

PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI DESA PURWODADI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULIOREJO KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2022

Dina Indarsita¹, Sri Siswati², Juliandi³

Jurusan Keperawatan Poltekkes Medan ^{1,2,3}

dindarsita@gmail.com¹, Srisiswati1960@gmail.com²

ABSTRACT

Pregnancy exercise is exercise that is done to prepare and train the muscles so that they can be used to function optimally in normal delivery. Pregnancy exercise is very important for pregnant women. the incidence of prolonged labor in pregnant women who do pregnancy exercise is also smaller than that of pregnant women who do not do pregnancy exercise and in women who do pregnancy exercise their delivery is faster than pregnant women who do not do pregnancy exercise. This is because pregnant women do not know the importance of participating in pregnancy exercise during pregnancy. This type of research is descriptive analytic with a cross sectional study design. Sampling is done by total sampling is a sampling technique when all members of the population are used as samples with a sample of 40 people. The time of the study was April – September 2022. Data were collected from respondents using a questionnaire. Analysis of the data used is univariate (Frequency Distribution). The results showed that there were 24 people (60%) pregnant women who had good knowledge about pregnancy exercise and 16 people (40%) were not good. Conclusion Mothers who have knowledge of pregnant women about pregnancy exercise are more than those who are less good, namely 60% and 40%. Suggestions that health promotion about pregnancy exercise for pregnant women be further improved. With the increased knowledge of mothers about pregnancy exercise, it is hoped that mothers will carry out pregnancy exercise activities so that there will be no occurrence of prolonged labor.

Keywords : Knowledge, Pregnancy Exercise

ABSTRAK

Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil sangat penting bagi ibu hamil agar proses persalinan lancar. Kejadian partus lama pada wanita hamil yang melakukan senam hamil juga lebih kecil dibandingkan dengan wanita hamil yang tidak melakukan senam hamil dan pada wanita yang melakukan senam hamil persalinannya lebih cepat dibandingkan wanita hamil yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini disebabkan ibu hamil belum mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil selama kehamilan. Jenis penelitian ini adalah Deskriptif analitik dengan desain cross sectional study, Pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Waktu penelitian pada April – September 2022. Data dikumpulkan dari responden dengan menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah univariat (Distribusi Frekuensi) Hasil Penelitian didapatkan ada 24 orang (60%) Ibu hamil yang berpengetahuan baik tentang Senam hamil dan ada 16 orang (40%) kurang baik. Kesimpulan Ibu yang berpengetahuan ibu hamil tentang Senam hamil lebih banyak dari yang kurang baik yakni 60% dan 40%. Saran agar promosi kesehatan tentang senam hamil untuk ibu-ibu hamil lebih ditingkatkan lagi. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu tentang senam hamil maka diharapkan ibu melakukan kegiatan senam hamil sehingga tidak akan ada kejadian persalinan lama.

Kata Kunci : Pengetahuan, Senam Hamil

PENDAHULUAN

Senam hamil menurut (Yuningsih, Wiji, and Nadia 2020) adalah senam yang

dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara

optimal dalam persalinan normal. Senam hamil sangat penting bagi ibu hamil agar proses persalinan lancar. (Nurhudhariani et al. 2015) menyebutkan bahwa senam hamil penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu. Tujuan senam hamil ini untuk relaksasi atau untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil.

Berdasarkan (Serdang, 2018) diketahui bahwa Jumlah kematian ibu di Kabupaten Deli Serdang paling banyak terjadi pada ibu nifas yaitu sebanyak 8 (delapan) kasus, 5 (lima) kasus terjadi pada ibu di masa kehamilan. Kematian ibu yang dilaporkan terjadi pada kelompok umur ibu 20-34 tahun yaitu sebanyak 9 (sembilan) kasus, sedangkan kelompok umur ≥ 35 tahun dilaporkan sebanyak 4 (empat) kasus dan kelompok umur < 20 tahun sebanyak 1 (satu) kasus.

Mengatasi tingginya AKI di Indonesia, diperlukan upaya percepatan penurunan kematian ibu dan bayi melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu dan keluarga. Dengan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ini diharapkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan menjadi meningkat.

Program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan untuk mendukung langkah tersebut adalah dengan diadakannya kelas ibu hamil (Senam Hamil). Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir melalui praktek dengan menggunakan buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak). Ibu hamil yang diharapkan memiliki kualitas kesehatan yang baik dengan mengetahui tentang Senam hamil (gunanya untuk memudahkan proses persalinan). Dengan ibu hamil yang memiliki kualitas kesehatan yang baik akan menurunkan angka kematian ibu. Dalam proses persalinan ada tiga faktor yang menyebabkan persalinan memanjang atau

lama yaitu: tenaga, jalan lahir dan janin. Salah satu cara mengendalikan masalah tersebut seperti masalah tenaga yaitu dengan latihan senam hamil.

(Suratih. Hartanti, Nyoman. Yuniati 2010) menunjukkan bahwa kejadian partus lama pada wanita hamil yang melakukan senam hamil juga lebih kecil dibandingkan dengan wanita hamil yang tidak melakukan senam hamil dan pada wanita yang melakukan senam hamil persalinannya lebih cepat dibandingkan wanita hamil yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini mungkin disebabkan ibu hamil belum mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil selama kehamilan.

(Suratih. Hartanti, Nyoman. Yuniati 2010) didapatkan bahwa dari 90 responden yaitu berpengetahuan baik 23,3 %, berpengetahuan cukup 40% dan pengetahuan kurang 46,67% tentang senam hamil. Demikian juga (Herawati and Murni 2018) didapatkan data bahwa dari 62 respsonden didapatkan hasil dengan pengetahuan tentang senam hamil dengan kategori baik 61,3%, kategori cukup 32,3%, pengetahuan kurang 6,5%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Desa Purwodadi Wilayah Kerja Puskesmas Muliorejo Kabupaten Deli Serdang

METODE

Penelitian ini adalah penelitian *deskriptif* dengan desain *cross sectional*, Total Sampling 40 orang ibu hamil di Desa Purwodadi Wilayah Kerja Puskesmas Muliorejo Kabupaten Deli Serdang. Pengolahan dan analisa data dilakukan secara deskriptif dan analitik dan data tersebut diolah dengan menggunakan program komputer.

HASIL

Hasil Penelitian mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Senam

Hamil di Desa Purwodadi Wilayah Kerja Puskesmas Muliorejo Kabupaten Deli Serdang diperoleh dari lembar kuisisioner yang merupakan data primer, data yang telah dikumpulkan akan diolah secara manual, selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil di Desa Purwodadi Wilayah Kerja Puskesmas Muliorejo Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022

UMUR	F	PERSENTASE
< 20	7	17.5
20-35	16	40.0
>35	17	42.5
	40	100.0
PENDIDIKAN	F	PERSENTASE
Rendah	5	12.5
Menengah	14	35.0
Tinggi	21	52.5
	40	100.0
PEKERJAAN	F	PERSENTASE
TIDAK BEKERJA SWASTA	37	92.5
	3	7.5
	40	100.0

Pada tabel 1 Menunjukkan bahwa Umur > 36 Tahun 42.5 %, Pendidikan tinggi 52,5%, tidak bekerja 92,5%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamildi Desa Purwodadi Wilayah Kerja Puskesmas Muliorejo Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022

Pengetahuan	F	%
Baik	24	60 %
Kurang	16	40 %
Jumlah	40	100 %

Pada tabel 2 Menunjukkan bahwa ada 24 Ibu yang berpengetahuan baik tentang senam hamil sebanyak 60%

PEMBAHASAN

Pengetahuan

Dari tabel 2 diketahui bahwa ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik tentang Senam Hamil ada 60% dan (40%) yang Kurang baik. Pengetahuan ibu hamil yang kurang baik tentang Senam Hamil ini dapat dilihat dari Jawaban responden tentang pengetahuan Senam Hamil yakni ada 35 orang responden (87,5%) menjawab salah tentang Tujuan senam hamil, ada 28 orang responden (70%) menjawab salah tentang manfaat senam hamil. Setelah di uji *Cross Tab* di ketahui Bahwa Ibu yang berpengetahuan kurang baik tentang Senam hamil adalah Ibu hamil berusia 20-35 Tahun (12 orang), berpendidikan tinggi (8 orang), serta Ibu hamil yang tidak bekerja (14 orang).

Menurut analisa peneliti, ibu yang berusia 20-35 tahun, berpendidikan tinggi, tidak bekerja mempunyai pengetahuan yang kurang baik,hal ini kemungkinan karena belum sepenuhnya mengerti dan mendapat informasi tentang senam hamil. Sesuai dengan pendapat dari (Notoatmojo, 2010) bahwa pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan meningkat.

Selanjutnya (Nursalam, 2011), juga berpendapat bahwa bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu- ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupannya sehingga ibu tidak punya banyak waktu untuk mendapatkan informasi. Manusia memerlukan suatu pekerjaan untuk dapat berkembang dan berubah. Seseorang bekerja bertujuan untuk mencapai suatu keadaan yang lebih daripada keadaan sebelumnya.

Demikian juga pendapat dari (E.B.Hurlock, 2002) bahwa usia reproduktif memang lebih aktif mencari dan mendapatkan informasi dibandingkan usia yang tidak produktif lagi. Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan

pengindraan suatu objek tertentu. Dalam pembagian tingkat pengetahuan dinyatakan bahwa tahap evaluasi itu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek pengukuran pengetahuan (H, 2009)

Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu : penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sesuai dengan teori yang ada bahwa pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya sikap atau tindakan seseorang, karena dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasarkan pada pengetahuan akan lebih berpengaruh dan lebih menimbulkan kesadaran dalam diri dibandingkan dengan tidak didasarkan oleh pengetahuan (Adiputra et al. 2021)

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian disimpulkan bahwa Ibu yang berpengetahuan baik tentang senam hamil di Desa Purwodadi Wilayah Kerja Puskesmas Muliorejo Kabupaten Deli Serdang sebanyak 60%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Keperawatan Poli Teknik Kesehatan Medan dan Ka Desa Purwodadi, Ka Puskesmas Muliorejo Kabupaten Deli Serdang serta semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini. Penulis ini hanya meneliti tentang pengetahuan saja yaitu pengetahuan ibu tentang senam hamil dan Pengumpulan data pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil menggunakan kuesioner tertutup. Penelitian tidak ada konflik kepentingan. Penelitian ini tidak ada bantuan dana dari pihak manapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Herawati, Rika, and Cahaya Murni. 2018. "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.
- Nurhudhariani, Rose et al. 2015. "Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang."
- Suratih. Hartanti, Nyoman. Yuniati, Ni Wayan. 2010. "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil."
- Adiputra, I Made Sudarma, Ni Wayan Trisnadewi, Ni Putu Wiwik Oktaviani, and Seri Asnawati Munthe. 2021. "Metodologi Penelitian Kesehatan."
- Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang. 2018. Profil Kesehatan Kabupaten Deli Serdang
- H Maulana, 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: PT. Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Hurlock, E.B (2002). Psikologi Perkembangan. 5th edition. Erlanga: Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.