

## PENGARUH INTENSITAS SENAM HAMIL TERHADAP BERAT BADAN BAYI BARU LAHIR DI PUSKESMAS BPR RANAU TENGAH KABUPATEN OKU SELATAN

Eva Guniastina<sup>1)</sup>, Iin Tri Marlinawati<sup>2)</sup>, Etni Dwi Astuti<sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati  
Email: [evaguniastina44@gmail.com](mailto:evaguniastina44@gmail.com)

### ABSTRAK

Ibu hamil yang memiliki stamina baik akan menghasilkan persalinan yang lancar dan berat badan bayi yang ideal sehingga risiko komplikasi yang ditimbulkan dapat dikurangi. Kesejahteraan janin selama kehamilan sangat penting untuk diperhatikan, kenaikan berat badan bayi yang abnormal atau penurunan yang signifikan akan berdampak pada komplikasi selama persalinan dan mortalitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas senam hamil terhadap berat badan bayi baru lahir di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi eksperiment* dengan *post-test only with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III (usia kehamilan >36 minggu) di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan sebanyak 32 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden. Uji analisis bivariat yang digunakan adalah *Mann Whitney*. Hasil penelitian ini adalah intensitas senam hamil antara senam hamil rutin dan senam hamil tidak rutin sama-sama sebanyak 16 responden (50%). Berat badan bayi baru lahir pada kelompok intervensi setelah diberikan senam hamil secara rutin sebagian besar responden mempunyai bayi dengan berat badan lahir normal sebanyak 14 responden (87,5%), sedangkan kelompok kontrol sebagian besar responden mempunyai bayi dengan berat badan lahir normal yaitu sebanyak 11 responden (68,8%). Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan ada pengaruh intensitas senam hamil terhadap berat badan bayi baru lahir di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan dengan *p-value* 0,027.

**Kata Kunci:** Berat Badan Bayi, Senam Hamil

### ABSTRACT

*Pregnant women who have good stamina will produce a smooth delivery and an ideal baby weight so that the risk of complications can be reduced. The well-being of the fetus during pregnancy is very important to pay attention to, abnormal weight gain or significant decrease in baby weight will have an impact on complications during childbirth and mortality. This study aims to determine the effect of the intensity of pregnancy exercises on the weight of newborns at the BPR Ranau Health Center, South OKU Regency. This study uses an experimental Quasi design with post-test only with control group. The population in this study is all pregnant women in the third trimester (gestational age >36 weeks) at the BPR Ranau Health Center, South OKU Regency as many as 32 pregnant women. The sampling technique uses the total sampling technique. The sample in this study was 32 respondents. The bivariate analysis test used was Mann Whitney. The results of this study were that the intensity of pregnancy exercises between routine pregnancy exercises and non-routine pregnancy exercises were equal to 16 respondents (50%). Newborn weight in the intervention group after being given pregnancy exercises routinely, most of the respondents had babies with normal birth weight as many as 14 respondents (87.5%), while the control group most respondents had babies with normal birth weight, which was 11 respondents (68.8%). The results of the Mann Whitney test showed that There is an effect of the intensity of pregnancy exercises on the weight of the newborn at the BPR Ranau Health Center, South OKU Regency with a p-value of 0.027.*

**Keywords:** Baby Weight, Pregnancy Gymnastics

## PENDAHULUAN

Salah satu tujuan dari *Millennium Development Goals* (MDGs) yang dilanjutkan dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) adalah menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI). AKI di Indonesia masih sangat tinggi apabila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN. AKI di Indonesia pada tahun 2023 sebanyak 305 per 100.000 kelahiran hidup, dan merupakan AKI tertinggi di Negara ASEAN (Kemenkes RI, 2023). AKI di OKU selatan tahun 2022 adalah 144 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes OKU Selatan, 2022).

Penyebab utama AKI di Indonesia tahun 2022 yaitu perdarahan (1.280 kasus), preeklamsi (1.066 kasus), infeksi (207 kasus). Berdasarkan penyebab AKI tersebut dapat diminimalisir oleh petugas kesehatan dengan melakukan upaya pencegahan yaitu melalui pelayanan antenatal yang intensif dan holistik sehingga ibu maupun bayi sehat sampai proses kelahiran. Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan untuk ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan (Kemenkes RI, 2023).

Upaya kesehatan ibu yang diterapkan oleh pemerintah yaitu melakukan pelayanan kesehatan ibu hamil, pelayanan tetanus bagi wanita subur dan ibu hamil, pemberian tablet Fe, pelayanan kesehatan ibu bersalin, pelayanan kesehatan ibu nifas, Puskesmas melaksanakan kelas ibu hamil dan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K), serta pelayanan kontrasepsi atau KB, pemeriksaan HIV dan Hepatitis B (Haakstad *et al.*, 2020).

Pelayanan antenatal yaitu pelayanan kesehatan oleh tenaga profesional untuk ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas serta mengusahakan bayi yang dilahirkan sehat, memantau kemungkinan adanya risiko kehamilan, risiko tinggi dan menurunkan morbiditas dan mortalitas ibu dan perinatal. Pada pelayanan antenatal petugas kesehatan akan memberikan pengetahuan pada ibu terkait apa yang harus ibu lakukan pada masa

kehamilannya sehingga ibu dapat semaksimal mungkin menjaga kehamilannya baik dari segi nutrisi, olahraga dan pola istirahat (McDonald *et al.*, 2021).

Berdasarkan fenomena di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan, sekitar 50% ibu hamil mengeluh ketidaknyamanan selama kehamilan yang mengakibatkan kecemasan ibu selama kehamilan sampai persalinan. Hasil kajian jurnal menyatakan kecemasan mengakibatkan dampak merugikan bagi bayi yang dilahirkan. Upaya mengatasi hal tersebut, harus melalui pendekatan individu secara holistik yang memengaruhi pikiran, tubuh, dan emosional ibu hamil. Upaya meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan adalah dengan program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan yaitu kelas ibu hamil, dan di dalam program tersebut terdapat senam hamil.

Senam hamil merupakan latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil pada persalinan, baik secara fisik ataupun mental. Ibu hamil yang memiliki stamina baik akan menghasilkan persalinan yang lancar dan berat badan bayi yang ideal sehingga risiko komplikasi yang ditimbulkan dapat dikurangi. Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey*, latihan yang paling dikenal saat kehamilan adalah berjalan (41%) dan latihan senam hamil kurang dari 20%. Manfaat senam hamil adalah dapat melenturkan otot-otot, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegal-pegal, mempersiapkan pernapasan, meningkatkan *self esteem*, dan *self image*, juga sebagai sarana berbagi informasi. Kesejahteraan janin selama kehamilan sangat penting untuk diperhatikan, kenaikan berat badan bayi yang abnormal atau penurunan yang signifikan akan berdampak pada komplikasi selama persalinan dan mortalitas. *The Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine* (CDC-ACSM) menyatakan latihan yang lebih intens dilakukan 20-60 menit selama tiga sampai lima hari per minggu dapat menghasilkan tingkat kebugaran fisik ibu hamil yang lebih tinggi (Alfianti *et al.*, 2024).

Senam hamil dapat melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada trimester III. Senam hamil dapat meningkatkan berat badan lahir dan mengurangi

kejadian prematur dan komplikasi persalinan. Senam hamil sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke aliran darah bayi yang dikandung. Senam hamil akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh ibu maka aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar sehingga mempengaruhi berat badan janin (Indriyani *et al.*, 2023). Hal tersebut dapat didukung penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Pramestiyani (2021) yang berjudul *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai  $p=0,004$  yaitu ada hubungan *gentle yoga* dibandingkan yang tidak melakukan prenatal *gentle yoga*. Ibu yang melakukan prenatal *gentle yoga* memiliki bayi dengan berat badan normal dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan prenatal *gentle yoga*. Senam hamil dapat melenturkan otot, memperlancar peredaran darah, pergerakan dan latihan. Senam hamil berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandung (Larasati dan Pramestiyani., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2024 di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan terdapat 8 persalinan, dari 8 persalinan tersebut yaitu 5 orang mengikuti senam hamil dan proses persalinannya lancar serta berat badan lahir normal, sedangkan 3 ibu tidak mengikuti senam hamil dan persalinannya lancar serta berat badan lahir normal sebanyak 1 orang, dan 2 orang persalinannya tidak lancar dan berat badan lahirnya tidak normal atau kurang dari 2,5 kg. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan

penelitian dengan judul “Pengaruh Intensitas Senam Hamil terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan”.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi eksperimen* atau eksperimen semu. *Quasi eksperimen* adalah jenis desain penelitian eksperimen dimana peneliti tidak mengontrol variabel yang diteliti, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak dipilih secara random (Sumarto, 2020). Rancangan penelitian yang akan digunakan yaitu *post-test only with control group*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III (usia kehamilan >36 minggu) di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan sebanyak 32 ibu hamil. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah SOP senam hamil dan lembar observasi. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah intensitas senam hamil. Variabel *dependent* pada penelitian ini adalah berat badan bayi baru lahir.

Pada penelitian ini analisis univariat ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase intensitas senam hamil dan berat badan bayi baru lahir. Uji bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Mann Whitney* karena data berdistribusi tidak normal yaitu  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ).

## HASIL

### 1. Analisis Univariat Intensitas Senam Hamil

Tabel 1  
Intensitas Senam Hamil Responden di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan

Intensitas Senam Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Rutin	16	50
Tidak rutin	16	50
Total	32	100

Sumber: Data primer tahun 2024

Berdasarkan Tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa responden memiliki intensitas senam hamil yang sama

yaitu antara senam hamil rutin dan senam hamil tidak rutin sama-sama sebanyak 16 responden (50%).

## Berat Badan Bayi Baru Lahir

**Tabel 2**  
**Berat Badan Bayi Baru Lahir pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Setelah diberikan Intervensi di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan**

Berat Badan Bayi	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Berat bayi lahir rendah (<2.500 gram)	1	6,3	3	18,8
Berat bayi lahir normal (2.500-3.999 gram)	14	87,5	11	68,8
Berat bayi lahir lebih ( $\geq$ 4.000 gram)	1	6,3	2	12,5
Total	16	100	16	100

Sumber: Data primer tahun 2024

Berdasarkan Tabel 2 kelompok intervensi setelah diberikan senam hamil secara rutin sebagian besar responden mempunyai bayi dengan berat badan lahir normal yaitu sebanyak 14 responden (87,5%). Pada

kelompok kontrol setelah diberikan senam hamil tetapi tidak rutin sebagian besar responden mempunyai bayi dengan berat badan lahir normal yaitu sebanyak 11 responden (68,8%).

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 3**  
**Pengaruh Intensitas Senam Hamil terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan Kelompok Intervensi dan Kontrol**

Kepatuhan	N	Mean Rank	Z-Score	p-value
Kelompok Intervensi	16	20,16	-2,213	0,027
Kelompok Kontrol	16	12,84		

Sumber: Data primer tahun 2024

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *Mann Whitney* diperoleh *p-value*  $0,027 < 0,05$  menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intensitas senam hamil terhadap berat badan bayi baru lahir di

Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan secara signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan pada kelompok intervensi yaitu 20,16 dan kelompok kontrol 12,84 dengan nilai *Z-score* -2,213

## PEMBAHASAN

### 1. Intensitas Senam Hamil

Pada penelitian ini diperoleh bahwa responden memiliki intensitas senam hamil yang sama yaitu antara senam hamil rutin dan senam hamil tidak rutin sama-sama sebanyak 16 responden (50%). Pada masa kehamilan, ibu membutuhkan olahraga ringan yang sering disebut senam hamil. Senam hamil dilakukan untuk memperbaiki kesejahteraan ibu dan bayi. Hasil penelitian *American Journal of Obstetric and Gynecology*, menunjukkan ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil secara rutin atau teratur pada trimester terakhir dapat memberi manfaat pada kesejahteraan ibu maupun bayi, seperti pertumbuhan bayi yang optimal. Ibu yang rutin melakukan senam hamil mayoritas mempunyai bayi dengan berat badan bayi normal (Setiawati dan Siauta, 2021).

Pada *antenatal class*, ibu hamil sering dianjurkan untuk melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu bentuk olahraga guna memperkuat dan menjaga elastisitas otot perut, ligament, dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan serta kesejahteraan janin atau bayi yang dilahirkan. Senam hamil selama kehamilan dapat meningkatkan berat badan lahir bayi dan mengurangi kejadian prematur serta komplikasi persalinan (Kubler *et al.*, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen *et al.*, (2021), menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai *p* 0,021 yaitu ada pengaruh senam hamil terhadap berat badan bayi baru lahir. Ibu hamil sebanyak 42 ibu hamil yang dilatih senam hamil yaitu senam yoga dan dalam 42 kelompok kontrol yang menerima perawatan kehamilan secara rutin dengan memberikan pelatihan yoga termasuk latihan tehnik postur (“asana”),

relaksasi, latihan pernapasan dalam (“pranayama”), dan meditasi, yang dilakukan selama 1 jam setiap hari diperoleh hasil bahwa 14% kelahiran yang prematur pada kelompok yoga dibandingkan dengan 29% kelompok kontrol. Selain itu dalam suatu hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat mengurangi stres psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (Chen *et al.*, 2021).

## 2. Berat Badan Bayi Baru Lahir

Pada penelitian ini diperoleh bahwa kelompok intervensi setelah diberikan senam hamil secara rutin sebagian besar responden mempunyai bayi dengan berat badan lahir normal yaitu sebanyak 14 responden (87,5%). Pada kelompok kontrol setelah diberikan senam hamil tetapi tidak rutin sebagian besar responden mempunyai bayi dengan berat badan lahir normal yaitu sebanyak 11 responden (68,8%).

Secara klinis hasil penelitian ini memperlihatkan perbedaan yang bermakna antara berat badan lahir bayi kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berat badan lahir bayi normal berkisar antara 2500 – 4000 gram. Rerata berat badan lahir bayi pada kedua kelompok berada pada rentang yang normal, tetapi berat badan lahir bayi pada kelompok perlakuan lebih berat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Xing *et al.*, (2020) bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam berat badan bayi lahir (260 gram) pada ibu yang sebelumnya melakukan senam hamil. Peningkatan berat badan lahir disebabkan oleh peningkatan proporsional dalam Indeks Massa Tubuh (IMT). Efek senam hamil terlihat pada ibu yang sebelumnya aktif. Hal ini disebabkan oleh kemampuan sehat secara fisik ibu untuk mempertahankan latihan lebih intens selama kehamilan. Sebaliknya, penelitian ini berbeda dengan penelitian Ferrari dan Joisten (2021), bahwa berat janin yang lahir dari ibu hamil yang melakukan senam hamil selama kehamilannya memiliki bayi dengan berat lahir lebih kecil dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Pramestiyani (2021), menyatakan bahwa kenaikan berat badan atau berat badan bayi

normal mayoritas pada ibu yang melakukan senam hamil secara rutin yaitu sebanyak 25 responden (59,5%), sedangkan yang tidak rutin senam hamil dan mempunyai anak dengan berat badan bayi yang normal sebanyak 17 responden (40,5%). Ibu yang melakukan senam hamil memiliki sirkulasi atau suplai oksigen maupun makanan dapat tersuplai dengan optimal sehingga berat badan janin dapat tumbuh secara optimal.

## 3. Pengaruh Intensitas Senam Hamil dengan Berat Badan Bayi Baru Lahir

Pada penelitian ini diperoleh bahwa terdapat pengaruh intensitas senam hamil terhadap berat badan bayi baru lahir di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan secara signifikan dengan  $p\text{-value } 0,027 < 0,05$ . Pada saat hamil, tubuh seorang ibu akan mengalami kondisi fisiologis yang berubah dan berbeda dari biasanya. Hal ini memengaruhi tidak hanya pada kondisi fisik saja, tetapi juga kondisi psikologis ibu hamil. Oleh sebab itu diperlukan pendekatan individu secara holistik yang memengaruhi pikiran, tubuh, dan emosional ibu hamil. Salah satu cara untuk melakukan pendekatan tersebut yaitu dengan melakukan senam hamil (Nugraeny *et al.*, 2020; Marlinawati, 2023).

Pada penelitian ini memberikan intervensi senam hamil yang teratur bertujuan meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin, sehingga janin dapat tumbuh optimal dan berat badan bayi saat lahir normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil sangat bermanfaat bagi ibu hamil, baik untuk kesejahteraan janin saat di dalam kandungan dan saat menjalani proses persalinan, sehingga pada saat bayi dilahirkan dalam keadaan sehat dan normal. Senam hamil dapat melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada trimester III. Senam hamil dapat meningkatkan berat badan lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan. Senam hamil berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke aliran darah bayi yang dikandung. Senam hamil dapat menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh ibu maka aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga menjadi lancar sehingga mempengaruhi berat badan janin (Indriyani *et al.*, 2023).

Hal tersebut dapat didukung penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Pramestiyani (2021) yang berjudul *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai  $p < 0,004$  yaitu terdapat hubungan *gentle yoga* dibanding yang tidak melakukan prenatal *gentle yoga*. Ibu yang melakukan prenatal *gentle yoga* memiliki bayi dengan berat badan yang normal dibanding ibu yang tidak melakukan prenatal *gentle yoga*. Senam hamil dapat melenturkan otot, memperlancar peredaran darah, pergerakan dan latihan. Senam hamil berpengaruh terhadap kesehatan bayi (Larasati dan Pramestiyani., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xing *et al.*, (2020), yang menyatakan bahwa kenaikan berat badan yang diinginkan pada kehamilan serta peranan oksigen yang dihasilkan karena senam hamil efektif mencegah penurunan berat badan bayi, karena senam hamil dapat meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrisi dan metabolisme janin. Penelitian tersebut juga menyatakan terdapat hubungan positif antara berat plasenta dan berat badan lahir. Ibu hamil yang melakukan senam hamil selama kehamilannya akan memiliki plasenta yang lebih berat akibat meningkatnya *placental blood flow*, maka nutrisi ke janin menjadi lebih baik. Senam hamil dapat meningkatkan pertumbuhan plasenta pada pertengahan trimester dan mengakibatkan janin menjadi lebih berat.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi berat badan bayi lahir antara lain umur, pendidikan, pekerjaan dan umur kehamilan. Umur adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses kehamilan responden. Umur juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi berat badan lahir. Menurut Andela *et al.*, (2022), umur ibu erat kaitannya dengan berat bayi lahir. Pada penelitian ini, mayoritas responden berusia 26-35 tahun, dan rata-rata responden masih tergolong usia reproduksi, sehingga minat dan keinginan responden cukup besar, dan hal ini memudahkan peneliti dalam mengajarkan senam hamil. Kehamilan di bawah umur 20 tahun merupakan kehamilan yang berisiko tinggi yang dapat menyebabkan angka kematian dan kesakitan 2-4 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu yang hamil pada usia reproduksi. Usia kehamilan

yang terlalu muda menyebabkan fungsi alat reproduksi yang belum siap, peredaran darah menuju serviks dan juga uterus masih belum sempurna sehingga ini dapat mengganggu proses penyaluran nutrisi dari ibu ke janin yang dikandungnya dan mempengaruhi berat badan bayi saat lahir (Andela *et al.*, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ferrari dan Joisten (2021), menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam hamil dengan berat badan bayi baru lahir dengan nilai  $p < 0,006$ . Pada penelitian tersebut juga menyatakan bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi berat badan bayi baru lahir yaitu tingkat pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu tolak ukur status ekonomi yang dapat mempengaruhi pelayanan kesehatan. Ibu sangat memerlukan pendidikan tinggi maka memiliki taraf hidup yang tinggi dan mampu membuat keputusan secara mandiri tentang kesehatannya. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, maka semakin tinggi tingkat kesadarannya maka semakin baik pertimbangannya dalam mengambil keputusan termasuk perilaku ibu hamil untuk mencegah BBLR dengan melakukan senam hamil. Penelitian tersebut latar belakang pendidikan kelompok intervensi adalah SMA, diploma dan sarjana sehingga memiliki cukup kemampuan untuk memahami teknik dan gerakan dalam melakukan senam hamil, sehingga memudahkan peneliti dalam pelaksanaan senam hamil (Ferrari dan Joisten, 2021).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Intensitas senam hamil di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan sama yaitu antara senam hamil rutin dan senam hamil tidak rutin sama-sama sebanyak 16 responden (50%).
2. Berat badan bayi baru lahir di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan pada kelompok intervensi setelah diberikan senam hamil secara rutin sebagian besar responden mempunyai bayi dengan berat badan lahir normal yaitu sebanyak 14 responden (87,5%), sedangkan kelompok kontrol setelah diberikan senam hamil tetapi tidak rutin sebagian besar responden mempunyai bayi dengan berat badan lahir normal yaitu sebanyak 11 responden (68,8%)

3. Ada pengaruh intensitas senam hamil terhadap berat badan bayi baru lahir di Puskesmas BPR Ranau Tengah Kabupaten OKU Selatan dengan *p-value* 0,027

### Saran

1. Bagi Perkembangan Ilmu  
Sebagai bahan referensi untuk dapat menambah pengetahuan dan sebagai kontribusi dalam perkembangan ilmu terutama terkait senam hamil dan berat badan bayi.
2. Bagi Ibu Hamil  
Ibu hamil diharapkan mampu menerapkan senam hamil secara rutin dalam upaya meningkatkan kesejahteraan diri dan janinnya supaya pertumbuhan janin optimal.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi berat badan bayi baru lahir dan menggunakan sampel yang lebih banyak.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alfianti, D., Utami, I.T., Yupita, D. and Febrica, S., 2024. Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), pp.1-6.
- Andela, I.D., Andini, I.F., Susanti, E. and Kurniyati, K., 2022. *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. A Masa Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas dan Neonatus Fisiologis di PMB "T" wilayah kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Chen, Y., Ma, G., Hu, Y., Yang, Q., Deavila, J.M., Zhu, M.J. and Du, M., 2021. Effects of maternal exercise during pregnancy on perinatal growth and childhood obesity outcomes: a meta-analysis and meta-regression. *Sports Medicine*, 51(11), pp.2329-2347.
- Dinas Kesehatan Sumatra Selatan., 2022. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan Tahun 2022*. OKU Selatan : Dinkes Sumatra Selatan
- Ferrari, N. and Joisten, C., 2021. Impact of physical activity on course and outcome of pregnancy from pre-to postnatal. *European journal of clinical nutrition*, 75(12), pp.1698-1709.
- Haakstad, L.A., Voldner, N. and Bø, K., 2020. Pregnancy and advanced maternal age—The associations between regular exercise and maternal and newborn health variables. *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, 99(2), pp.240-248.
- Indriyani, N., Fitri, N.L. and Sari, S.A., 2023. Penerapan Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), pp.502-513.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2023. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Kubler, J.M., Clifton, V.L., Moholdt, T. and Beetham, K.S., 2022. The effects of exercise during pregnancy on placental composition: a systematic review and meta-analysis. *Placenta*, 117, pp.39-46.
- Larasati, E.W. and Pramestiyani, M., 2021. Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(2), pp.163-168.
- Marlinawati, I.T., 2023. Mental Preparation of Pregnant Women at High Risk with Pregnancy. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 4(1), pp.12-15.
- McDonald, S.M., Isler, C., Haven, K., Newton, E., Kuehn, D., Kelley, G., Chasan-Taber, L. and May, L.E., 2021. Moderate intensity aerobic exercise during pregnancy and 1-month infant Morphometry. *Birth defects research*, 113(3), pp.238-247.
- Nugraeny, L., Sumiatik, S. and Aritonang, J., 2020. Hubungan Keteraturan Senam Hamil dengan Durasi Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin di Klinik Nurhayati Tahun 2019. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), pp.76-84.
- Setiawati, R. and Siauta, J.A., 2024. Asuhan Berkesinambungan Pada Ny. I dengan Menggunakan Terapi Komplementer Pada Kehamilan dan Persalinan di PMB

NURJANNAH KARAWANG JAWA  
BARAT. *Journal Of Midwifery*, 12(1),  
pp.31-39.

Sumarto., 2020. *Teori dan Aplikasi Metodologi  
Penelitian*. Yogyakarta: CV. Andi.

Xing, Y., Wang, X., Zhang, W. and Jiang, H.,  
2020. The effect of exercise on maternal

complications and birth outcomes in  
overweight or obese pregnant women: a  
meta-analysis. *Annals of Palliative  
Medicine*, 9(6), pp.4103112-4104112.