

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengetahuan senam hamil sangat penting bagi ibu hamil untuk memperlancar proses persalinan. Saminem (2010) menyebutkan bahwa senam hamil penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu. Masa kehamilan terbagi menjadi tiga yaitu trimester I, trimester II dan trimester III. Pada trimester III biasa disebut dengan periode menunggu dan waspada karena pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya (Hani, 2011). Pada trimester II dan III, ibu hamil semakin merasa tidak nyaman, karena kehamilan yang semakin besar. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil antara lain pusing, sering BAB, diare, edema, hemoroid, keputihan, konstipasi, perut kembung, dan sakit punggung bagian atas atau bawah. Ketidaknyamanan yang lainnya seperti varises, sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian, sakit punggung (Rahmawati, Titin dan Andrya, 2016). 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 endorphen dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit (Hanton, 2013). Agar masalah kehamilan berkurang dapat diberikan pelayanan *antenatal care* oleh tenaga kesehatan salah satunya pelaksanaan program senam hamil. 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. Dengan dilaksanakannya program senam hamil dengan baik, akan menjadi salah satu upaya dalam menurunkan komplikasi kehamilan di Indonesia.

Menurut WHO tahun 2017, sebanyak 810.000 perempuan meninggal akibat persalinan. Dan 94% kematian ibu akibat persalinan atau kelahiran terbanyak terjadi di negara-negara berkembang. 75% kasus kematian ibu diakibatkan oleh perdarahan, infeksi, atau tekanan darah tinggi saat kehamilan (WHO 2017). Data World Bank 2017 menunjukkan AKI di Indonesia masih tinggi sebesar 177 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Target *Sustainable Development Goals* (SDGS) adalah menurunkan AKI menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. AKI di Jawa Timur berada di angka rata-rata 500 sampai 600 orang (kemenkes, 2020).

Angka Kematian Ibu ini menunjukkan kemampuan dan kualitas pelayanan kesehatan, kapasitas pelayanan kesehatan, kualitas pendidikan dan pengetahuan masyarakat, kualitas kesehatan lingkungan, sosial budaya serta hambatan dalam memperoleh akses terhadap pelayanan kesehatan masih kurang. Tingginya AKI dan lambatnya penurunan angka ini menunjukkan bahwa pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) sangat mendesak untuk ditingkatkan baik dari segi jangkauan maupun kualitas pelayannya. Dari data di atas penyebab tingginya AKI adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang cara perawatan diri selama kehamilan agar memperlancar proses persalinannya. Salah satu cara perawatan diri selama kehamilan adalah senam hamil (Yuliarti, 2009).

Keberhasilan sebuah proses persalinan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu dan janin, kondisi psikis maupun penolong persalinan, bila salah satu faktor tersebut ada yang tidak sesuai bisa terjadi masalah dalam proses persalinan, baik terhadap ibu dan janinnya. Persalinan yang tidak dapat ditangani dengan baik dapat menyebabkan persalinan macet

seperti partus lama, kala I dan II memanjang (Mochtar, 2011). Dampak *positif* sering dilakukan senam hamil yaitu dapat mempercepat proses persalinan 27,3% (sutaryono & Sri, 2016), memperbaiki sirkulasi, meningkatkan keseimbangan otot, mengurangi bengkak dan nyeri, mengurangi stress, mengatasi sembelit (Mandriwati 2012), dampak *negatif* jika tidak rutin senam hamil yaitu cenderung mengalami persalinan lama 40,9% (sutaryono & Sri, 2016), bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70% (Astuti,2013).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pengetahuan tentang senam hamil dan pelaksanaan senam hamil sangat penting bagi ibu hamil, sebab dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan. Penyebab ibu hamil kurang mengetahui manfaat senam hamil karena kurangnya informasi tentang manfaat senam hamil, apabila ibu hamil sudah mengetahui akan pentingnya manfaat senam hamil maka ibu hamil akan tertarik untuk mengikuti pelaksanaan senam hamil. Oleh karena itu, diperlukan peran nyata dari petugas kesehatan untuk memberikan informasi mengenai pentingnya senam hamil bagi ibu hamil, terutama yang kehamilannya memasuki trimester kedua.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Dwi Rahayu dan Yunarsih, 2019) dengan judul penelitian: Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil Ibu Primigravida. Menunjukkan bahwa dari 33 responden menghasilkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (52 %) cukup baik, pelaksanaan senam hamil (68 %) cukup baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Willy Astriana, 2020) dengan judul penelitian: Pengetahuan Tentang Senam Hamil Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil di Kelas Posyandu. Menunjukkan bahwa dari 76 responden didapatkan responden yang

melakukan senam hamil sebesar 53 responden (69,7%) dan responden yang berpengetahuan tinggi sebesar 36 responden (47,4%), responden berpengetahuan rendah sebesar 40 responden (52,6%).

Oleh karena itu berdasarkan fakta dan data yang diperoleh tersebut penulis melakukan penelitian “Hubungan Pengetahuan Senam Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah ini adalah “Bagaimana Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil?”.

Berdasarkan *literature review*.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil berdasarkan *study literature review*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini di dapat menambah dan memperkaya pengetahuan tentang pelaksanaan senam hamil.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil, agar lebih memperhatikan kondisinya ketika dalam masa kehamilan.

2. Bagi Institusi

Diharapkan bagi institusi pendidikan bidang kesehatan sebagai wadah untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan dikenal masyarakat serta mahasiswa selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian atau dapat digunakan sebagai acuan penelitian.

3. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan peneliti tentang hubungan pengetahuan senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil.

