

# PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL TAHUN 2022

Sri Siswati<sup>1</sup>, Dina Indarsita<sup>2</sup>, Juliandi<sup>3</sup>

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan<sup>123</sup>

Email : <sup>1</sup>Srisiswati1960@gmail.com, <sup>2</sup>dindarsita@gmail.com, <sup>3</sup>juliandi1975@gmail.com

## ABSTRACT

*Pregnant women are expected to have good health by knowing about pregnancy exercise (which is useful for facilitating the birthing process). Good quality of pregnant women's health will reduce maternal mortality. In the birth process there are three factors that cause prolonged labor, namely: energy, birth canal and fetus. One way to control problems such as energy problems is by doing pregnancy exercises. This type of research is descriptive analytical with a cross sectional study design. Sampling was carried out using total sampling, which is a sample determination technique when all members of the population are used as samples with a sample size of 40 people. The research period was April – September 2022. Data was collected from respondents using a questionnaire. The data analysis used was univariate (Frequency Distribution). The research results showed that there were 27 people (67.5%) pregnant women who had good knowledge about pregnancy exercise and there were 23 people (57.5%) pregnant women who had a positive attitude about pregnancy exercise. Conclusion: Description of knowledge and attitudes of pregnant women about pregnancy exercise, namely 67% and 57.5%. Suggestion: Health promotion at the Mulioorejo Community Health Center, Deli Serdang Regency regarding pregnancy exercise is further improved with the hope that pregnant women will do pregnancy exercise at their respective homes so that the delivery was smooth.*

**Keywords :** Knowledge, Attitude, Pregnancy Exercise

## ABSTRAK

Ibu hamil diharapkan memiliki kualitas kesehatan yang baik dengan mengetahui tentang Senam hamil (yang berguna untuk memudahkan proses persalinan). Kualitas kesehatan ibu hamil yang baik akan menurunkan angka kematian ibu. Dalam proses persalinan ada tiga faktor yang menyebabkan persalinan lama yaitu: tenaga, jalan lahir dan janin. Salah satu cara mengendalikan masalah tersebut seperti masalah tenaga yaitu dengan latihan senam hamil. 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 27 orang (67,5%) Ibu hamil yang berpengetahuan baik tentang Senam hamil dan ada 23 orang (57,5%) Ibu hamil yang sikap nya positif tentang Senam hamil. Kesimpulan : Gambaran Pegetahuan dan sikap ibu hamil tentang Senam hamil yakni 67% dan 57,5%. Saran : Ppromosi kesehatan di Puskesmas Mulioorejo Kab Deli Serdang tentang senam hamil lebih ditingkatkan lagi dengan harapan agar ibu ibu hamil melakukan senam hamil di rumah masing masing sehingga persalinan nya lancar.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Sikap, Senam Hamil

## PENDAHULUAN

Derajat kesehatan ibu dan anak ditentukan oleh Indikator kesehatan suatu bangsa dalam hal ini yakni Angka Kematian Ibu (AKI), AKI ini merupakan indikator yang digunakan untuk mengukur status kesehatan ibu pada suatu wilayah. Menurut (WHO, Maternal Mortality dan Infant Mortality, 2016) kematian ibu adalah kematian selama kehamilan atau dalam periode 42 hari setelah persalinan. Menurut (WHO, Maternal Mortality dan Infant Mortality, 2016) Angka Kematian Ibu Tahun 2016 sangat tinggi sekitar 830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari. Pada tahun 2015 jumlah kematian ibu diperkirakan mencapai 303.000 kematian di seluruh dunia. Menurut (SDKI, 2017) Tahun 2017, AKI yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih jauh dari target .

Berdasarkan (Serdang, 2019) didapatkan data 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 ini banyak terjadi pada kelompok umur ibu 20-34 tahun : 9 (sembilan) kasus, kelompok umur  $\geq 35$  tahun : 4 (empat) kasus dan kelompok umur  $< 20$  tahun : 1 (satu) kasus.

Untuk mengatasi tingginya AKI di Indonesia, upaya percepatan penurunan kematian ibu dan bayi sangat diperlukan yakni 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 diarahkan oleh Kementerian Kesehatan untuk mendukung langkah tersebut adalah dengan diadakannya kelas ibu hamil (Senam Hamil). Kelas ibu hamil tersebut merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir melalui praktek dengan menggunakan

buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak). Ibu hamil diharapkan memiliki kualitas kesehatan yang baik dan mengetahui tentang Senam hamil (gunanya untuk memudahkan proses persalinan). Ibu hamil yang memiliki kualitas kesehatan yang baik diharapkan akan menurunkan angka kematian ibu. Dalam proses persalinan ada tiga faktor yang menyebabkan persalinan lama yaitu: tenaga, jalan lahir dan janin. Salah satu cara mencegah masalah tersebut seperti masalah \*tenaga\* yaitu dengan latihan senam hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari Nv, 2016) menunjukkan mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik : orang 39 orang (72.2%) dan bersifat positif : 43 orang (79.7%) terhadap senam hamil. Penelitian yang dilakukan oleh (Susilawati, 2017) menyimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam rendahnya keikutsertaan kelas ibu hamil tergambarkan dalam setiap pelaksanaan kelas ibu hamil. Hal ini menandakan pemanfaatan kelas ibu hamil yang belum maksimal. Kehadiran ibu hamil pada kelas ibu hamil sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku ibu agar lebih memahami tentang kehamilan, persalinan, nifas, Keluarga Berencana paska persalinan termasuk perawatan bayi baru lahir.

## METODE

Metode penelitian ini adalah *deskriptif* dengan desain *cross sectional*. Pengolahan dan analisa data dilakukan secara deskriptif dan analitik dan data tersebut diolah dengan menggunakan program komputer.

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Mulioejo Kabupaten Deli Serdang dengan responden penelitian adalah 40 orang Ibu hamil. Hasil Penelitian diperoleh dari lembar kuisioner 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 Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil

di Wilayah Kerja Puskesmas Mulioorejo Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022

Pengetahuan	F	%
Baik	27	67,5 %
Kurang	13	32,5 %
Jumlah	40	100 %

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa ada 27 Ibu yang berpengetahuan baik tentang senam hamil sebanyak 67,5%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil berdasarkan Jawaban Benar- Salah di Wilayah Kerja Puskesmas Mulioorejo Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022

N O.	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Senam Hamil adalah	40	0
2	Cara yang dilakukan untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil adalah	40	0
3	Kegiatan untuk membantu persalinan yang fisiologis (alami) adalah	34	6
4	Senam Hamil sebaiknya dilakukan pada usia kehamilan ...	28	12
5	Terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan	5	35
6	Tujuan senam hamil adalah ...	18	22
7	Meningkatkan sirkulasi, khususnya aliran balik vena merupakan ... senam	14	26
8	Untuk meningkatkan dan memperbaiki tonus otot menghadapi kehamilan, persalinan,	12	28
9	Melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut serta melatih cara	13	27
10	Manfaat dilakukannya senam hamil adalah ...	39	1

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa semua ibu hamil menjawab benar pertanyaan nomor 1 dan 2, ada 34 orang yang menjawab benar pertanyaan nomor 3 dan ada 5 orang yang menjawab benar pertanyaan nomor 5 yakni Tujuan senam hamil

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Sikap Ibu Tentang Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mulioorejo Kab Deli Serdang Tahun 2022

Sikap	F	%
Positif	23	57,5 %
Negatif	17	42,5 %
Jumlah	40	100 %

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa ada 23 Ibu yang mempunyai sikap baik tentang senam hamil sebanyak 57,5%.

## Pembahasan

### 1. Pengetahuan

Dari tabel 1 diketahui ada 13 orang responden (32,5%) memiliki pengetahuan

yang Kurang Baik tentang senam hamil. Ada 35 orang responden (87,5%) menjawab salah tentang Tujuan senam hamil dan 28

orang responden (70%) menjawab salah tentang manfaat senam hamil.

Menurut analisa peneliti, rendahnya pengetahuan kemungkinan disebabkan oleh kurangnya informasi tentang senam hamil yang didapat responden, faktor pendidikan responden, dan belum pernah ikut datang ke kelas ibu hamil serta belum mendapatkan informasi yang baik tentang pentingnya senam hamil.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan ini terjadi melalui panca indra manusia yaitu : penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya sikap atau tindakan seseorang. Dengan adanya pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasarkan pada pengetahuan akan lebih berpengaruh dan lebih menimbulkan kesadaran dalam diri dibandingkan jika tidak didasarkan oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

Dalam pembagian tingkat pengetahuan dinyatakan bahwa tahap evaluasi adalah kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek pengukuran pengetahuan (H, Promosi Kesehatan, 2009). Hal ini disebabkan tingkat pengetahuan yang dimiliki responden berbeda-beda dan perbedaan dari setiap individu yang mempunyai banyak faktor yang memengaruhinya seperti, pendidikan, pekerjaan, dan usia.

## 2. Sikap

Berdasarkan hasil penelitian (dari tabel 3) dapat dilihat bahwa dari 40 orang responden ada 17 orang responden (42,5%) memiliki sikap negatif, dan ada 23 orang responden (57,5%) yang memiliki sikap positif. Hasil penelitian ini tidak sebanding dengan penelitian (Sari Nv, 2016) bahwa ada 11 responden (20,3%) memiliki sikap negatif, sedangkan 43 responden (79,7%) memiliki sikap positif. Sikap ini secara nyata menunjukkan pengalaman adanya kesesuaian terhadap reaksi tertentu yang dialami dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan reaksi yang bersifat emosional sikap yang menghasilkan reaksi positif

maupun negative. Sikap negatif dipengaruhi oleh lingkungan yang baik dapat menghasilkan sikap yang baik, begitu pula sebaliknya. Kemungkinan ibu yang memiliki sikap negatif dikarenakan ibu belum pernah mendapatkan pengalaman tentang senam hamil. Sikap adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespon stimulus atau objek sehingga sikap ini melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan juga respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang, tidak senang, setuju, tidak setuju, baik tidak baik dan sebagainya). (Notoatmodjo, 2012) Menurut analisa peneliti sebaliknya seseorang yang memiliki sikap positif akan memiliki dampak positif dalam diri seseorang tersebut. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan yang baik, ibu yang mendapatkan informasi tentang kesehatan dan ibu tersebut aktif dalam perkembangan teknologi seperti media informasi, aktif berkomunikasi dengan tenaga kesehatan, serta ikut serta dalam kegiatan kelas ibu hamil. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan sikap merupakan respon yang tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat dan merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek. Sikap dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. (Wawan, 2010)

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Ibu hamil yang berpengetahuan baik tentang Senam hamil ada 27 orang (67,5%)
2. Ibu hamil yang mempunyai sikap positif tentang Senam hamil ada 17 orang (57,5%)

## DAFTAR PUSTAKA

- H, Maulana. (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari Nv, R. A. (2016). *Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang SENam Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus*. Kudus: Akademi kebidanan Muslimat NU Kudus .
- Sari, E. (2015). *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di RS Elisabeth Tahun 2014*. Medan: Jurnal Kebidanan Imelda.
- SDKI. (2017). *Angka Kematian Ibu*. Indonesia: Kementerian Kesehatan RI.
- Serdang, D. K. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Deli Serdang*. Lubuk Pakam: Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang.
- Susilawati, D. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Senam Hamil Dengan Pelaksanaan Senam hamil di kelurahan Kubu Maraplam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017*. Padang: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Vol.11, NO.77.
- Wawan, D. (2010). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. (2014). *Maternal Mortality*. Geneva: WHO.
- WHO. (2016). *Maternal Mortality dan Infant Mortality*. Geneva: WHO.