penghasil hemoglobin, yaitu zat besi. Biasanya, kondisi ini disebut anemia defisiensi besi. Seorang ibu hamil membutuhkan kadar sel darah merah yang lebih banyak untuk

mencukupi perubahan dalam tubuh. Sel darah merah juga berfungsi dalam pembentukan sel-sel darah merah pada janin. Itu juga sebabnya kebutuhan zat besi ibu hamil, akan meningkat hingga dua kali lipat dibandingkan sebelumnya. Jika tidak dipenuhi kebutuhannya, maka dapat memicu anemia sebagai akibat dari kekurangan asupan zat besi.

Jika ibu hamil memiliki kadar hemoglobin yang rendah, maka dapat menyebabkan anemia yang membahayakan kondisi janin. Anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang lebih rendah daripada jumlah normalnya. Salah satu akibat dari anemia pada ibu hamil adalah meningkatkan risiko bayi lahir prematur atau bayi lahir dengan berat badan yang rendah. Hemoglobin yang rendah pada ibu hamil juga akan memengaruhi ibu hamil itu sendiri selama kehamilan. Ketika kekurangan hemoglobin, ibu hamil akan merasa pusing, mata berkunang-kunang, bahkan bisa sampai tidak sadarkan diri atau pingsan.

HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh *p value* 0,025 ($p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023. Dengan nilai OR terbesar 6,000, ini berarti bahwa gizi kurang mempunyai peluang sebesar 6 kali berisiko kadar hemoglobin tidak normal jika dibandingkan dengan responden yang memiliki gizi baik, dengan derajat kepercayaan 95%.

Penelitian Astuti (2020) mengenai Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Desa Wirun Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo, menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil uji statistik odd ratio (OR) menemukan bahwa ibu hamil dengan status gizi kurang berisiko 3,658 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki status gizi baik.

Ibu hamil memiliki gizi baik tetapi kadar hemoglobin tidak normal, dikarenakan ada faktor lainnya yang membuat kadar hemoglobin ibu hamil tidak normal, salah satunya tidak patuh dalam mengonsumsi

tablet Fe. Alasan lain tidak rutin mengonsumsi tablet Fe karena tidak kontrol ke fasilitas kesehatan sehingga tidak mendapatkan tablet Fe tambahan ketika tablet Fe sudah habis. Pemberian zat besi secara oral dapat menimbulkan efek samping seperti tidak enak di ulu hati, mual, muntah dan diare. Beberapa keluhan dari subjek yang mengalami efek samping yang tidak nyaman seperti mual, muntah, sulit BAB dan feses menjadi hitam. Kondisi tersebut membuat beberapa subjek merasa kondisinya semakin parah setelah mengonsumsi tablet zat besi.

Ibu hamil yang status gizinya kurang akan lebih berisiko mengalami anemia daripada ibu dengan status gizi baik. Hal ini karena salah satu penyebab anemia adalah defisiensi zat besi karena pola makan tidak sehat dan pengaturan jumlah dan jenis yang tidak sesuai dengan gizi seimbang ibu hamil sehingga ibu mengalami KEK atau status gizi ibu kurang. Pada saat ibu hamil terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi terutama zat besi yang diperlukan oleh tubuh. Selama masa kehamilan, jumlah darah dalam tubuh ibu meningkat hingga 50% lebih banyak dibandingkan dengan kondisi tubuh dalam keadaan normal. Sehingga ibu memerlukan banyak nutrisi terutama zat besi yang membentuk hemoglobin untuk mengimbangi kenaikan volume darah. Jika kebutuhan zat besi tidak terpenuhi maka pembentukan hemoglobin tidak akan terpenuhi sesuai dengan kebutuhan volume darah ibu sehingga ibu mengalami anemia (Sari & Djannah, 2020).

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil (Fahmi fuadah dan imelda, 2018).

Ibu hamil merupakan kelompok yang cukup rawan gizi, kekurangan gizi pada ibu hamil mempunyai dampak yang cukup besar terhadap proses pertumbuhan janin dan anak yang dilahirkan. Bila status gizi ibu kurang atau ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin, seperti anemia, perdarahan,

berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan terkena penyakit infeksi. Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (premature), perdarahan setelah persalinan, serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat.

Upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan status gizi ibu hamil menjadi lebih baik dalam mencegah kadar hemoglobin tidak normal, yaitu petugas kesehatan memberikan edukasi dan informasi kesehatan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan memberikan leaflet atau brosur dalam membantu responden untuk mengingat kembali informasi yang diberikan. Selain itu, menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi selama kehamilan dan menghindari aktivitas yang berlebihan.

HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh *p value* 0,024 ($p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara senam hamil dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023. Dengan nilai OR terbesar 6,667, ini berarti bahwa tidak melakukan senam hamil mempunyai peluang sebesar 6-7 kali berisiko kadar hemoglobin tidak normal jika dibandingkan dengan responden yang melakukan senam hamil, dengan derajat kepercayaan 95%.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Mardianti (2017) mengenai pengaruh senam hamil terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang, terdapat perbedaan (nilai $P=0,00$) antara kadar hemoglobin ibu sebelum dan setelah senam hamil pada ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan latihan pernafasan dan terdapat perbedaan (nilai $P=0,00$) antara kadar hemoglobin ibu sebelum dan setelah senam hamil pada ibu hamil yang melakukan senam hamil tanpa latihan pernafasan, hasil analisa multivariat diketahui bahwa senam hamil berpengaruh sebanyak 5,4 % terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil terbukti efektif meningkatkan

kadar hemoglobin darah pada ibu hamil. Hal ini dimungkinkan karena kelompok senam hamil yang juga diberikan edukasi telah mengkonsumsi nutrisi dan zat makanan yang dapat mencegah dan menangani terjadinya anemia yang berdampak pada optimalnya hasil senam hamil yang telah dilakukan terhadap peningkatan kadar hemoglobin darah.

Responden yang melakukan senam hamil tetapi kadar hemoglobin tidak normal, dikarenakan responden tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan tidak teratur mengkonsumsi tablet Fe, sehingga responden cenderung berisiko mengalami kadar hemoglobin tidak normal. Kekurangan hemoglobin memang sering dialami oleh ibu hamil. Kekurangan hemoglobin disebabkan oleh kurangnya sumber penghasil hemoglobin, yaitu zat besi. Biasanya, kondisi ini disebut anemia defisiensi besi.

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik maupun mental untuk persalinan. Gerakan pada senam hamil menyebabkan peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak. Gerakan senam hamil dapat meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan perubahan tekanan osmotik intramuskuler sehingga mendorong air dari kompartemen vaskuler ke ruang interstitial sehingga volume plasma turun dan secara otomatis menaikkan kadar hemoglobin (Hb). Mengingat pentingnya senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk membantu mengkompensasi sistem tubuh demi kenyamanan pada masa kehamilan, maka penulis ingin meneliti mengenai pengaruh dari senam hamil terhadap kadar hemoglobin (Hb) pada masa kehamilan trimester ketiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Hubungan Status Gizi dan Senam Hamil Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023”, maka dapat disimpulkan yaitu Adanya hubungan status gizi dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023 dengan nilai *p-value* 0,025 dan nilai OR 6,000 (1.456-24.733)

dan adanya hubungan senam hamil dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di RSUD Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023 dengan nilai *p-value* 0,024 dan nilai OR 6,667 (1.471-30.213).

Diharapkan petugas kesehatan memberikan edukasi dan informasi kesehatan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan memberikan leaflet atau brosur dalam membantu responden untuk mengingat kembali informasi yang diberikan. Selain itu, menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi selama kehamilan dan menghindari aktivitas yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik". PT Penerbit RinekaCipta. Jakarta.
- Astuti, Hutari Puji. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Penerbit Rohima Press. Yogyakarta.
- Astuti, Sulha Luthfiy, 2020. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Desa Wirun Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo*.
- Dewi, Prima, 2019. *Rahasia Kehamilan*. Penerbit Shira Media. Jakarta.
- Dwi, 2012. *Rendahnya asuhan zat besi dan kepatuhan mengonsumsi tablet besi berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran Banyumas*. Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia, 3(1), 41-50.
- Handayani, Ida Farida, 2020. *Efektivitas Kombinasi Senam Hamil dan Konsumsi Sayuran Berdaun Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil*. jurnal.umj.ac.id/index.php/MyJM uptjurnal.fkkumj@gmail.com e-issn: 2722 – 8088.
- Hidayat, Aziz Alimul, 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Penerbit Health Books Publishing. Surabaya.
- Huliana, Mellyna, 2017. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Penerbit : Puspa Swara. Jakarta.
- Indriyani, Diyan, 2013. *Keperawatan Maternitas pada Area Perawatan Antenatal*. Penerbit Graha Mulia. Yogyakarta.
- Kemenkes RI, 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
- Kurniawan. 2021. *Anemia Pada Ibu Hamil*. Dalam <http://anemia-pada-ibu-hamil.html>. (Diakses tanggal 11 Oktober 2022).
- Kusmiyati, Yuni dkk, 2020. *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Penerbit Fitramaya. Yogyakarta.
- Mardianti, 2017. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang*.
- Marmi. 2021. *Asuhan Kebidanan Patologi*. Pustaka Belajar. Yogyakarta
- Marmi. 2014. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Jakarta: Pustaka Belajar
- Nirwana, Ade Benih, 2021. *Kapita Selekta Kehamilan*. Penerbit Nuha Medika. Yogyakarta.
- Pratama, Renda Natalina, 2017. *Perbandingan Pengaruh Senam Hamil Dan Edukasi Tentang Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil*. Volume 5, Nomor 2, Desember 2017.
- Prasetyawati, Arsita Eka, 2012. *Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dalam Millenium Devolepment Goals (MDGs)*. Penerbit Nuha Medika. Yogyakarta.
- Proverawati, A & Wati, Erna Kusuma, 2019. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Purwaningsih, 2020. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di wilayah Kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang*. J Kebidanan Indonesia.
- Rahayu, 2020. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Jakarta: Pustaka Belajar.
- Ratinah, 2012. *Analisa Senam Hamil Pada Ibu Hamil di Kelas Ibu di Posyandu*. Dalam <http://www.ktikripsi.com/2010/04/analisa-senam-hamil-pada-ibu-hamil.html>. (Diakses tanggal 25 Oktober 2022).
- Refina, 2005. *Senam Pada Ibu Hamil*. Dalam <http://senam-pada-ibu-hamil>. (Diakses tanggal 25 Oktober 2022).
- Romauli, Suryati, 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Penerbit Nuha Medika. Yogyakarta.
- Saminem, Hajjah, 2018. *Kehamilan Normal*.



- Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Saryono, 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Penerbit Mitra Cendikia. Yogyakarta.
- Sulistyaningsih, 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*. Penerbit Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Sulistyawati, Ari, 2014. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Penerbit Salemba Medika. Jakarta.
- Yuliarti, 2020. *Senam Hamil meningkatkan antioksidan Enzimatik, kekuatan Otot Panggul, Kualitas Jasmani, dan menurunkan kerusakan oksidatif pada wanita Hamil*. Universitas Udayana. Denpasar.