

## HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DENGAN MINAT IBU MELAKUKAN SENAM HAMIL DI BPM “Y” WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPUNG BALI

Lety Arlenti<sup>1</sup>, Erli Zainal<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

<sup>1</sup>lentiarlety@gmail.com\*; <sup>1</sup>er5nis@gmail.com\*

### Abstrak

Senam hamil adalah suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan dengan tujuan agar ibu percaya diri dalam menghadapi persalinan serta untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot yang berperan dalam mekanisme persalinan. Latihan senam hamil mulai dilakukan pada umur kehamilan 22 minggu, dilakukan di rumah atau sarana yang menyediakan latihan senam hamil. Latihan senam hamil dapat dilakukan secara rutin yaitu 3 kali dalam seminggu sehingga akan menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan minat ibu hamil melakukan senam hamil di BPM “Y”. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan *crosssectional*. Data yang digunakan adalah primer yang di kumpulkan dengan menggunakan instrument berupa kuesioner, populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil TM II dan III yang periksa di BPM “Y” kota Bengkulu pada bulan Januari-April, sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Data dianalisis secara uni variat dan bivariat dan di uji menggunakan uji *chi square*, hasil dari analisa data di peroleh nilai  $p=0,042$  yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dan minat dalam melakukan senam hamil di BPM “Y”. Tenaga kesehatan lebih meningkatkan penyuluhan tentang senam hamil sehingga ibu hamil berminat melakukan senam hamil.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Minat, Senam Hamil

### **THE RELATIONSHIP OF PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT PREGNANCY EXERCISES AND THEIR INTEREST IN DOING PREGNANCY EXERCISES IN BPM "Y" WORKING AREA OF THE KAMPUNG BALI PUBLIC HEALTH CENTER**

#### Abstract

*Gymnastic pregnant is a therap exercise motion to prepare a pregnan mother either and spontaneous for the purpose mum confident in the face of purpose mum confident in the face of childbirth and to strengtten and mantion elastiaty of the plexor muscles had played a role in mechanism childbirth.a gymnastic exerase pregnant started in do at the age of pregnancy 22 minggu, in do at home or means that provides a gymnastic exerase pregnan. A gymnastic exetase pregment can be. A gymnastic pregnant can be done routinely consisting of 3 times a week so that it will lead to the projekted pregnant women of deliveries physiological. The purpose of this reserch is to knowthe relationship knowledge and interstof pregnantin BPM of “Y”. The kind of research this is survey analytic to a draft crosssectional. The data in primary data gathered by the use of an instrumen in the form of a questionnaire. The population in this research was all pregnant women TM II dan III who check in BPM of “Y” on January-April sampeling month in this research a total of 35 people taken with consecutive techniques of sampling. Analysis of the data in the union variat and bivariat and in test using chi-square, the result of analysis of the data is collectect the value of  $p=0,042$  which means ther was a correlation between knowledge and interest in do gymnastics pregnant in BPM of “Y” of health workers increase couseling on the gymnastics pregnant so that pregnant women has an interwst to cents.*

**Keyword:** *Knowledge, Gymnastics Pregnant*

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara serta masih jauh dari target global SDG untuk menurunkan AKI menjadi 183 per 100.000 KH pada tahun 2024 dan kurang dari 70 per 100.000 KH pada tahun 2030. Kondisi ini mengisyaratkan perlunya upaya yang lebih strategis dan komprehensif, karena untuk mencapai target AKI turun menjadi 183 per 100.000 KH tahun 2024 diperlukan paling tidak penurunan kematian ibu sebesar 5,5% per tahun (Dinkes Prov Bengkulu, 2020).

Penyebab kematian langsung kematian ibu adalah gangguan hipertensi dalam kehamilan (33,1%), pendarahan obstetrik (27,03%), komplikasi non-obstetrik (15,7%), komplikasi obstetrik lainnya (12,04%), infeksi yang berkaitan dengan kehamilan (6,06%), dan penyebab lain (4,81%). Penyebab kematian ibu ini menunjukkan bahwa kematian maternal dapat dicegah apabila cakupan pelayanan dibarengi dengan mutu pelayanan yang baik (Dinkes Prov Bengkulu, 2020).

Pemerintah Indonesia melalui kementerian Kesehatan Republik Indonesia membuat 9 program untuk ibu dan anak yang di antara program tersebut adalah mendorong ibu untuk mengikuti kelas ibu hamil dan kelas ibu balita. Membuat suatu program yang di namakan kelas ibu hamil yaitu kelompok belajar ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu sampai dengan 36 minggu (menjelang persalinan) dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini ibu-

ibu hamil akan melakukan senam hamil, belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dapat di laksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil di Fasilitasi oleh bidan /tenaga kesehatan dengan menggunakan paket kelas ibu hamil yaitu Audio visual (kaset atau video), buku KIA, *Flip chart* (lembar balik), pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, pegangan fasilitator kelas ibu hamil (Kemenkes RI, 2012).

Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan ligamen penopang teregang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan berat badan yang bertambah secara bertahan selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan otot punggung memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan di atas ligamen tersebut. Oleh sebab itu, diperlukan latihan otot abdomen melalui senam hamil.<sup>3</sup> Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, yaitu senam hamil. Senam hamil merupakan senam untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Latihan senam hamil secara teratur baik di tempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat

menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan, yaitu kala II lebih pendek, mencegah letak sungsang, dan mengurangi sectio caesaria (Jahirin, 2019).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi serta 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 dapat mengalihkan pikiran sehingga melupakan rasa sakit saat melahirkan serta menguatkan napas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan dapat dikurangi sehingga proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Montolalu, 2015).

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan persalinan yang lebih baik. Ibu hamil yang melakukan senam hamil selama kehamilan dilaporkan dapat mengurangi stres menjelang kelahiran, mengurangi nyeri saat proses persalinan, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang normal, dan dapat mengurangi risiko preeklamsi dibanding dengan ibu hamil yang tidak

melakukan senam hamil (Ashmat, 2015).

Proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental ibu supaya memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai cara dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar di antaranya persiapan sejak kehamilan. Untuk memperlancar proses persalinan persiapan yang dilakukan sejak kehamilan di antaranya melakukan senam hamil (Badagai, dkk, 2019).

Pergerakan dan latihan senam hamil tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang di kandungnya. Pada saat bayi sudah mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan dapat mengalir kepada bayi melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibu ke dalam aliran darah bayi yang di kandung. Senam hamil akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh ibu dan anak oleh karena itu aliran oksigen pada bayi melalui plasenta juga kan menjadi lancar (Nurnna, 2021).

Semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil semakin berkurang tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya, jika tidak pernah melakukan senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat. Pada latihan senam hamil terdapat teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan, saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf para simpatis (Suryanningsih, 2019).

Berdasarkan survey di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y yang beralamat di Kampung Bali Kota Bengkulu pada bulan Januari-Desember 2022 yang melakukan ANC sebanyak 115 orang, persalinan

normal sebanyak 55 orang, kunjungan nifas 55 orang, pelayanan KB sebanyak 436 orang, sebagian besar memilih menggunakan suntik KB 3 bulan sebanyak 220 orang, KB suntik 1 bulan 103 orang, pil KB sebanyak 21 orang, IUD sebanyak 16 orang, implant sebanyak 5 orang. Dari 115 orang ibu hamil dilakukan survey terdapat 10 orang Ibu hamil yang melakukan ANC di antara nya 4 orang sudah mengikuti senam ibu hamil dan 6 orang yang tidak mengikuti senam ibu hamil, yang tidak mengikuti senam ibu hamil memiliki alasan antara lain tidak berminat karena tidak mengetahui senam hamil, mafaat senam hamil, repot karena mempunyai anak kecil dan suami yang tidak mendukung.

Data di atas maka penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan minat melakukan senam hamil Di BPM “ Y “ Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah survey analitik dengan metode cross-sectional yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan

ibu hamil dengan minat melakukan senam hamil Di BPM “ Y “Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu<sup>9</sup>. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan TM II- III yang datang ANC dari bulan Januari–April di BPM “ Y “ Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu sebanyak 35 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan TM II-III yang datang ANC dari bulan Januari-April Di BPM “ Y “ Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali. Teknik pengambilan sampel secara *consecutive sampling* yaitu mengambil sampel secara secara keseluruhan (Notoatmodjo, 2018), jadi jumlah sampel yang di peroleh sebanyak 35 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner tentang tingkat pengetahuan dan minat ibu hamil. Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis variabel indeviden (pengetahuan dengan minat ibu hamil melakukan senam hamil ) dengan variabel devenden (senam hamil) menggunakan analisis uji statistik  $\chi^2$  (*chi-square*) dengan program computer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Analisis univariat

**Tabel 1. Distribusi pengetahuan ibu hamil tentang senam Hamil**

Variabel	Jumlah (n)	Presentase (%)
<b>Pengetahuanibu</b>		
Kurang	14	40,0
Cukup	12	34,3
baik	9	25,7
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 35 responden hampir sebagian yaitu sebanyak 14 (40,0%), mempunyai pengetahuan kurang tentang senam hamil

dan sebagian kecil responden yaitu sebanyak 9 orang (25,7%) mempunyai pengetahuan baik tentang senam hamil.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi Minat ibu hamil dalam melakukan senam hamil**

Variabel	Jumlah (n)	Presentase (%)
<b>Minat ibu</b>		
Rendah	15	42,9
Tinggi	20	57,1
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 35 orang responden sebagian besar yaitu sebanyak 15 (42,9%) mempunyai minat yang rendah untuk melakukan

senam hamil dan hampir sebagian responden yaitu 20 (57,1%) mempunyai minat yang tinggi untuk melakukan senam hamil

2. Hasil Analisis bivariat

**Tabel 3 Analisa frekuensi pengetahuan dan minat ibu hamil dalam melakukan senam hamil**

pengetahua n	Minat				total		P Value
	Rendah		Tinggi		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang	9	25,7	5	14,3	14	40,0	0,042
Cukup	5	14,3	7	20,0	12	34,3	
Baik	1	2,9	8	22,9	9	25,7	
Total	15	42,9	20	57,2	35	100	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil dari 14 (40,0%) ibu yang mempunyai pengetahuan kurang terdapat 9 (25,7%)

ibu yang mempunyai minat rendah, sebagian kecil 5 (14,3%) ibu yang mempunyai minat tinggi melakukan senam hamil,

dari 12 (34,2%) ibu yang mempunyai pengetahuan cukup, sebagian kecil 5 (14,3%) ibu mempunyai minat rendah, sebagian kecil 7 (20,0%) ibu yang mempunyai minat tinggi melakukan senam hamil, dari sebagian kecil 9 (25,7%) mempunyai pengetahuan baik sebagian kecil 1 (2,9%) ibu yang mempunyai minat rendah 8

### 3. Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan minat melakukan senam hamil

Dari hasil penelitian menunjukkan dari 35 ibu hamil di BPM "Y" Wilayah Kerja Puskesmas Kampung bali sebagian kecil (25,7%) dengan pengetahuan kurang yang mempunyai minat rendah untuk melakukan senam hamil dan hampir sebagian (22,9%) ibu dengan pengetahuan baik yang memiliki tinggi untuk melakukan senam hamil, hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ibu lebih cenderung mempunyai pengetahuan di bandingkan dengan minat

ibu yang mempunyai minat tinggi melakukan senam hamil.

Hasil uji statistic uji *chi-square* didapat nilai  $p = 0,042 (<0,05)$ , Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan minat untuk melakukan senam hamil di BPM "Y" Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu.

melakukan senam hamil, walaupun kecenderungan yang mendukung terhadap minat dalam senam hamil . Pengetahuan adalah hasil dari pengindraan manusia atau hasil penelitian seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya), sebagian besar pengetahuan seseorang di peroleh melalui indra pendengaran (telinga) dan indera pengelihatian (mata), pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda (Pepi, 2018).

Minat adalah kecenderungan seseorang

untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. minat bisa merupakan dorongan dari naluri yang ada pada diri manusia itu, namun bisa pula dorongan dari pemikiran yang disertai perasaan kemudian menggerakannya menjadi suatu tindakan. minat yang hanya muncul dari dorongan perasaan tanpa pemikiran mudah berubah sesuai dengan perubahan perasaannya. Dalam kondisi ini minat seseorang bisa sangat lemah dan tidak stabil sesuai dengan perubahan lingkungan

Karena minat melakukan senam hamil di m hamil di pengaruhi pengetahuan seseorang tersebut didapatkan dalam pendidikan sehingga tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang atau pola pikir seseorang dalam melakukan sesuatu. Pola pikir tersebut akan menimbulkan minat seseorang dalam melakukan senam hamil (Rosnyta, 2017).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai hubungan pengetahuan dengan minat dalam melakukan senam hamil di BPM “Y” Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu Tahun 2023 dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan minat ibu hamil dalam melakukan senam hamil di BPM “Y” Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.(2020).*Rencana Aksi Program Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2020-2024*
- Kemenkes RI.(2012).*Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta : Kemenkes RI
- Jahirin SP.(2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Untuk Melakukan Senam Hamil Di Desa Malakasari*. J Ilm Kesehat Ilmu Keperawatan.
- Andries, S., Adam, S., Montolalu, A. .(2015). *Pengaruh penyuluhan tentang senam hamil terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil*.Jurnal Ilmiah

- Bidan.Jakarta: EGC.Vol 3  
No 2 Bulan Juli –  
Desember.
- Ashmat I.(2015). *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Jakarta: Buku Biru;
- Rosa L, Sinaga V, Siregar RN, Munthe SA, Malinda J, Bedagai KS. (2019). *Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*  
Implementation Of Pregnant Gymnastic As An Effort To Prepare Physical And Psychological. J Healthc Technol Med [Internet]. 2020;6(1):95–100. Available from: file:///C:/Users/user/Downloads/jurnal\_senam\_hamil\_1.pdf
- Hasriani S, Nurjanna N. (2021). *Pengaruh Media Leaflet dan Kelas Ibu Hamil Virtual Terhadap Perilaku Pencegahan Resiko Tinggi Kehamilan*. Jik J Ilmu Kesehatan
- Suryaningsih M.(2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Bangkalan*. Nurs Updat J Ilm Ilmu Keperawatan P-ISSN 2085-5931 e-ISSN 2623-2871. ;1(2):37–45.
- Notoadmodjo S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Lovita sari,Pepi.(2018). *Hubungan Pengetahuan dan minat Ibu Hamil dalam Penerapan senamYoga*.diakses di [https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/1240/2/SKR\\_IPSI%20PEPY%20LOVITA.pdf](https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/1240/2/SKR_IPSI%20PEPY%20LOVITA.pdf)
- Yuli Anggraini, Baik Rosnyta. (2017). *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Dengan Minat Melakukan Senam Hamil Di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta*