

Gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil di Puskesmas Gamping 1 Yogyakarta

Nunik Sulistyowati^{1*}, Nurul Shoimah²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Tanggal diterima, 9 September 2023
Tanggal direvisi, 30 Juni 2024
Tanggal dipublikasi, 30 Juni 2024

Kata kunci:

Pengetahuan Ibu Hamil;
Suami;
Senam Hamil;



10.32536/jrki.v8i1.276

Keyword:

Knowledge Of Pregnant Women;
Husband;
Pregnancy Exercise;



ABSTRAK

Latar belakang: Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil. Manfaat senam hamil diantaranya selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan, karena latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, serta mengatur teknik pernafasan dan memperbaiki sikap tubuh. **Tujuan penelitian:** Mengetahui pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang diteliti adalah ibu hamil trimester III dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 52 ibu hamil. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang tujuan senam hamil yaitu 45 responden (86,5%), pengetahuan baik tentang manfaat senam hamil sebanyak 32 responden (61,5%), pengetahuan cukup tentang syarat senam hamil sebanyak 26 responden (50,0%), pengetahuan kurang tentang kontraindikasi senam hamil sebanyak 24 responden (46,2%) dan pengetahuan baik tentang pelaksanaan senam hamil sebanyak 32 responden (61,5%). **Simpulan:** Secara keseluruhan, pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil menunjukkan bahwa (46,2%) memiliki pengetahuan baik, (42,2%) memiliki pengetahuan cukup dan (11,5%) memiliki pengetahuan kurang.

Background: Pregnancy exercise is an important method to maintain or improve the physical balance of pregnant women and is an exercise therapy given to pregnant women. The benefits of pregnancy exercise include during the first time can reduce the incidence of old partus, reduce pain and reduce maternal anxiety in facing the labor process, because regular maternity exercises can affect the elasticity of muscles and ligaments in the pelvis, as well as regulate breathing techniques and improve posture. **Objective:** Knowing the knowledge of third trimester pregnant women about pregnancy exercise. **Methods:** This research uses a descriptive analytical design with a cross-sectional approach. The population studied was third trimester pregnant women and the sampling technique used was total sampling with a total sample of 52 pregnant women. Data was collected through questionnaires and data analysis was carried out using univariate analysis to determine the frequency distribution. **Results:** The research results showed that the majority of respondents had good knowledge about the purpose of pregnancy exercise, namely 45 respondents (86.5%), good knowledge about the benefits of pregnancy exercise as many as 32 respondents (61.5%), sufficient knowledge about the requirements for pregnancy exercise as many as 26 respondents (50.0%), there were 24 respondents (46.2%) with poor knowledge about contraindications for pregnancy exercise and 32 respondents (61.5%) with good knowledge about pregnancy exercise. **Conclusion:** Overall, knowledge of pregnant women about pregnancy exercise shows that (46.2%) have good knowledge, (42.2%) have sufficient knowledge and (11.5%) have poor knowledge.

Pendahuluan

Senam hamil adalah senam yang dilakukan selama masa kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan kondisi mental dan fisik ibu hamil agar proses persalinan dapat berlangsung dengan lancar dan aman. Melalui senam hamil, ibu hamil dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan mental yang terjadi sehingga lebih siap menghadapi persalinan (Kemenkes RI, 2019).

Ibu hamil disarankan untuk mulai mengikuti senam hamil setelah memasuki usia kehamilan enam bulan. Senam hamil merupakan jenis olahraga yang paling sesuai bagi ibu hamil. Persiapan yang matang selama masa kehamilan termasuk dalam menghadapi proses persalinan sangat penting dan salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengikuti senam hamil. Melakukan senam hamil secara rutin dan intensif dapat membantu ibu hamil menjaga kesehatan tubuh dan janin dengan optimal (Marufa et al., 2022).

Menurut Kirana (2013) senam hamil memiliki berbagai manfaat penting selama proses kehamilan dan persalinan. Pada kala I senam hamil dapat mengurangi insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit serta menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Latihan senam hamil yang rutin dapat meningkatkan elastisitas otot dan ligamen di panggul serta memperbaiki teknik pernapasan dan postur tubuh. Selama kala II senam hamil membantu ibu menjalani persalinan dengan durasi normal, karena latihan tersebut mengajarkan teknik mengejan, mengatur pernapasan serta melatih kontraksi dan relaksasi, sehingga mempermudah proses persalinan. Pada kala III dan IV, senam hamil berperan penting dalam mencegah perdarahan berlebihan dengan meningkatkan kemampuan koordinasi kontraksi otot rahim (Ester, 2008).

Menurut WHO (World Health Organization) sebanyak (99%) kematian ibu akibat masalah kehamilan dan persalinan terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia. Negara berkembang memiliki rasio kematian ibu yang tinggi yaitu 450 kematian per 100 ribu kelahiran hidup yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan 9 negara maju dan 51 negara berkembang lainnya

(WHO, 2018). Berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2020, partisipasi ibu hamil dalam kelas senam hamil tercatat sebesar (69,9%) yang menurun dari angka tahun 2019 sebesar (93,14%). Penurunan ini disertai dengan peningkatan cakupan komplikasi persalinan akibat partus lama hingga (25,6%) pada tahun 2020 dibandingkan dengan (13,26%) pada tahun sebelumnya yaitu sebanyak 2.236 kasus (Kemenkes RI, 2020).

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah kematian ibu pada tahun 2020 mencapai 4.627 jiwa, mengalami peningkatan sebesar (10,25%) dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu 4.197 jiwa. Pada tahun 2019, penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan (28,29%), hipertensi (23%) dan gangguan pada sistem peredaran darah (4,94%) (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan data AKI (Angka Kematian Ibu) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2019, tercatat 36 kasus kematian ibu hamil dengan kasus terbanyak di Kabupaten Bantul (13 kasus) dan terendah di Kota Yogyakarta (4 kasus). Penyebab kematian ibu di DIY sebagian besar disebabkan oleh persalinan lama (18 kasus), perdarahan (8 kasus), hipertensi kehamilan (2 kasus), infeksi (2 kasus) dan gangguan sistem peredaran darah (6 kasus) (Dinkes DIY, 2021).

Untuk mempercepat penurunan AKI, pemerintah telah menerapkan kebijakan yang memastikan setiap ibu hamil dapat mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas. Kebijakan ini mencakup penyediaan layanan *Antenatal Care* (ANC) yang berkualitas dan terpadu melalui 10 T serta program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K) (Kemenkes RI, 2019).

Peneliti menyadari bahwa senam hamil memiliki peran penting bagi ibu hamil trimester III terutama dengan mengikuti kelas senam hamil karena dapat meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan.

Metode penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik yang bertujuan untuk

*Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: nunikulis879avq@gmail.com

mendeskripsikan serta menggambarkan objek yang diteliti (Adiputra et al., 2021). Penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil yang diukur dengan skala ordinal. Metode yang digunakan adalah survei menggunakan kuesioner dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dan sampel penelitian terdiri dari 54 ibu hamil dengan usia kehamilan 28-40 minggu dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling yaitu teknik yang menjadikan seluruh populasi sebagai sampel (Adiputra et al., 2021).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Gamping 1 Yogyakarta Berdasarkan Item Pertanyaan.

Karakteristik Responden	F	P (%)
Umur	< 25 Tahun	18
	25-30 Tahun	26
	> 30 Tahun	8
Pendidikan	SMP	8
	SMA	22
	Perguruan Tinggi	22
Pendapatan	< 1.500.000	15
	> 1.500.000	37
Paritas	Primigravida	28
	Multigravida	22
	Grande Multi	2
Jumlah	52	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang tujuan senam hamil yaitu sebanyak (86,5%). Hal ini didukung oleh hasil kuesioner yang menunjukkan sebagian besar responden menjawab dengan benar pada setiap pertanyaan sementara hanya sedikit yang menjawab salah. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden memahami tujuan senam hamil yang meliputi penguatan otot-otot dinding perut, pelenturan persendian serta pengurangan keluhan selama masa kehamilan.

Selain itu, senam hamil juga bertujuan untuk membantu ibu hamil menguasai teknik pernapasan yang tepat selama persalinan. Hasil ini sejalan dengan pendapat Acihayati (2020), yang menyatakan bahwa tujuan senam hamil bagi

ibu adalah untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, otot dasar panggul, ligamen serta jaringan yang terlibat dalam mekanisme persalinan. Senam hamil juga berfungsi untuk melenturkan persendian yang terkait dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang optimal dan mengatasi keluhan-kehilangan selama kehamilan (Brayshaw, 2011). Selain manfaat bagi ibu, senam hamil juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis ibu, memperkuat kepercayaan diri, serta mempersiapkan ibu menghadapi persalinan secara fisiologis. Senam hamil juga membantu mengatasi masalah seperti varises, memperbaiki posisi janin, dan memfasilitasi proses penurunan kepala janin.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Athala (2023), yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai tujuan senam hamil sebagian besar berada dalam kategori baik yaitu mencapai (100%). Persalinan yang lancar adalah harapan setiap ibu, sehingga penting bagi ibu hamil untuk memiliki pengetahuan yang cukup untuk menjaga keselamatan ibu dan bayi serta mencegah komplikasi yang tidak diinginkan selama proses persalinan. Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah dengan mengikuti senam hamil yang bertujuan untuk menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang terlibat dalam mekanisme persalinan, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memperkuat kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan (Yosefa et al., 2019).

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil, ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat senam hamil dengan persentase mencapai (61,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden memahami berbagai manfaat senam hamil antara lain untuk memperkuat elastisitas otot pada ibu hamil, mengatasi keluhan nyeri pada pinggang dan punggung serta mendukung proses persalinan baik bagi ibu maupun bayi. Selain itu, senam hamil juga dianggap bermanfaat dalam melatih teknik pernapasan yang tepat, meningkatkan kesehatan jantung bayi, memperbaiki sirkulasi darah dan membantu mempercepat proses bayi masuk panggul (Manuaba et al., 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh [Athala \(2023\)](#), sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang manfaat senam hamil dengan persentase mencapai (57%). Hal ini disebabkan oleh hampir setengah dari responden yang menerima informasi tersebut dari petugas kesehatan atau bidan selama pemeriksaan kehamilan. Sementara itu, ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang senam hamil cenderung lebih aktif dalam mencari informasi baik melalui media sosial maupun melalui interaksi dengan tenaga kesehatan yang memungkinkan mereka memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian ini, pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai syarat untuk mengikuti senam hamil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebesar (50%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden memahami syarat-syarat dasar yang perlu dipenuhi untuk mengikuti senam hamil. Syarat-syarat tersebut antara lain ibu hamil harus dalam kondisi sehat dan tidak memiliki komplikasi kehamilan serta senam hamil harus dilakukan dengan bimbingan dari instruktur yang berkompeten. Selain itu, ruang yang digunakan untuk senam hamil sebaiknya cukup luas dan sebelum mengikuti senam ibu hamil perlu berkonsultasi dengan dokter atau bidan untuk memeriksa kesehatan. Senam hamil sebaiknya dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dapat dilakukan di klinik atau puskesmas secara teratur dan disiplin, dengan mempertimbangkan batasan kemampuan ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan [Ulya \(2023\)](#) yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang syarat mengikuti senam hamil sebagian besar berada dalam kategori cukup (50%). Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang sangat penting untuk memperoleh informasi terkait senam hamil. Sebelum mengikuti senam hamil ibu hamil disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan atau berkonsultasi dengan dokter untuk memastikan kehamilan memenuhi syarat serta mengikuti senam hamil mulai usia kehamilan 28 minggu dan secara teratur sesuai kemampuan fisik.

Selain itu, analisis distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi senam hamil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang (46,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa banyak responden yang belum memahami kontraindikasi senam hamil seperti ibu hamil yang merokok, memiliki penyakit jantung, mengandung bayi kembar atau memiliki riwayat perdarahan pervaginam, yang seharusnya tidak diperbolehkan mengikuti senam hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan [Ulya \(2023\)](#) yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi senam hamil berada dalam kategori kurang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang diterima oleh ibu hamil mengenai kontraindikasi tersebut. Meskipun ibu hamil memiliki pengalaman pengetahuan yang memadai melalui informasi yang diperoleh sangat penting untuk mencegah risiko yang tidak diinginkan. Ibu yang aktif mencari informasi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik khususnya terkait kontraindikasi senam hamil.

Selain itu, analisis distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang pelaksanaan senam hamil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik (61,5%). Hal ini mengindikasikan bahwa responden memahami prosedur pelaksanaan senam hamil dengan benar seperti penghentian senam saat muncul rasa nyeri, pembengkakan menyeluruh, atau gangguan pernapasan. Temuan ini sejalan dengan penelitian [Athala \(2023\)](#), yang menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki pemahaman yang baik mengenai pelaksanaan senam hamil yang dilakukan selama 30 menit dua kali seminggu dengan memperhatikan kondisi fisik ibu hamil.

Simpulan

Hasil analisis distribusi frekuensi menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil kategori baik sebanyak (46,2%) responden, kategori cukup sebanyak (42,2%) dan kategori kurang sebanyak (11,5%). Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai senam hamil disarankan agar para ibu hamil secara rutin mengikuti jadwal senam hamil yang telah ditentukan oleh bidan di Puskesmas.

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada kepala Puskesmas Gamping 1 Yogyakarta atas partisipasi dan kerjasamanya dalam pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Acihayati, J. P. 2020. Senam Ibu Hamil dan Karakteristik Ibu Membantu Meningkatkan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(01), 32—38.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Athala, T. W., Riana, E., & Putri, D. K. 2023. Knowledge Of Trimester Iii Pregnant Women About Pregnant Gymnastics In The Work Area Of Kakap River Health Center, Kubu Raya District. 2(1), 39—45.
- Brayshaw, Eileen. 2011. *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC
- Dinkes Kota Yogyakarta. 2020. *Profil Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2021*. *Jurnal Kajian Ilmu Administrasi Negara*, 107, 107—126.
- Ester, M. 2008. *Senam Hamil Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Laporan Kinerja Kementrian Kesehatan Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021, 1—224
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018* Kemenkes RI. In *Health Statistics*.
- Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kirana, Citra. 2013. *Manfaat senam hamil untuk memperlancar persalinan*. Jakarta.
- Manuaba, I.B.G, dkk. 2018. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. CV. Trans Info Media. Jakarta
- Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, H., & Wailisa, R. A. 2022. Peningkatan aktivitas fisik berupa edukasi dan pendampingan senam hamil di desa Ngenep. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5, 968—978.
- Ulya, N., & Jannah, M. 2023. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Medono Kota Pekalongan. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(1), 18—24.
- WHO (World Health Statistics). 2018. *Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi*. World Bank.
- Yosefa, Febriana et all. 2019. Efektifitas Senam Hamil Terhadap penurunan Nyeri punggung pada Ibu Hamil *Jurnal Online Keperawatan*, Vol 1, No.1.