

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI DESA MUARA RUMBAI KECAMATAN RAMBAH HILIR KABUPATEN ROKAN HULU**

**PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT PREGNANT SENAM IN THE MUARA VILLAGE RUMBAI KECAMATAN RAMBAH HILIR ROKAN HULU DISTRICT**

**Romy Wahyuni\***

\* Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

**INTISARI**

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil adapun tujuan dari senam hamil pada prenatal adalah persalinan yang fisiologinya (alami) dengan ibu dari bayi sehat, persiapan mental dan fisik untuk ibu hamil, kontraksi dengan baik, ritmis dan kuat pada segmen bawah rahim, servik, otot-otot dasar panggul, relaksasia, informasi kesehatan (termasuk hygiene) tentang kehamilan kepada ibu hamil, suami/keluarga atau masyarakat. Secara sederhana senam ibu hamil akan bermanfaat antara lain mengurangi atau meringankan kelesuan, sulit tidur, ketidak nyamanan, stress. Penelitian ini deskriptif dan desain dengan jenis cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di desa Muara Rumbai sebanyak 60 orang, dan jumlah sampel 46 orang, dalam penelitian ini alat ukur yang di gunakan adalah berupa pertanyaan sebanyak 15 item. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer. Hasil penelitian tentang pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil yang berpengetahuan baik adalah 1 responden (2,2%), berpengetahuan cukup adalah 30 responden (65,2%), dan yang berpengetahuan kurang adalah 15 responden (32,6%). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil adalah cukup 30 responden (65,2%). Di sarankan kepada ibu hamil untuk menambah pengetahaun tentang senam hamil agar bias menguerangi selit tidur ketidak nyamanan dan stres.

Daftar pustaka : 11 (2003-2013)

Kata kunci : Ibu Hamil, Senam Hamil, Desa Muara Rumbai, Rokan Hulu.

### **Abstract**

Pregnancy gymnastics is a fitness program that is intended for pregnant women. As for the purpose of prenatal pregnancy exercise is physiological (natural) delivery with mothers of healthy babies, mental and physical preparation for pregnant women, good, rhythmic and strong contractions in the lower uterine segment, cervix, pelvic floor muscles, relaxaxasia, health information (including hygiene) about pregnancy to pregnant women, husband / family or the community. In simple pregnancy pregnant women will be useful, among others, reduce or relieve lethargy, difficulty sleeping, discomfort, stress. This research is a descriptive and cross sectional design. The population in this study were all pregnant women in the village of Muara Rumbai as many as 60 people, and the number of 46 samples, in this study the measuring instrument used was a question of 15 items. The type of data used in this study is primary data. The results of research on the knowledge of pregnant women about pregnancy exercises with good knowledge are 1 respondent (2.2%), sufficient knowledge is 30 respondents (65.2%), and those who lack knowledge are 15 respondents (32.6%). From the results of the study it can be concluded that the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise is sufficient 30 respondents (65.2%). It is recommended to pregnant women to increase knowledge about pregnancy exercises so that it can reduce sleep discomfort and stress.

## Pendahuluan

Tingginya angka kematian ibu (AKI) SDKI menempatkan Indonesia pada urutan tertinggi di Asean. Departemen Kesehatan menyebutkan angka kematian ibu di Indonesia mencapai 359/100.000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian ibu yaitu 28% karena perdarahan, eklamsia 24%, komplikasi puerperium 8%, abortus 5%, partus eklamsia 24%, trauma obstetrik 3%, lain-lain 11%. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil adapun tujuan dari senam hamil pada prenatal adalah persalinan yang fisiologinya (alami) dengan ibu dari bayi sehat, persiapan mental dan fisik untuk ibu hamil, kontraksi dengan baik, ritmis dan kuat pada segmen bawah rahim, servik, otot-otot dasar panggul, relaksasia, informasi kesehatan (termasuk hygiene) tentang kehamilan kepada ibu hamil, suami/keluarga atau masyarakat. Secara sederhana senam ibu hamil itu akan bermanfaat antara lain mengurangi atau meringankan kelesuan, sulit tidur, ketidaknyamanan, stress. Praktik senam hamil hubungannya dengan kelancaran proses persalinan, menyatakan bahwa senam hamil berdampak dalam kelancaran proses persalinan, diketahuiresponden yang proses persalinannya cepat atau < 18 janseluruhnya (100%) melakukan senam hamil, sebaliknyaresponden yang proses persalinannya lambat atau > 24jam seluruhnya (100%) tidak pernah melakukan senamhamil. Responden dengan proses persalinan normal ataumembutuhkan waktu sekitar 18–24 jam, sebagian besar (72,2%) tidak melakukan senam hamil. (Mariana, 2013). Jumlah ibu hamil yang ada di Kabupaten Rokan Hulu 2013 sebanyak 13.416 orang yang terbagi dari 21 puskesmas. Dari jumlah data tersebut hanya 205 orang yang aktif melakukan senam hamil sesuai jadwal yang dianjurkan. (Dinas kesehatan, Rokan Hulu, 2013). Dengan adanya data di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

## Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjad imelalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinganya. Pengetahuan/kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2010)

Sedangkan menurut Notoadmodjo (2003) karena dengan pengalaman seseorang sudah melakukan proses belajar (learning) dapat diartikan sebagai proses untuk menambah pengetahuan, pemahaman keterampilan yang diperoleh melalui pengalaman atau melakukan studi (proses belajar mengajar).

Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang bahwa sebagian orang mengadopsi perilaku baru dalam diri orang tersebut terjadi proses berurutan, yaitu :

a.Awareness ( Kesadaran) dimana responden menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus.

b.Interest ( Merasa tertarik) di mana responden mulai tertarik dengan stimulasi atau objek tersebut, disini sikap subjek sudah mulai timbul.

c.Evaluation ( Menimbang-nimbang) terhadap baik atau tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.

d.Trial ( Mencoba ) Dimana serponden mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki stimulus.

e.Adoption ( beradaptasi) dimana responden sudah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulis ( Notoatmodjo, 2003)

2.Tingkat pengetahuan dalam kognitif

Menurut Notoatmodjo (2003), Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif di bagi dalam enam tingkat, yaitu:

a. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai pegingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan menyatakan.

b. Memahami (comprehensif)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh menyimpulkan, meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya) aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode dan prinsip.

d. Analisis (analysis)

Kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitan satu sama yang lain. Kemampuan analisa dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kelompok untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk

keseluruhan yang baru, dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyelesaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk justifikasi penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada.

B. Kehamilan

1. Pengertian

Kehamilan adalah masa mulai terjadinya konsepsi sampai lahirnya bayi. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam tiga triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai enam bulan, triwulan bulan ketujuh sampai Sembilan bulan (Sarwono, 2009)

Kehamilan adalah proses mulai terjadinya pertemuan sel telur dengan sperma sampai menjelang keluarnya hasil konsepsi dalam rahim disebut hamil.

C. Senam Hamil

1. Pengertian Senam Hamil

Menurut Sitorus (2001) Senam hamil merupakan senam yang diberikan kepada ibu hamil bila masa kehamilannya diatas 22 minggu sampai saat akan melahirkan. Dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, dengan harapan proses persalinan yang dihadapi dapat berjalan dengan aman dan lancar. Senam hamil secara rutin dilakukan 2 kali dalam satu minggu.

Senam hamil merupakan senam hamil yang diberikan kepada ibu hamil untuk membantu

dalam kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta cara mengejan yang benar. (Salmah, 2006)

## 2. Tujuan Senam Hamil

Adapun tujuan dilakukan latihan senam hamil selama masa kehamilan terutama usia kehamilan 22 minggu keatas adalah sebagai berikut :

a. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul.

b. Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan yang dirasakan ibu.

c. Mendorong persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.

d. Dapat mengatur diri dalam ketenangan.

e. Meningkatkan tidur

f. Meningkatkan energi dan kekuatan.

g. Mengurangi stres, sakit dan nyeri.

h. Menyiapkan tubuh ibu hamil untuk melahirkan dan pemulihan pasca melahirkan.

## 3. Syarat-syarat mengikuti Senam Hamil

Sebelum mengikuti senam hamil, ada syarat-syarat yang harus di perhatikan, antara lain:

a. Telah melakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan kepada dokter atau bidan.

b. Latihan dilakukan setelah kehamilan 22 minggu.

c. Latihan secara teratur.

4. Larangan atau kontra indikasi mengikuti senam hamil

Senam hamil seharusnya dapat diikuti oleh semua wanita hamil yang tanpa komplikasi atau kelainan, adapun wanita hamil yang tidak boleh melakukan senam hamil apabila ibu tersebut mengalami.

a. Seorang ibu hamil yang boleh mengikuti senam hamil apabila pada masa kehamilan terdapat kondisi seperti berikut:

1.) Penyakit jantung

2.) Penyakit Paru

3.) Servix inkompeten ( Servik Membuka)

4.) Kehamilan kembar

5.) Riwayat pendarahan pada trimester II dan

6.) Kelainan letak plasenta ( Placenta previa )

7.) Preeklamsi ataupun Hipertensi

8.) Riwayat keguguran

b. Seorang wanita hamil relatif tidak boleh mengikuti senam hamil apabila:

1) Ibu hamil menderita anemia berat

2) Riwayat diabetes melitus

3) Kegemukan yang sangat hebat ( Obesitis )

4) Badan ibu terlalu kurus

5) Penyakit-penyakit dengan riwayat operasi tulang

6) Perokok berat.

## Etiologi

Kehamilan adalah masa mulai terjadinya konsepsi sampai lahirnya bayi. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir.

## Pengertian Senam Hamil

Menurut Sitorus ( 2001) Senam hamil merupakan senam yang diberikan kepada ibu hamil bila masa kehamilannya diatas 22 minggu sampai saat akan melahirkan. Senam hamil merupakan senam hamil yang diberikan kepada ibu hamil untuk membantu dalam kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta cara mengejan yang benar.

## Tujuan Senam Hamil

Adapun tujuan dilakukan latihan senam hamil selama masa kehamilan terutama usia kehamilan 22 minggu keatas.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif yaitu dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu (Notoatmodjo, 2010)

### Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional, yaitu pengukuran variabel tidak terbatas harus tetap pada suatu waktu bersamaan (Saryono, 2010)

### Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir.

### Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Agustus tahun 2014

### Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

#### Populasi

Populasi adalah kumpulan elemen-elemen yang memiliki sejumlah sifat-sifat tertentu dimana sampel peneliti diambil (Arikunto), Penentuan populasi merupakan titik tolak pertama dari peneliti yang dilakukan. Berdasarkan pendapat diatas yang menjadi populasi peneliti ini adalah semua ibu hamil di Desa Muara Rumbai pada kunjungan awal berjumlah 46 orang.

#### Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan di teliti atau sebagai jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2007). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang ada di desa Muara Rumbai 46 orang.

#### Teknik Sampling

Dalam penelitian ini teknik sampling yang di gunakan adalah teknik sampling jenuh atau sensus, artinya seluruh populasi diteliti.

#### Defenisi Operasional

Pada bagian defenisi operasional terdapat beberapa komponen yaitu variabel, devenisi opsional, cara ukur, hasil ukur dan skala ukur. Penulis definisi operasional sebaiknya dalam bentuk tabel, sehingga mudah di pahami. Komponen variabel berisi semua variabel yang akan di teliti di tambah istilah yang di pakai untuk menghubungkan variabel tersebut mampu subjek peneliti ( Saryono, 2010).

#### E.Instrumen / Alat Penelitian

Menurut Notoatmodjo (2010), Bahwa yang di maksud dengan instrument adalah alat-alat yang di gunakan untuk mengumpulkan data, instrumen ini dapat dapat berupa Question (pernyataan), Formulir, Obserfasi, Formulir-formulir lain yang berkaitan dengan penataan data dan lain-lain.

Untuk dapat mengukur variabel peneliti ini, penulis menggunakan kuesioner, yang terdiri dari 15 pertanyaan yang akan di jawab oleh responden dengan memberikan tanda tertentu (X) pada jawaban yang telah di sediakan.

#### F.Metode Pengumpulan Data

Pada peneliti ini peneliti menggunakan metode pengumpulam data di laksanakan dengan menggunakan data primer yang di peroleh melalui jawaban kuesioner yang di bagikan langsung kepada seluruh responden ( sampel peneliti)

#### G.Metode Pengumpulan Data Dan Analisa Data.

##### a. Editing ( memeriksa)

Editing adalah hasil wawancara atau angket yang di peroleh atau di kumpulkan memlalui kuesioner perlu di sunting (edit) terlebih dahulu. Kalau ternyata masih ada data atau infirmasi yang tidak lengkap, dan tidak mungkin di lakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut di dikeluarkan ( droup out )

b. Coding sheet (kartu kode)

Coding sheet adalah berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual. Lembaran atau kartu kode berisi nomor responden, dan nomor-nomor pernyataan

a. Processing (preses)

Proses data dilakukan dengan cara meng-entry data dari kuesioner ke paket program komputer.

b. Cleaning (Pembersihan data)

Analisa Data

Etika Penelitian

1. Anonymity
2. Confidentiality
3. Informed Consent

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu, Pengetahuan responden paling banyak berpengetahuan Cukup 30 orang (65,2%) dan berpengetahuan Kurang 15 orang (32,6%) dan dapat diketahui pengetahuan yang kurang ini terlihat juga pada masing-masing pengetahuan.

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinganya. Pengetahuan/kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh umur, berdasarkan hasil penelitian umur responden paling tinggi pada kategori umur responden paling tinggi pada kategori umur 20-35 tahun yaitu 28 orang (60,9%). Dalam hal ini umur hubungannya sangat erat dengan pengetahuan seseorang, semakin bertambah

usia seseorang maka semakin besar pengetahuannya. (Notoadmojo, 2003).

Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh pendidikan berdasarkan hasil penelitian pendidikan responden paling banyak terdapat pada kelompok (SMA-PT) Pendidikan Tinggi yaitu 33 orang (71,8%), maka semakin tinggi pendidikan seseorang semakin berkembanglah pengetahuannya.

Menurut Sitorus (2001) Senam hamil merupakan senam yang diberikan kepada ibu hamil bila masa kehamilannya diatas 22 minggu sampai saat akan melahirkan. Dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, dengan harapan proses persalinan yang dihadapi dapat berjalan dengan aman dan lancar. Senam hamil secara rutin dilakukan 2 kali dalam satu minggu.

Senam hamil merupakan senam hamil yang diberikan kepada ibu hamil untuk membantu dalam kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta cara mengejan yang benar. (Salmah, 2006).

Pengetahuan bukan saja diperoleh dari pendidikan tetapi bisa melalui informasi yang diperoleh seperti membaca dan mendengar penyuluhan. Jadi antara kemauan, kesadaran dan pendidikan saling berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang sebagai upaya mengubah perilaku ke arah yang lebih baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan, hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan pada responden kepada Ibu hamil Tentang Senam Hamil di Desa Muara Rumbai Kabupaten Rokan Hulu dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berada pada kategori Cukup sebanyak 30 orang (65,2%).

## SARAN

### 1. Bagi ibu hamil

Diharapkan setiap ibu hamil untuk menambah pengetahuan tentang senam hamil di Desa Ruara Rumbai dan menambah wawasannya tentang Senam Hamil melalui media cetak, media elektronik dan penyuluhan.

### 2. Manfaat Bagi Institusi Program Studi Kebidanan

Sebagai bahan bacaan dan informasi dalam proses belajar di Universitas Pasir Pengaraian dan juga sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.

### 3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Sebagai konsep untuk teori yang menyokong perkembangan ilmu kebidanan, hususnya yang tertarik dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

H. Fauzi Bowo, (2011), menurunkan angka kematian ibu, program paska sarjana Bayuwangi.

H. Rasyit M, (2012), Mengatasi keluhan hami. <http://www.youtube.com>

Hidayat , W. (2007). Metode Penelitian Kebidanan. Jakarta : Selemba Medika.

Mariana, (2012), praktik senam hamil hubungan dengan kelancaran proses persalinan, Disertasi tidak diterbitkan. jurnal penelitian

Mufdlilah, S, Pd, S, SiT. MSc (2012) panduan asuhan kebidanan ibu hamil, jogjakarta, Nuha Medika

Notoatmodjo, S (2003), ilmu kesehatan masyarakat, jakarta, reneka cipta

Notoatmodjo, S (2010). Metode penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Salmah, (2006). Asuhan Kebidanan Antenatal, Yogyakarta : EGC

Sarwono, (2009). Ilmu kebidanan, jakarta, Yayasan Bina Pustaka

Saryono, S.Kp, Mkes. (2010), metodologi penelitian kualitatif dalam bidang kesehatan, Yogyakarta, Nuha Medika

Yesi aprillia, (2013), siapa bilang melahirkan itu sakit, yogyakarta, c.v andi offset