

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL UNTUK MEMPERSIAPKAN FISIK DAN PSIKOLOGIS DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTO BESAR NAGARI KOTO RANAH TAHUN 2023

Dea Aninda ¹, Rati Purwati ², Husna ³

¹⁻³ Universitas Dharmas Indonesia

email: ratipurwati495@gmail.com ¹

Keywords:

*Knowledge,
Pregnant women,
Pregnant exercise*

Abstract

Pregnancy exercise is a fitness program intended for pregnant women. By participating in regular and intensive pregnancy exercise, pregnant women can maintain optimal health of their body and fetus. World Health Organization (2018) estimates that worldwide every year more than 585,000 die during pregnancy or childbirth. The death of pregnant women can be prevented by up to 22%, namely through regular antenatal care (ANC) and regular pregnancy exercise. The purpose of this study was to describe the level of knowledge of pregnant women about the benefits of pregnancy exercise to prepare them physically and psychologically for childbirth. The type of research used was quantitative conducted from March 24 to April 4 in 2023. The population in this study were all pregnant women in their second trimester, consisting of 36 people. The sample in this study were all second trimester pregnant women in the working area of the Koto Besar Nagari Koto Ranah Community Health Center as many as 36 people using the total sampling method. The analysis used is univariate. The results of this study indicate that the level of knowledge of pregnant women about the benefits of pregnancy exercise is less than 16 people (44.4), sufficient knowledge of 13 people (36.1), and sufficient knowledge of 7 people (19.4). It is recommended that health workers provide counseling and pregnancy exercise training so that they can increase the knowledge of pregnant women to prepare physically and psychologically for childbirth

PENDAHULUAN

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil, yang diterapkan, bukan

senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata. Melainkan memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan napas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Disamping itu

rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat. (Wahyuni *et al.*, 2022).

Profil Kesehatan Indonesia (2012) melaporkan bahwa upaya kesehatan ibu dalam UU No. 36 Tahun 2009 tentang upaya pemeliharaan kesehatan ibu hamil untuk mengurangi AKI meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Ahmad (2008) menjelaskan bahwa salah satu upaya untuk mengatasi AKI yaitu dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Rahmawati, Rosyidah and Marharani, 2018).

Berdasarkan data Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2020, khususnya Kota Padang ditemukan sebanyak 21 kasus kematian ibu, jumlah ini naik jika dibanding tahun 2019 (16 orang). Adapun rincian kematian ibu ini terdiri dari kematian ibu hamil 9 orang, kematian ibu bersalin 3 orang dan kematian ibu nifas 9 orang. Trend kasus kematian ibu setiap tahun bervariasi, seperti kematian ibu hamil meningkat dan tertinggi dalam 5 tahun terakhir, kematian ibu bersalin juga meningkat, sedangkan kematian ibu nifas turun 1 kasus. (Gustina, 2020).

Menurut data profil kesehatan Kabupaten Dharmasraya, tahun 2021 merupakan tahun dengan angka kematian ibu tertinggi dari lima tahun terakhir. Kematian ibu berjumlah 14 dengan angka kematian ibu 383 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian ibu tertinggi terjadi pada masa nifas sebanyak 10 orang. Hal ini dapat dilihat dari menurunnya persentase pelayanan ibu nifas di Kabupaten Dharmasraya yaitu 64,1% dari jumlah ibu bersalin yang ada, keadaan ini menurun dari pada tahun 2020 yang mana capaian pelayanan ibu nifas 65%. (Widiani and Noviani, 2020).

Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun

dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar ancaman atau fungsi reproduksi (Kurnia Widya Wati, Supiyati and Jannah, 2018).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang gambaran pengetahuan pelaksanaan senam hamil sebagai upaya mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas Kabupaten Dharmasraya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Deskriptif* dengan pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan bagaimana gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Besar Nagari Koto Ranah Tahun 2023 yang diamati pada periode waktu yang sama.

Penelitian telah dilakukan pada bulan 24 Maret sampai 4 April 2023, Lokasi penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Koto Besar Nagari Koto Ranah Kabupaten Dharmasraya. Sampel penelitian adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan subjek yang diteliti dan dianggap mewakili populasi ini. Teknik pengambilan sampel yaitu Total sampling sebanyak 36 orang ibu hamil trimester III. Variabel adalah ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain (Notoatmodjo, 2018). Variabel dalam penelitian ini untuk melihat Pengetahuan ibu tentang senam hamil sebagai upaya mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja

puskesmas Koto Besar yang beralamat di Nagari Koto Ranah, Kecamatan Koto Besar, Kabupaten Dharmasraya. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 Maret –04 April 2023. Letak Puskesmas Koto Besar memiliki tempat yang memadai dan cukup stretegis karena berada di dekat SMA, Kantor Camat dan berada di sekitar permukiman warga. Wilayah Nagari Koto Ranah mencakup 3 Jorong dan 2 poskesri. Rumah masyarakat di setiap jorong ini letaknya terjangkau dan mudah diakses oleh tenaga Kesehatan.

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Besar Nagari Koto Ranah Tahun 2023

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	%
Umur		
<20 tahun	5	13.9
20-35 tahun	28	77.8
>35 tahun	3	8.3
Pendidikan		
SD	3	8.3
SMP	15	41.7
SMA	14	38.9
Perguruan Tinggi	4	11.1
Jumlah	36	100

Hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik responden mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 28 orang (77.8%) dan minoritas berumur >35 tahun sebanyak 3 orang (8.3%). Berdasarkan pendidikan mayoritas SMP sebanyak 15 orang (41.7%) dan minoritas SD sebanyak 3 orang (8.3%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Besar Nagari Koto Ranah Kecamatan Koto Besar Tahun 2023 didapatkan mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 28 orang (77.8%) dan minoritas berumur >35 tahun sebanyak 3 orang (8.3%). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Besar Nagari Koto Ranah sebagian besar adalah umur reproduksi sehat yaitu umur 20 tahun sampai dengan 35 tahun.

Umur merupakan lama seseorang hidup di dunia yang dihitung dari jumlah ulang tahun mulai dilahirkan sampai saat dilakukan penelitian. Umur dapat mempengaruhi pola pikir manusia, semakin cukup umur maka tingkat kematangan

dan pengalaman seseorang akan lebih matang dalam berfikir, dengan adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi maka pola pikir manusia semakin maju dan semakin kritis.(Notoatmodjo, 2018).

Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikologis di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Besar Nagari Koto Ranah Tahun 2023

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil	Frekuensi (F)	(%)
Baik	7	19,4
Cukup	13	36,1
Kurang	16	44,4

Hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil mayoritas berpengetahuan Kurang sebanyak 16 orang (44.4%), dan minoritas berpengetahuan Baik sebanyak 7 orang (19.4%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Besar Nagari Koto Ranah Tahun 2023 didapatkan mayoritas berpengetahuan Kurang sebanyak 16 orang (44.4%) dan minoritas berpengetahuan Baik sebanyak 7 orang (19.4%). Dari hasil penelitian pengetahuan di pengaruhi oleh beberapa hal yaitu Umur, Pendidikan, pengalaman, kebudayaan dan informasi. Informasi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Semakin tinggi pengetahuan ibu tentang senam hamil maka semakin tinggi motivasi ibu melakukan senam hamil.

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. Demikian juga pengetahuan ibu tentang senam hamil dimungkinkan dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, dan kehamilan ke berapa. (Notoatmodjo, 2018).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian (Palgrave *et al.*, 2010) menunjukkan berpengetahuan kurang sebanyak 18 responden (48.6%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 9 responden (24.3%). Responden berpengetahuan kurang karena kurangnya pengetahuan disebabkan oleh umur, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, paritas, karena kurangnya pengalaman atau kurangnya wawasan mempengaruhi pengetahuan seseorang berpengetahuan kurang.

Asumsi peneliti sebagian besar berpengetahuan kurang sebesar (44,4%). Hal ini disebabkan karena ibu sama sekali belum pernah mengikuti senam hamil sehingga kurang memahami pengertian, tujuan, manfaat, sasaran, syarat-syarat, tujuan dan pelaksanaan senam hamil. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil disebabkan pendidikan yang rendah. Pendidikan yang rendah sangat diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang akan pola hidup dalam memotivasi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (36,1%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang manfaat senam hamil. Hal ini disebabkan karena responden pernah memperoleh informasi hampir setengahnya responden memperoleh informasi dari petugas kesehatan/bidan saat melakukan pemeriksaan kehamilan/*antenatal care*. Kemudian sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik (19,4%). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pengalaman, pengalaman merupakan sumber pengetahuan. Pengalaman juga bisa menjadi suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu, pengalaman pribadipun bisa digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh. Pengetahuan yang baik dikarenakan ibu hamil yang melakukan ANC rutin berkonsultasi dan bertanya pada bidan. Pengetahuan yang sudah baik ini hendaknya dipertahankan dengan menggali lebih mendalam pengetahuan tentang senam hamil dengan cara pemberian informasi seputar senam hamil melalui promosi kesehatan mengenai senam hamil dari pihak puskesmas/penjelasan dari petugas kesehatan di puskesmas tersebut yang dilengkapi dengan leaflet atau poster agar

pemberian informasi dapat diterima secara maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan yang dapat ditarik oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan tahun 2023 adalah sebagai berikut:

Karakteristik umur responden sebagian besar ibu hamil diperoleh golongan usia 20-35 tahun, sedangkan Karakteristik pendidikan responden sebagian besar memiliki pendidikan terbanyak yaitu SMP, Frekuensi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagian besar kategori Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, F., Rahmawati, R., Imaroh, U., & Yulianti, Y. (2020). Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil dan Janinnya dengan Pendampingan Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Sidomulyo Samarinda. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(1), 8-12.
<https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/429>
- Gustina, G. (2020) 'Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), p. 31. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.21>.
- Kurnia Widya Wati, N.W., Supiyati, S. and Jannah, K. (2018) 'Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1), p. 39. Available at: <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi*

- Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Palgrave, T. *et al.* (2010) 'Pelayanan Senam Hamil untuk kesejahteraan ibu dan bayi', *International Journal of Heritage Studies*, 16(1), pp. 1689–1699. Available at: <http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-anthro-102214-014217>http://www.academia.edu/2256664/Material%5Ctextunderscore%5CnTurn%0Ahttps://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30899314/5bfc9e07964f8dd_ek.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWY YGZ2Y53UL3A.
- Rahmawati, N.A., Rosyidah, T. and Marharani, A. (2018) 'Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7(12), p. 42.
- Wahyuni, I. *et al.* (2022) *Jurnal Pelaksanaan Senam Hamil Persiapan Fisik Oleh Miranti Dkk*, 16(1).
- Widiani, N.N.A. and Noviani, N.W. (2020) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III', *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2), pp. 2549–4058. Available at: <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.630>.