

## PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL

Sania Bela Suraya✉, Didien Ika Setyarini, Ni Wayan Dwi Rosmalawati, Duhita Dyah Apsari

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia  
✉ [saniabela03@gmail.com](mailto:saniabela03@gmail.com)

### ABSTRAK

Salah satu perubahan fisiologi ibu hamil adalah perubahan sirkulasi darah. Masalah sistem sirkulasi yang paling sering yaitu tekanan darah tinggi. Kehamilan menjadi salah satu faktor risiko kejadian tekanan darah tinggi atau hipertensi. Pada kehamilan terjadi peningkatan kepekaan terhadap bahan vasopressor yang menyebabkan peningkatan risiko hipertensi. Preeklampsia merupakan kondisi hipertensi yang paling sering terjadi dan menjadi penyebab terbanyak kedua angka kematian ibu di Indonesia. Tujuan: Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Kraton Pasuruan. Metode: Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan *one group pre test-post test design*. Populasi berjumlah 12 ibu hamil menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan sampel 10 ibu hamil. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah senam hamil yang dilakukan 1 kali seminggu selama 4 minggu. Hasil: Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan  $p\text{ value} = 0,005$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan ada pengaruh senam hamil pada rata-rata tekanan darah setelah senam hamil tekanan darah lebih rendah dibandingkan rata-rata sebelum senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang meningkatkan aliran darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga kemungkinan menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Oleh karena itu ibu hamil disarankan melakukan senam hamil secara rutin.

**Kata Kunci :** Hipertensi; senam hamil; tekanan darah

### ABSTRACT

*One of the changes in the physiology of pregnant women is changes in blood circulation. The most common circulatory system problem is hypertension. Pregnancy is one of the risk factors for high blood pressure or hypertension. In pregnancy there is an increase in sensitivity to vasopressor substances which leads to an increased risk of hypertension. Preeclampsia is the most common hypertensive condition and is the second leading cause of maternal mortality in Indonesia. The purpose of the study was to analyze the effect of prenatal exercise on blood pressure in pregnant women at the Kraton Pasuruan Health Center. The research design used Quasi Experiment with one group pre test-post test design. The population amounted to 12 pregnant women using purposive sampling technique obtained a sample of 10 pregnant women. The research instrument used an observation sheet to measure blood pressure before and after prenatal exercise which was done once a week for 4 weeks. From the results of the Wilcoxon test, the  $p\text{ value} = 0.005$  ( $p < 0.05$ ) that there is an effect of prenatal exercise on the mean blood pressure after prenatal exercise, blood pressure is lower than the mean before prenatal exercise. Prenatal exercise is a physical exercise that increases blood flow and dilates blood vessels so that it is likely to reduce blood pressure in pregnant women. Therefore, pregnant women are recommended to do prenatal exercises regularly.*

**Keywords :** Blood Pressure; Exercise in Pregnancy; Hypertension

Copyright © 2025 by authors. This is an open access article under the CC BY-SA License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dimulai dari pembuahan sel telur oleh sperma. Proses ini selanjutnya menjadi fase perkembangan embrio sampai dengan persalinan. Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan anatomi, hormonal dan adaptasi fisiologi. Perubahan fisiologi pada ibu hamil salah satunya yaitu perubahan sirkulasi darah. Tekanan darah merupakan faktor yang penting dalam sistem sirkulasi pada tubuh manusia. Salah satu masalah pada sistem sirkulasi adalah kenaikan tekanan darah. Kehamilan menjadi salah satu faktor resiko kejadian tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hipertensi dalam kehamilan ada beberapa jenis yaitu hipertensi kronis, hipertensi superimposed preeklampsia, hipertensi gestasional, preeklampsia, dan eklampsia (Prawirohardjo, 2018). Preeklampsia adalah kondisi hipertensi yang paling sering terjadi dan menjadi penyebab terbanyak kedua angka kematian ibu di Indonesia (POGI, 2016). Preeklampsia terjadi pada kehamilan diatas usia kehamilan 20 minggu yang perlu mendapatkan penanganan segera. Hal ini disebabkan preeklampsia dapat meningkatkan komplikasi yang fatal baik bagi ibu dan janin. Komplikasi yang dapat terjadi diantaranya eklampsia, hemoragik,

iskemik stroke, kerusakan hati, gagal hati, disfungsi ginjal, persalinan cesar, persalinan dini, dan abrupcio plasenta serta memiliki risiko kembali mengalami hipertensi pada kehamilan berikutnya. Sedangkan bagi janin yaitu kelahiran preterm, induksi kelahiran, gangguan pertumbuhan janin, sindrom pernapasan, dan kematian janin (Alatas, 2019).

Menurut data WHO tahun 2018, angka kejadian hipertensi dalam kehamilan di seluruh dunia berkisar antara 0,51%-38,4% (Rufaidah, Ciptiasrini dan Lisca, 2023). Preeklampsia juga merupakan masalah yang menjadi perhatian dunia dilihat dari 10% ibu hamil diseluruh dunia mengalami preeklampsia (Martaadisobarata, Wirakusumah dan Effendi, 2020). Menurut WHO, prevalensi preeklampsia di Negara maju adalah 1,3% - 6%, sedangkan di Negara berkembang adalah 1,8% - 18% (Nurfatihah *et al.*, 2016). Menurut Dinkes Jatim (2016), Prevalensi preeklamsi di Jawa Timur menjadi urutan kedua dari semua provinsi di Indonesia yaitu sebanyak 17,8%. Di Kabupaten Pasuruan pada tahun 2015 presentase penderita preeklampsia mencapai 39% (Aksari, Wakhida dan Dwidasa, 2022). Di Puskesmas Kraton pada tahun 2023 presentase penderita preeklampsia mencapai 7,7%.

Ibu hamil berisiko hipertensi adalah ibu hamil yang memiliki risiko untuk mengalami hipertensi dalam kehamilan. Adapun faktor ibu hamil yang berisiko hipertensi seperti ibu hamil yang mempunyai riwayat hipertensi, kelebihan berat badan, konsumsi garam berlebih, stress, umur dan paritas (Wiranto dan Putriningtyas, 2021).

*The American Collage og Obstetrians and Gynecologists (ACOG)* merekomendasikan olahraga sedang hampir setiap hari selama 30 menit dalam seminggu untuk merangsang angiogenesis plasenta dan memperbaiki disfungsi endotel ibu (Rini dan Marfu'ah, 2023).

Senam hamil merupakan aktivitas atau gerakan yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan diri, baik fisik maupun psikis bertujuan menjaga kesehatan ibu dan bayinya. Bagi ibu hamil primigravida dan multigravida sangat dianjurkan untuk mengikuti program senam hamil demi kesehatan ibu dan janinnya. Kegiatan senam hamil dimulai saat kehamilan memasuki sekitar usia > 20 minggu atau 5 bulan (Rufaidah, Ciptiasrini dan Lisca, 2023). Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji manfaat aktivitas fisik seperti yoga atau olahraga ringan terhadap tekanan darah ibu hamil, namun sebagian besar fokus pada

intervensi dalam bentuk yoga prenatal atau aktivitas aerobik umum. Sementara itu, penelitian mengenai pengaruh senam hamil konvensional yang terstruktur dan dilaksanakan di fasilitas layanan primer seperti Puskesmas, khususnya dalam konteks lokal di wilayah Pasuruan, masih sangat terbatas. Sebagian besar studi yang ada juga belum secara rinci memantau perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui pendekatan pre-test post-test yang sistematis dalam durasi intervensi yang konsisten. Dari penelitian ini terletak pada penggunaan senam hamil sebagai intervensi non-farmakologis yang spesifik, terprogram (1x seminggu selama 4 minggu), dan dievaluasi secara kuantitatif dengan instrumen yang konsisten, di lingkungan layanan kesehatan primer. Penelitian ini juga mengangkat potensi senam hamil sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam mencegah komplikasi hipertensi selama kehamilan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil kehamilan di Puskesmas Kraton Pasuruan.

## **METODE**

Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group*

*pre test-post test design* untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil. Peneliti mengukur tekanan darah ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil usia kehamilan  $\geq 20$  minggu yang memeriksakan diri ke Puskesmas Kraton Pasuruan pada setiap bulannya rata-rata berjumlah 12 ibu hamil. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan rumus slovin didapatkan 10 ibu hamil.

Kriteria inklusi penelitian ini yaitu Ibu hamil yang mempunyai tekanan darah  $>120/80 - \leq 160/110$ mmHg, Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan menandatangani surat pernyataan bersedia menjadi sampel. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu Ibu hamil yang mempunyai kelainan letak plasenta, riwayat perdarahan, riwayat KPD, riwayat mola hydatidosa, riwayat IUGR, IUFD, hyperemesis gravidarum, kehamilan kembar, anemia berat, irama jantung tidak teratur, kehamilan dengan DM, obesitas, terlalu kurus, penyakit dengan riwayat operasi tulang ortopedi, dan perokok berat. Ibu hamil yang mengkonsumsi obat-obatan hipertensi, Ibu hamil yang mengundurkan

diri di tengah penelitian, dan Ibu hamil tidak mengikuti senam hamil sebanyak 4 kali.

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023-Juni 2024. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kraton Pasuruan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan lembar observasi dan alat tensi meter jarum. Sebelum dilakukan penelitian, responden akan dijelaskan mengenai tujuan, manfaat dan informed consent penelitian untuk menghindari adanya responden yang drop out saat penelitian berlangsung. Teknik pengumpulan data diawali dengan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian serta meminta persetujuan kepada responden (inform consent).

Peneliti membagikan lembar kuesioner karakteristik responden dan lembar penapisan kemudian menyampaikan bahwa penelitian ini dilakukan dengan selama 40 menit, mengikuti senam hamil 1x seminggu selama 4 minggu. Pada saat mengikuti senam hamil tersebut akan dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan senam hamil dan setelah melakukan senam hamil. Hasil pengukuran tekanan darah di catat pada lembar observasi.

Analisa data menggunakan teknik analisis statistik nonparametrik, menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah ibu hamil.

Penelitian ini sudah mendapat surat persetujuan uji etik dari Poltekkes Kemenkes Malang dengan nomor No.DP.04.03/F.XXI.31/0855/2024

## HASIL

Hasil penelitian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=100)**

Karakteristik	f	%
<b>Usia</b>		
20-30 Tahun	8	80
>35 Tahun	2	20
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	6	60
Wiraswasta	4	40
<b>Graviditas</b>		
Primigravida	6	60
Multigravida	4	40
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hampir seluruhnya dari responden berusia 20-35 tahun, yakni sejumlah 8 orang (80%), sebagian besar dari responden tidak bekerja, yakni sejumlah 6 orang (60%) dan sebagian besar dari responden Primigravida, yakni sejumlah 6 orang (60%).

**Tabel 2. Rata-rata Tekanan Darah pada Ibu Hamil Sebelum Senam Hamil dari Pertemuan 1-4 di Puskesmas Kraton Pasuruan Tahun 2024**

Rata-rata Tekanan Darah (Pre-Test)	f	%
131/83	2	20
131/82	1	10
128/86	1	10
127/85	1	10
127/82	2	20
125/83	1	10
125/82	1	10
122/83	1	10
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa rata-rata tertinggi tekanan darah ibu hamil sebelum melakukan senam hamil dari pertemuan 1-4 yaitu 131/83 mmHg sejumlah 2 orang (20%). Sedangkan rata-rata terendah tekanan darah ibu hamil sebelum melakukan senam hamil dari pertemuan 1-4 yaitu 122/83 mmHg sejumlah 1 orang (10%).

**Tabel 3. Rata-rata Tekanan Darah pada Ibu Hamil Sesudah Senam Hamil dari Pertemuan 1-4 di Puskesmas Kraton Pasuruan Tahun 2024**

Rata-rata Tekanan Darah (Post-Test)	f	%
127/77	1	10
123/81	1	10
122/81	1	10
122/78	1	10
121/77	1	10
121/76	1	10
120/78	1	10
118/78	1	10
117/76	1	10
115/76	1	10
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa rata-rata tertinggi tekanan darah ibu hamil sesudah melakukan senam hamil dari pertemuan 1-4 yaitu 127/77 mmHg sejumlah 1 orang (10%). Sedangkan rata-rata terendah tekanan darah ibu hamil sesudah melakukan senam hamil dari pertemuan 1-4 yaitu 115/76 mmHg sejumlah 1 orang (10%).

**Tabel 4. Selisih Rata-rata Tekanan Darah pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Senam Hamil dari Pertemuan 1-4 di Puskesmas Kraton Pasuruan Tahun 2024**

Rata-rata Tekanan Darah (Pre-Test)	Rata-rata Tekanan Darah (Post-Test)	Selisih
131/83	127/77	Sistol : 4 Diastol : 6
131/82	123/81	Sistol : 8 Diastol : 1
128/86	122/81	Sistol : 6 Diastol : 5
127/82	122/78	Sistol : 5 Diastol : 4
127/82	121/77	Sistol : 6 Diastol : 5
131/83	121/76	Sistol : 10 Diastol : 7
125/83	120/78	Sistol : 5 Diastol : 5
127/85	118/78	Sistol : 9 Diastol : 7
122/83	117/76	Sistol : 5 Diastol : 7
125/82	115/76	Sistol : 10 Diastol : 6

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa selisih tertinggi rata-rata tekanan darah ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil dari pertemuan 1-4 yakni sistol 10 mmHg dan diastol 7 mmHg, sedangkan selisih rata-

rata terendah tekanan darah ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil dari pertemuan 1-4 yakni sistol 4 mmHg dan diastol 6 mmHg.

**Tabel 5. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Kraton Pasuruan Tahun 2024**

Rata-rata Tekanan Darah (Post-Test)	f	%
Pre test Sistole	0,005	-2.814
Post test Sistole		
Pre test Diastole	0,005	-2.820
Post test Diastole		

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah ibu hamil menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* dengan  $\alpha = 0,05$  dan didapatkan  $p\text{ value} = 0,005$ . Sehingga dapat diartikan bahwa nilai  $p\text{ value}$  lebih kecil dari  $\alpha$  yaitu ( $0,005 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. Artinya, terdapat perbedaan bermakna antara tekanan darah ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil.

## PEMBAHASAN

### Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum Melakukan Senam Hamil

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam hamil, seluruh responden berjumlah 10 responden (100%).

Menurut teori, faktor-faktor yang menyebabkan ibu hamil mengalami hipertensi yaitu status gizi sebelum hamil, graviditas, usia ibu, riwayat keluarga, asupan natrium, asupan kalsium, pekerjaan, dan gaya hidup (Wiranto dan Putriningtyas, 2021).

Pada wanita hamil yang melakukan olahraga ringan selama 10 minggu (kehamilan 18-28 minggu) dapat menurunkan tekanan darah diastolik secara signifikan. Penurunan ini mungkin disebabkan oleh efek olahraga itu sendiri, bukan berat badan atau tingkat aktivitas fisik harian secara keseluruhan (Gao *et al.*, 2020).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi dalam kehamilan mayoritas pada usia 20-35 tahun. Salah satu factor terjadinya hipertensi dalam kehamilan pada saat usia 20-35 tahun yaitu dimana ibu hamil tersebut mempunyai riwayat hipertensi dari keluarga (Nurfatimah *et al.*, 2016). Dalam penelitian ini 3 dari 10 ibu hamil memiliki riwayat hipertensi dalam keluarganya

Pekerjaan juga terkait dengan aktivitas fisik. Pada ibu hamil dengan status IRT beberapa aktivitas fisik dilakukan yaitu membersihkan tempat tinggal, membantu anak sekolah, menyiapkan makanan, serta aktivitas lain yang monoton tiap hari dapat meningkatkan stress. Stress dapat

menstimulus putusnya endotel terhadap aliran darah serta pembuluh darah yang bisa mengakibatkan vasokonstriksi sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah (Dewi, Siwi dan Utami, 2024).

Primigravida memiliki risiko lebih tinggi dalam mengalami tekanan darah tinggi daripada multigravida. Hal tersebut cenderung muncul pada wanita yang mengalami paparan pertama terhadap virus korion (Wardani dan Sulastri, 2024).

Tekanan darah ibu hamil meningkat karena dalam kehamilan terjadi penurunan volume plasma antara 30-40% dibandingkan dengan kehamilan normal yang disebut dengan hipovolemia. Hipovolemia ini diimbangi dengan vasokonstriksi sehingga mengakibatkan perubahan tekanan darah. Perubahan tekanan darah pada ibu hamil terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi seperti status gizi sebelum hamil, graviditas, usia, riwayat keluarga, asupan natrium, pekerjaan dan gaya hidup (Martaadisoobarata, Wirakusumah dan Effendi, 2020). Pada kehamilan normal pembuluh darah tidak peka terhadap bahan vasopressor, apabila terjadi peningkatan kepekaan pada kehamilan maka akan menjadi masalah pada tekanan darah ibu hamil.

## **Tekanan Darah Ibu Hamil Sesudah Melakukan Senam Hamil**

Berdasarkan Tabel 3 rata-rata tekanan darah responden setelah diberikan perlakuan senam hamil, menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) responden mengalami penurunan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistole dan diastole setelah diberikan perlakuan senam hamil.

Latihan fisik dapat dilakukan dengan senam hamil, yaitu program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dengan prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil ini memiliki manfaat apabila dilakukan seperti sirkulasi darah akan berjalan dengan baik, lebih rileks dan dapat mengurangi bengkak-bengkak pada kaki (Wijayanti, Wulandari dan Brianita, 2023).

Manfaat senam pada ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah, meningkatkan kesehatan jantung, dapat mengurangi stress, dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental secara keseluruhan (Manik, Dubey dan Joshi, 2023).

Teknik relaksasi dan pernapasan dalam dapat membuat ibu hamil lebih nyaman dan tenang, selain itu dapat meningkatkan stimulasi baroreseptor yang dipengaruhi oleh dari variasi tekanan darah

berdasarkan respon dari latihan pernapasan yang dilakukan berdasarkan mekanisme tertentu, serta memodulasi otonom dan emosional yang bermanfaat untuk kondisi nyeri dan tekanan darah tinggi (Andri *et al.*, 2021).

Melakukan senam hamil yang memfokuskan pada penguasaan postur dan nafas dipercaya dapat memberikan banyak manfaat baik secara fisik, mental, spiritual terutama bagi ibu hamil karena senam hamil secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan (Rini dan Marfu'ah, 2023).

Menurut peneliti, tekanan darah pada ibu hamil terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan yaitu senam hamil karena mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil. Melakukan senam hamil dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, mengurangi penambahan berat badan saat hamil, mengurangi ketidaknyamanan muskuloskeletal, mengurangi kejadian kejang otot dan edema ekstremitas bawah, mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi.

## **Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil**

Hasil Uji Statistik Wilcoxon menunjukkan bahwa pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil diperoleh hasil *p value* lebih kecil dari  $\alpha$  yaitu ( $0.005 < 0,05$ ), artinya ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rini dan Marfu'ah (2022) menyatakan bahwa sebagian besar ibu hamil sebelum melakukan senam yoga mempunyai rata-rata tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg, kemudian setelah melakukan senam yoga selama tujuh hari mengalami penurunan tekanan darah. Sehingga pelaksanaan senam yoga mempunyai pengaruh yang kuat terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil.

Menurut penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan darah ibu hamil sistolik, diastolik, dan MAP setelah latihan prenatal yoga ( $p < 0,05$ ). Rerata tekanan darah sistolik sebelum prenatal yoga sebesar 140 mmHg, sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga sebesar 130 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik sebelum prenatal yoga sebesar 72 mmHg, sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga sebesar 60 mmHg. Sehingga pelaksanaan prenatal yoga dapat menurunkan tekanan

darah sistolik dan diastolik pada ibu hamil (Zainiyah, Susanti dan Wulandari, 2024).

Penelitian Murdiningsih dkk, (2023) menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sistolik ibu hamil sebelum intervensi yoga adalah 134 mmHg, sedangkan setelah intervensi senam yoga adalah 120 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik ibu hamil sebelum intervensi yoga adalah 89 mmHg, sedangkan setelah intervensi senam yoga adalah 79 mmHg.

Dalam penelitian ini ada 3 dari 10 ibu hamil yang mempunyai tekanan darah sebelum dilakukan senam hamil yaitu sistol 140 mmHg, tekanan darah tersebut termasuk dalam klasifikasi tekanan darah ibu hamil berisiko hipertensi. Penyebab tekanan darah tinggi pada responden yaitu riwayat hipertensi dari keluarga. Setelah dilakukan senam hamil 1 minggu selama 4 minggu didapatkan rata-rata tekanan darah sistol ibu hamil tersebut yaitu 127 mmHg. Senam hamil merupakan latihan fisik yang meningkatkan aliran darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah pada ibu hamil.

Menurut peneliti, senam hamil merupakan kegiatan olah fisik yang baik untuk dilakukan oleh ibu hamil melalui gerakan-gerakan yang aman dilakukan. Gerakan dalam senam hamil sangat bermanfaat dalam melancarkan sirkulasi

darah seperti gerakan senam untuk kaki, gerakan ini merupakan cara yang tepat untuk melancarkan sirkulasi darah terutama ke daerah kaki. Latihan dasar pernapasan, latihan ini merupakan salah satu teknik relaksasi yang mempengaruhi sistem saraf dan mempengaruhi pengaturan tekanan darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil secara signifikan menurunkan tekanan darah ibu hamil. Ini mendukung pendekatan non-farmakologis dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi dalam kehamilan. Bidan dapat mengintegrasikan senam hamil dalam pelayanan ANC sebagai salah satu bentuk promotive-preventive care. Program senam hamil dapat diperluas melalui Posyandu dan kader kesehatan, sehingga cakupannya tidak hanya terbatas pada fasilitas kesehatan formal.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Kraton Pasuruan dengan  $p$  value lebih kecil dari  $\alpha$  yaitu  $0,005 < 0,05$ . Diharapkan penyedia layanan kesehatan untuk merekomendasikan kepada ibu hamil dengan melakukan senam hamil untuk meningkatkan aliran darah dan

melebarkan pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Kraton, para responden ibu hamil, serta dosen pembimbing atas dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aksari, J., Wakhida, S. dan Dwidasa, M. (2022) "Hubungan Usia Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kejadian Preeklamsia Di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan," *Jurnal Medicare*, 1(1). Available at: <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i2.4169>.
- Alatas, H. (2019) "Hipertensi pada Kehamilan," *Herb Medicine Journal*, 2(2), hal. 27–51. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>.
- Andri, J. *et al.* (2021) "Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise," *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), hal. 255–262. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>.
- Dewi, I.N.S., Siwi, A.S. dan Utami, T. (2024) "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian preeklampsia," *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(4), hal. 1369–1378. Available at: <https://doi.org/10.32583/pskm.v14i4.2200>.
- Gao, Y. *et al.* (2020) "Impact of Physical

- Activity During Pregnancy on Gestational Hypertension,” *Physical Activity and Health*, 4(1), hal. 32–39. Available at: <https://doi.org/10.5334/paah.49>.
- Manik, R., Dubey, S. dan Joshi, A. (2023) “The Effect of Possible Yogic Practices in Management of Pregnancy Induced Hypertension,” *Journal of Survey in Fisheries Sciences*, 10(1), hal. 4237–4246.
- Martaadisobarata, Wirakusumah dan Effendi (2020) *Obstetri Patologi Ilmu Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Penerbit Buku Kedokteran.
- Nurfatimah *et al.* (2016) “Gambaran Faktor Risiko Kejadian Hipertensi dalam Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III,” *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), hal. 68–75.
- Prawirohardjo, S. (2018) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rini, A. dan Marfu’ah, S. (2023) “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kejadian Pre Eklamsi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati,” *Jurnal Ners Widya Husada*, 10(2).
- Rufaidah, A., Ciptiasrini, U. dan Lisca, S. (2023) “Efektivitas Pemberian Labu Siam Terhadap Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023,” *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), hal. 4118–4130. Available at: <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1650>.
- Wardani, E.C. dan Sulastri, S. (2024) “Faktor Resiko Kejadian Preeklampsia di Rumah Sakit Umum Daerah Moewardi Surakarta Tahun 2023,” *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(1), hal. 14–29.
- Wijayanti, H., Wulandari, D.A. dan Brianita, K. (2023) “Yophytta Exercise To Reduce Hypertension In Pregnant Women,” *SMART Kebidanan*, 10(1), hal. 43–48.
- Wiranto dan Putriningtyas, N.D. (2021) “Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil,” *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), hal. 759–767. Available at: <https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.50008>.
- Zainiyah, Z., Susanti, E. dan Wulandari, N. (2024) “The impact of yoga in pregnancy on placental growth factor levels and mean arterial pressure in pre-eclampsia: A randomized controlled trial,” *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research*, 12(3), hal. 414–422. Available at: [https://doi.org/10.56499/jppres23.1820\\_12.3.414](https://doi.org/10.56499/jppres23.1820_12.3.414).