

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah yang dialami seorang wanita. Kehamilan juga merupakan suatu masa yang paling membahagiakan bagi perempuan, karena dengan kehamilan ini akan lahir seorang anak yang dapat menambah kebahagiaan dalam keluarga. Masa kehamilan terbagi menjadi tiga yaitu trimester I, trimester II, trimester III. Pada trimester III biasa disebut dengan periode menunggu atau dan waspada karena pada saat itu ibu sudah tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Untuk melakukan asuhan kehamilan yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologis yang terkait dengan proses persalinan. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologis tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang dikandungnya (Aprillya et al. 2023).

Trimester ketiga adalah saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua. Keluarga mulai menduga-duga jenis kelamin bayinya (apakah laki-laki atau perempuan) dan akan mirip siapa. Bahkan orangtua mungkin sudah memilih sebuah nama untuk bayinya (Aprillya et al. 2023). Di sisi lain, pada trimester II dan III, ibu hamil semakin merasa tidak nyaman, karena kehamilan yang semakin besar. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III antara lain pusing, sering BAB,

diare, edema, hemoroid, keputihan, konsipasi, perut kembung, dan sakit pinggang bagian atas atau bawah (Lifiana and Siregar 2019).

Ketidaknyamanan yang lainnya seperti varises, sakit pinggang, serta nyeri otot dan persendian, sakit punggung (Rahmawati, Tim dan Andrya, 2016). Beberapa ketidaknyamanan yang juga bisa dirasakan ibu hamil trimester II dan III antara lain sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Nurhayati, B., Farida S, & Marni BK, 2019).

Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini disebabkan peningkatan kadar hormon endorphin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit (Wahyuni 2017).

Matondang dan Lubis (2020) 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 lama persalinan juga secara bermakna lebih cepat daripada yang tidak melakukan senam hamil. Wanita hamil yang melakukan senam hamil akan mengalami resiko persalinan lebih kecil dari yang tidak melakukan senam

hamil serta lama persalinannya lebih singkat. Hal ini sesuai dengan penelitian Semmagga dan Fausyah (2021) yang menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil berpengaruh terhadap proses persalinan, dimana ibu hamil yang melaksanakan senam hamil cenderung mengalami proses persalinan cepat. Dari 39 responden terdapat 15 responden (38,5) yang mengalami persalinan tidak lancar. Ibu bersalin yang mengalami persalinan tidak lancar disebabkan tidak menguasai teknik pernapasan yang baik, sehingga ada yang mengalami persalinan lama, ketuban pecah dini, dan rupture perineum. Dengan demikian senam hamil sangat penting bagi ibu hamil, sebab dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan memperlancar dalam proses persalinan (Semmagga dan Fausyah, 2021).

Semmagga dan Fausyah (2021) juga menyebutkan bahwa senam hamil 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. Wilsa Athala, Riana, and Khalisa Putri (2022) menyebutkan bahwa senam hamil penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu. Senam hamil bertujuan untuk relaksasi atau untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil. Teknik relaksasi yang diajarkan dalam senam hamil dapat memberikan efek penenang yang dapat menghilangkan rasa takut dalam menghadapi proses persalinan. Namun, masih banyak ibu hamil trimester II dan III belum mengikuti senam hamil. Hal ini mungkin

disebabkan ibu hamil belum mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil selama kehamilan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan seseorang tidak didapatkan secara instan. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu usia, pendidikan, dan pekerjaan. Semakin bertambahnya usia, maka akan mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimilikinya, semakin tinggi pendidikan yang dimilikinya maka akan mempengaruhi perilaku seseorang akan pola hidup, dan pekerjaan seseorang juga akan menentukan tersedianya fasilitas untuk kegiatan tertentu. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil merupakan hasil tahu seorang ibu hamil terhadap manfaat senam hamil maka ibu hamil akan tertarik untuk mengikuti senam hamil. Oleh karena itu, diperlukan peran nyata dari bidan untuk memberikan informasi mengenai pentingnya senam hamil bagi ibu hamil, terutama yang kehamilannya memasuki trimester kedua.

Peneliti ini mengambil lokasi di PMB Kuswatiningsih. Hal ini didasarkan pada hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Desember 2023 yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh data bahwa PMB Kuswatiningsih sudah menyelenggarakan kelas senam hamil bagi ibu-ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Namun dari seluruh ibu hamil yang

berjumlah 40 orang hanya 3 orang yang mengikuti senam hamil, sedangkan sebanyak 37 orang belum mengikuti senam hamil yang diselenggarakan oleh PMB Kuswatiningsih. Peneliti juga melakukan wawancara dengan sepuluh ibu hamil dengan hasil 6 ibu hamil tidak tahu tentang senam hamil. Sedangkan 4 ibu tahu mengenai senam. Dari hasil survey terhadap ibu hamil yang belum mengikuti senam hamil diperoleh data bahwa alasan ibu hamil tidak mengikuti senam hamil, sebagian besar karena belum mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil selama perawatan kehamilan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil studi penelitian untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa pada hasil studi pendahuluan diperoleh data bahwa PMB Kuswatiningsih sudah menyelenggarakan kelas senam hamil bagi ibu-ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Namun dari seluruh ibu hamil yang berjumlah 40 orang, baru 3 orang yang mengikuti senam hamil, sedangkan sebanyak 37 orang belum mengikuti senam hamil yang diselenggarakan oleh PMB Kuswatiningsih. Dari hasil survey terhadap ibu hamil yang belum mengikuti senam hamil diperoleh data bahwa alasan ibu hamil tidak mengikuti senam hamil, sebagian besar karena belum mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil selama perawatan kehamilan.

Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih Tahun 2024?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang tujuan, manfaat, kontra indikasi, syarat, waktu, dan gerakan senam hamil di PMB Kuswatiningsih.
- b. Mengetahui karakteristik ibu hamil tentang pengetahuan senam hamil meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, di PMB Kuswatiningsih.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini dalam lingkup pelayanan kebidanan pada ibu hamil tentang senam hamil.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang ilmu kebidanan terkait pengetahuan tentang senam hamil.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Kepala PMB Kuswatiningsih

Sebagai bahan informasi dan pertimbangan dalam membuat kebijakan tentang program promosi kesehatan dengan pentingnya melakukan senam hamil untuk ibu hamil.

b. Bagi bidan PMB Kuswatiningsih

Sebagai acuan dalam memberikan pelayanan dan promosi kesehatan sebagai upaya promosi preventif dalam melakukan senam hamil untuk ibu hamil.

c. Bagi ibu hamil di PMB Kuswatiningsih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang manfaat senam hamil sehingga dapat mendorong ibu hamil untuk mengikuti senam hamil secara teratur.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber referensi dan tambahan informasi untuk melanjutkan penelitian terkait tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Medono Kota Pekalongan (Ni'matul Ulya, Miftahul Jannah, 2023)	Desain deskriptif kuantitatif. Populasi sebanyak 76 ibu hamil. Sampel total sampling.	Hasil penelitian pengetahuan cukup dari pengertian 19 orang (63,2%), tujuan senam hamil cukup 18 orang (60%), manfaat senam hamil kurang 11 orang (36,6%), kontra indikasi cukup 17 orang (56,7%), waktu pelaksanaan cukup 16 orang (53,2%), dan gerakan senam hamil cukup 15 orang (50%).	Memiliki subjek penelitian yang sama yaitu ibu hamil dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner	Kuesioner, tempat penelitian dilaksanakan di Puskesmas Medono sedangkan peneliti melakukan penelitian di PMB Kuswatiningsih dan waktu penelitian pada Januari – Februari 2021 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2024
2.	Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pelaksanaan Senam Hamil (Miftahul Hakiki, Nurul Eko Widiyastuti, 2023)	Desain deskriptif korelasional pendekatan <i>Cross Sectional</i> . Sampel 45 responden. Pengambilan sampel teknik <i>Purposive Sampling</i> . Pengumpulan data kuesioner. Analisis Uji <i>Chi Square</i> .	Hasil penelitian pengetahuan cukup 28 responden 62%, baik 11 responden 24%, kurang 6 responden 14%. Senam hamil secara rutin 20 responden 45%, kadang-kadang 16 responden 35%, tidak pernah 9 responden 20%.	Memiliki subjek penelitian yang sama yaitu ibu hamil dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner	Kuesioner, tempat penelitian di Desa Jambesari sedangkan peneliti di PMB Kuswatiningsih dan waktu penelitian pada Januari – Februari 2022 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2024

3.	Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil Di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu (Romy Wahyuni, 2019)	Deskriptif <i>cross sectional</i> . Sampel ibu hamil 46 orang teknik sampling. Alat ukur kuesioner.	Hasil penelitian pengetahuan cukup 30 orang (65,2%) dan berpengetahuan kurang 15 orang (32,6%).	Memiliki subjek penelitian yang sama yaitu ibu hamil dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner	Kuesioner yang digunakan, tempat penelitian dilaksanakan di Desa Muara Rubai sedangkan peneliti melakukan penelitian di PMB Kuswatiningsih dan waktu penelitian pada April – Agustus 2014 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2024
4.	Knowledge, attitude, and practice of antenatal exercises, among pregnant women in Ethiopia: A cross sectional study (Balamurungan Janakiraman, Tsiwaye Gebreyesus, Mulualem Yithunie, Moges Gashaw Genet, 2021)	Deskriptif <i>cross sectional</i> . Sampel 349 ibu hamil. Data mengenai pengetahuan, sikap, praktik, dan hambatan. Alat ukur wawancara.	Hasil penelitian di antara 349 ibu hamil yaitu 138 responden (39,5%) dan 193 responden (55,3%) masing-masing memiliki pengetahuan memadai, sikap positif, dan praktik yang baik.	Subjek penelitian yang sama yaitu ibu hamil	Kuesioner yang digunakan, tempat penelitian dilaksanakan di University of Gondar comprehensive hospital (UoGCSH) sedangkan peneliti melakukan penelitian di PMB Kuswatiningsih dan waktu penelitian pada Maret – April 2019 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2024

5.	Women's Knowledge and Perceptions of the Effect of Exercise during Pregnancy: A Cross-Sectional Study (Wilma Dudoniene, Raija Kuisma, 2023)	Penelitian kohort. Sampel 291 wanita berusia 18-55 tahun berpartisipasi dalam penelitian <i>cross sectional</i> ini. Sembilan puluh satu responden (31,3%) wanita sedang hamil, 97 responden (33,3%) tidak hamil namun pernah melahirkan dan 103 responden (35,4%) tidak hamil dan belum pernah melahirkan. Alat ukur menggunakan kuesioner.	Hasil penelitian hanya 24,4% responden yang mengetahui pengaruh senam hamil, 44% tidak mengetahui pengaruh senam hamil, dan 52,6% tidak mengetahui apakah intervensi olahraga dapat dilakukan selama kehamilan.	Instrumen penelitian menggunakan kuesioner	Kuesioner yang digunakan, tempat penelitian dilaksanakan di Lithuania sedangkan peneliti melakukan penelitian di PMB Kuswatiningsih dan waktu penelitian pada tahun 2022 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2024
----	---	--	---	--	--
