

Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidempuan

Arisa Harfa Said Lubis¹, Nur Aliyah Rangkuti², Ayannur Nasution³, Leli Khairani⁴,
Anwar Syahadat⁵, Mona Durryah Siregar⁶, Masridawati Harahap⁷, Ratna Dewi Siregar⁸

¹²³⁴⁵⁸Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

⁶Klinik Bidan Mona Durryah di Kota Padangsidempuan

⁷Mahasiswa Program Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

(iechalubis@gmail.com, 082276847944)

ABSTRAK

Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan. Dimana manfaatnya antara lain adalah mengurangi keluhan-keluhan saat kehamilan berlangsung, kram dan nyeri punggung, meningkatkan tidur, membuat tubuh lebih segar dan rileks dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul dalam proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil di BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidempuan. Jenis penelitian adalah *kuantitatif* dengan desain *deskriptif* pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang ada di BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidempuan sebanyak 43 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidempuan sebanyak 43 orang dengan menggunakan metode *total sampling*. Analisa yang digunakan adalah univariat dengan hasil menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berada pada pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (51,2%), dan sikap ibu hamil tentang senam hamil berada pada sikap negatif sebanyak 28 orang (65,1%). Disarankan pada ibu hamil menambah pengetahuan tentang senam hamil sehingga sikapnya semakin positif terhadap manfaat senam hamil.

Kata kunci : Pengetahuan, Sikap, Senam Hamil

ABSTRACT

Pregnancy exercise is an exercise that is done to prepare and train muscles so that they can be used to function optimally during labor. Where the benefits include reducing complaints during pregnancy, cramps and back pain, improving sleep, making the body fresher and more relaxed and maintaining the flexibility of the abdominal wall and pelvic floor muscles during labor. The purpose of this study was to determine the description of the knowledge and attitudes of pregnant women about pregnancy exercise at the BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidempuan. The type of research is quantitative with a descriptive design with a cross-sectional approach. The population in this study were all pregnant women in the third trimester at the BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidempuan, as many as 43 people in May 2025. The sample in this study was all pregnant women in the third trimester at the BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidempuan, as many as 43 people using the total sampling method. The analysis used was univariate with the results showing that the knowledge of pregnant women about pregnancy exercises was lacking knowledge as many as 22 people (51.2%), and the attitude of pregnant women about pregnancy exercises was negative as many as 28 people (65.1%). It is recommended that pregnant women increase their knowledge about pregnancy exercises so that their attitudes are more positive towards the benefits of pregnancy exercises.

Keywords: Knowledge, Attitude, Pregnancy Exercise

1. PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti sesak nafas, insomnia dan gingivitis, sering buang air kecil, tekanan dan tidak nyaman pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi, his palsu, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Perbawasari, 2018).

Salah satu dari faktor tersebut jika penanganannya ada yang tidak sesuai bisa terjadi masalah dalam proses persalinan terhadap ibu. Salah satu tata laksana pelayanan antenatal adalah kegiatan senam hamil. Kegiatan senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan dan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu dengan waktu 24-25 menit untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental, pada persalinan aman dan spontan (Sa'diyah, 2020).

World Health Organization tahun 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 303.000 jiwa per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Bayi (AKB) mencapai 28,2 per 1000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu 75% diakibatkan oleh terjadinya perdarahan, infeksi, dan tekanan darah tinggi pada ibu saat kehamilan. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu target *global Sustainable Development Goals* (SDGs). Target SDGs AKI 70 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB 12 per 1000 kelahiran hidup (WHO, 2020).

Angka Kematian Ibu di Indonesia masih tinggi pada tahun 2020 sekitar 227,22 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (4.000-4.900 jiwa) hingga 27 Desember 2021 meningkat sebanyak 6.800 jiwa disebabkan penyakit atau komplikasi terkait kehamilan dan persalinan. AKB tahun 2020 mencapai 28,158 jiwa, terjadi 74 kasus

kematian neonatal 6.23 per 1.000 kelahiran hidup dan 116 kematian post neonatal AKB 9,78 per 1.000 kelahiran hidup. Sekitar 15% dari kehamilan/persalinan mengalami komplikasi dan 85% normal (Kemenkes RI, 2021).

Provinsi Sumatera Utara AKI tahun 2020 sebesar 65,50 per 100.000 kelahiran hidup dan Juli tahun 2021 telah mencapai 119 kasus AKI berdasarkan laporan pemantauan wilayah setempat (PWS) KIA. AKB tahun 2020 sebesar 2,39 per 1.000 kelahiran hidup dan Juli 2021 AKB sebesar 299. Penyebab tingginya AKI dan AKB akibat minimnya pengetahuan dalam proses kehamilan, persalinan dan perencanaannya.

Penyebab utama kematian ibu hamil adalah perdarahan, hipertensi, infeksi dan penyebab tidak langsung, sebagian besar karena interaksi antara kondisi medis yang sudah ada dan kehamilan. Keselamatan ibu hamil dapat dicegah dengan meningkatkan *Antenatal Care* (ANC) yang teratur dari 4 kali menjadi 6 kali, dan 2 diantaranya harus kunjungan bertemu dengan dokter. Mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, pelaksanaan senam hamil secara teratur. hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang serta pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan. Dengan demikian dapat memonitor kondisi kesehatan ibu hamil dan calon bayi lahir dengan sehat dan bisa menjadi generasi penerus bangsa (Kemenkes RI, 2021).

Setiawati (2019) yang berjudul pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Guntung Manggis Kota Banjarbaru. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan berhubungan dengan sikap ibu hamil karena sikap yang terbentuk dari diri seseorang dapat disebabkan oleh seberapa baik pengetahuan yang dimiliki, dengan kata lain semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil maka semakin baik pula sikap yang dimiliki ibu hamil.

Upaya yang dilakukan agar ibu hamil mengikuti senam hamil yaitu harus ada kerjasama antara pasien dan tenaga kesehatan dalam memberikan informasi kepada ibu hamil selama proses kehamilan. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan, mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan ibu hamil untuk mengalami apa yang terjadi selama persalinan dan kelahiran. Latihan senam kebugaran pra lahir meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan, dan membantu menyiapkan tubuh saat melahirkan serta meningkatkan kesegaran emosi (Rahayu, 2018).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *kuantitatif* dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil di BPM Mona Durrayah Siregar di Kota Padangsidempuan.

3. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
<20 tahun	5	11,6
20-35 tahun	36	83,7
>35 tahun	2	4,7
Pendidikan		
SD	4	9,3
SMP	18	41,9
SMA	16	37,2
Perguruan Tinggi	5	11,6
Usia Kehamilan		
7 Bulan	25	58,1
8 Bulan	12	27,9
9 Bulan	6	14,0
Paritas		
Primigravida	19	44,2

Multigravida	24	55,8
Total	43	100

Hasil tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa karakteristik responden mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 36 orang (87,3%) dan minoritas berumur >35 tahun sebanyak 2 orang (4,7%). Berdasarkan pendidikan mayoritas SMP sebanyak 18 orang (41,9%) dan minoritas SD sebanyak 4 orang (9,3%). Berdasarkan usia kehamilan mayoritas hamil 7 bulan sebanyak 25 orang (58,1%) dan minoritas hamil 9 bulan sebanyak 6 orang (14,0%). Berdasarkan paritas mayoritas multipara sebanyak 24 orang (55,8%) dan minoritas primipara sebanyak 19 orang (44,2%).

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil	n	%
Baik	8	18,6
Cukup	13	30,2
Kurang	22	51,2
Total	43	100

Hasil tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 22 orang (51,2%), dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 8 orang (18,6%).

Tabel 3. Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil	n	%
Positif	15	34,9
Negatif	28	65,1
Jumlah	43	100

Hasil tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa sikap ibu hamil tentang senam hamil

mayoritas bersikap negatif sebanyak 28 orang (65,1%), dan minoritas bersikap positif sebanyak 15 orang (34,9%).

4. PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian Karakteristik responden di BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidimpuan mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 36 orang (83,7%), mayoritas berpendidikan SMP sebanyak 18 orang (41,9%), mayoritas berusia kehamilan 7 bulan sebanyak 25 orang (58,1%), dan mayoritas berparitas multipara sebanyak 24 orang (55,8%).

Penelitian Rahayu dan Yunarsi (2019) hasil penelitian sebagian besar (64%) responden berusia 21-35 tahun dimana responden telah memiliki umur yang produktif sehingga kemampuan dalam menerima dan mengingat suatu pengetahuan akan semakin kuat dan kemampuan berfikir mereka sudah matang.

Penelitian Sari (2018) bahwa sebagian besar pendidikan SMP yaitu 24 (69%) responden, SMA 7 (20%) responden dan Perguruan Tinggi 4 (11%) responden. pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan. Dalam hal ini belum tentu pendidikan SMP berpengetahuan kurang dari hasil penelitian yang dilakukan pendidikan SMP yang tertinggi menunjukan pengetahuan yang baik karena informasi yang didapat tentang senam hamil sering terdengar dan hal tersebut yang menyebabkan ibu mengingat dan mengetahui manfaat dari senam hamil.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Lutfiyati dkk (2020) menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil mayoritas usia kehamilan trimester III sebanyak 24 orang (66,7%) dan minoritas usia kehamilan trimester II sebanyak 12 orang (33,3%). Ibu hamil yang berusia kehamilan pada trimester II dan III masih banyak belum mengikuti pelaksanaan senam hamil. Kondisi ini disebabkan karena ibu hamil belum mengetahui pentingnya mengikuti kegiatan senam pada saat hamil selama periode kehamilannya.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Windasari dkk (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan paritas dengan keikutsertaan senam hamil di Desa Pandanmulyo dengan hasil $p \text{ value} = 0,046$. Keikutsertaan kegiatan pada ibu hamil dengan paritas multipara ini bukan merupakan suatu hal yang asing atau baru bagi ibu dan pasangan, berbekal dari pengalaman sebelumnya mereka termotivasi dalam meningkatkan derajat kesehatan dalam menghadapi masa kehamilan.

b. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidimpuan didapatkan mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 22 orang (51,2%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 8 orang (18,6%). Dari hasil penelitian pengetahuan di pengaruhi oleh beberapa hal yaitu pendidikan, umur, 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.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Utami (2020) tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil tertinggi diperoleh dalam kategori baik sebanyak 28 orang (80%), kategori cukup sebanyak 5 orang (14,2%). Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan pengetahuan tentang senam hamil masih rendah, partisipasi sangat rendah hal ini dipengaruhi oleh kurangnya informasi yang didapat oleh ibu hamil.

c. Gambaran Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPM Mona Duryah Siregar di Kota Padangsidimpuan didapatkan mayoritas bersikap negatif sebanyak 28 orang (65,1%) dan minoritas bersikap positif sebanyak 15 orang (34,9%). Dari hasil penelitian didapatkan 65,1% responden yang memiliki sikap negatif terhadap senam hamil. Hal ini dapat disebabkan ada beberapa responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang senam hamil, sehingga tidak ada keinginan yang kuat untuk melakukan senam hamil. Selain itu dari pernyataan beberapa responden didapatkan bahwa tanpa melakukan senam hamil proses persalinan dapat berjalan dengan lancar.

Kemudian ibu hamil memiliki sikap positif terhadap senam hamil sebanyak 34,9%. Sebagian besar 9 (20,9%) responden menjawab setuju ibu hamil sebaiknya melakukan senam hamil. Hal ini dapat disebabkan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang senam hamil, sehingga ada keinginan yang kuat untuk melakukan senam hamil. Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap ada dua faktor yakni pengalaman pribadi yang merupakan dasar pembentukan sikap seseorang dan pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat.

Hasil penelitian sejalan dengan teori Azwar (2017) sikap individu merupakan suatu respon atau pun reaksi yang sifatnya masih tertutup terhadap sebuah stimulus ataupun objek. Sikap memperlihatkan ada atau tidaknya kesamaan antara reaksi dan stimulus tertentu dalam kehidupan nyata yang membuat reaksi dapat bersifat emosional. Sikap dapat juga didefinisikan sebagai aspek atau penilaian positif atau negatif terhadap suatu objek.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

KESEIMPULAN

1. Karakteristik responden di BPM Mona Duryah Siregar di Kota Padangsidimpuan mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 36 orang (83,7%), mayoritas berpendidikan SMP sebanyak 18 orang (41,9%), mayoritas berusia kehamilan 7 bulan sebanyak 25 orang (58,1%), dan mayoritas berparitas multipara sebanyak 24 orang (55,8%).

2. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidempuan mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 22 orang (51,2%), berpengetahuan cukup sebanyak 13 orang (30,2%) dan berpengetahuan baik sebanyak 8 orang (18,6%).
3. Sikap ibu hamil tentang senam hamil di BPM Mona Durryah Siregar di Kota Padangsidempuan mayoritas bersikap negatif sebanyak 28 orang (65,1%) dan bersikap positif sebanyak 15 orang (34,9%).

SARAN

1. Diharapkan ibu hamil hendaknya meluangkan waktunya untuk menggali informasi tentang senam hamil melalui internet ataupun yang lainya yang nantinya diharapkan mampu menurunkan resiko terjadinya kegawatdaruratan janin pada ibu hamil serta dapat meningkatkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil.
2. Diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menjadi masukan dalam meningkatkan pelayanan terhadap ibu hamil terutama perawatan selama kehamilan dengan senam hamil. Bidan perlu memberikan konseling kepada ibu hamil tentang pentingnya melakukan senam hamil dan memberikan informasi terutama kontraindikasi dari senam hamil karena pada indikator ini pengetahuan ibu hamil masih kategori kurang.

6. REFERENSI

Agnesti, R. (2019). *Senam hamil*

Praktis. Yogyakarta : Media Pressindo

Astuti. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Jogjakarta: Rohima Press

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019*. Diperoleh 10 Februari 2022, dari <http://www.dinkes.sumutprov.go.id>

Kamaruddin Mudyawati dan Sitti (2019). *Deskripsi Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil*. Jurnal Medika Alkhairaat 1(2): 45-49

Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020 Kemenkes RI*. Journal of Chemical Information and Modeling

Lifiana Indah. (2019). *Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*. Politeknik Helath Medan

Lutfiyati Afi., Dwi Yati dan Sujono.(2020). *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Sikap Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Di Puskesmas Srandakan Bantul*. Jurnal Kesehatan Vol 10, No 2

Manuaba, IBG. (2018). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : ECG

Masturoh Imas dan Nauri Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI

Mufdilah. (2019). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika

Muhimah, N & Safe'i. (2019). *Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu hamil*. Jakarta: Power Book

Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan. Cetakan Pertama*. Jakarta: Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan: Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta

Perbawasari Pina. (2018). *Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Padasukan Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung Tahun 2018*. Stikes Bhakti Kencana

Prawirohardjo. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Rahayu Dwi Dan Yunarsih. (2019). *Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Ibu Primigravida*. Journals Of Ners Community, Volume 10, Nomor 01, Juni 2019

Sa'diyah. (2020). *Hubungan Video Dan Leaflet Tentang Senam Hamil Terhadap Motivasi Melakukan Senam Hamil Di Puskesmas Bengkuring Tahun 2020*. Poltekkes Kalimantan Timur

Ulfah Sarrah. (2021). *Proses Terjadinya Kehamilan*. Diakses 10 Oktober 2021, url <http://www.proses-terjadinya-kehamilan.html>

Utami Sri. (2020). *Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang*

Senam Hamil Di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta.

Politeknik Kesehatan Medan

WHO. (2020). *Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi*. World Bank