

## **GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TERHADAP SENAM HAMIL DI PUSKESMAS RAWASARI KOTA JAMBI TAHUN 2008**

**SITI AISYAH<sup>1</sup>**

### **ABSTRACT**

Pregnant gymnastics is a movement exercise therapy for pregnant women. This therapy is aimed at preparing women physically as well as mentally for quick, safe and spontaneous delivery. Research in PUSKESMAS of Rawasari of Jambi City shows that women's picture of pregnant gymnastics is 59 %, their knowledge 71,7 % and their attitude 61,55%. Despite the fact that many women do not practice pregnant gymnastics, PUSKESMAS functionaries keep educating them about the importance of pregnant gymnastics for baby delivery process.

Key word : Pregnant gymnastics, knowledge , attitude

### **PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan mengarah pada usaha mempertinggi derajat kesehatan masyarakat. Upaya pelayanan kesehatan masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mencapai hidup sehat yang optimal, upaya pelayanan kesehatan ini ditujukan pada pelayanan seluruh lapisan masyarakat khususnya ibu hamil dan anak (DepKes RI, 1996 : VII).

Menurut Sastrawinata (1983:203) pelayanan antenatal sebagai salah satu pilar *Safe Mother Hood* tertuang dalam salah satu kegiatan pokok puskesmas yaitu upaya kesehatan ibu dan anak meliputi pemeliharaan kesehatan ibu hamil. Pemeliharaan kesehatan pada ibu hamil dilakukan sedini mungkin saat dirinya dinyatakan hamil. Diantaranya seperti diet dalam kehamilan, personal hygiene, pemeriksaan kehamilan secara teratur pada tenaga kesehatan dan latihan senam hamil.

Musbikin (2005:143-144) mengatakan meskipun tubuh cukup sehat dan dapat menyesuaikan diri dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi, tapi akan sangat membantu jika melakukan olah raga atau senam hamil. Biasanya

proses pemulihan setelah melahirkan pun akan lebih cepat dibandingkan tubuh yang kondisinya kurang baik.

Dengan berlatih senam hamil secara teratur, tingkat kesadaran secara keseluruhan terhadap hakekat hidup bertambah, kelelahan pun akan berkurang dan ini akan membuat semangat bertambah.

Hasil Penelitian tahun 1989 yang dimuat dalam *American Journal of Obstetrics and Gynecology* menunjukkan bahwa ibu-ibu yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir mengalami persalinan yang tidak begitu terasa sakit dibandingkan dengan persalinan para ibu yang tidak melakukan kegiatan senam (Hanton, 1997:5).

Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Jambi pada tahun 2007, dapat dilihat bahwa kunjungan ibu hamil di Puskesmas Rawasari adalah Puskesmas yang jumlah kunjungan ibu hamilnya paling banyak. Ibu hamil yang melakukan ANC pada bulan Juli - Desember 2007 seluruhnya sebanyak 205 orang dan khusus trimester ketiga pada bulan Desember 2007 sebanyak 39 orang. Dari observasi dan wawancara dengan pe-

---

<sup>1</sup> Staf Pengajar Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Jambi

tugas KIA Puskesmas Rawasari bahwa masih banyak ibu hamil yang tidak datang pada hari akan dilaksanakannya kegiatan senam hamil, padahal setiap ibu hamil terutama trimester ketiga yang datang untuk melakukan ANC sudah diinformasikan untuk datang dan melakukan latihan senam hamil.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Puskesmas Rawasari tahun 2007.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan *Cross Sectional*, untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Propinsi Jambi tahun 2008. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu hamil trimester III yang datang untuk melakukan pemeriksaan kehamilannya di Puskesmas Rawasari Kota Jambi. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 39 orang ibu hamil trimester III yang datang melakukan ANC di Puskesmas Rawasari tersebut.

Pengumpulan data primer dengan cara wawancara menggunakan kuesioner. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Agustus 2008. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah melalui tahapan editing, coding, entry data dan cleaning. Setelah itu dilakukan proses analisis data secara univariat.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gambaran responden berdasarkan pengetahuan sebagian besar responden berpengetahuan baik yaitu 28 dari 39 responden (71,7%), variabel sikap sebagian besar memiliki sikap setuju sebanyak 24 dari 39 responden (61,55%), serta gambaran responden terhadap Senam hamil didapat responden yang menyatakan baik bila melakukan senam hamil pada kehamilan jumlahnya lebih banyak yaitu 23 dari 39 responden (59%).

**Tabel 1**  
**Distribusi Responden Menurut Senam Hamil Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2008.**

| Senam Hamil  | Jumlah | Persentase |
|--------------|--------|------------|
| Pernah       | 23     | 59,0       |
| Tidak pernah | 16     | 41,0       |
| <b>Total</b> | 39     | 100,0      |

**Tabel 2**  
**Distribusi Menurut Pengetahuan Ibu Terhadap Senam Hamil Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi**

| Pengetahuan Ibu | Jumlah | Persentase |
|-----------------|--------|------------|
| Baik            | 28     | 71,7       |
| Kurang Baik     | 11     | 28,3       |
| <b>Total</b>    | 39     | 100,0      |

**Tabel 3**  
**Distribusi Menurut Sikap Ibu Terhadap Senam Hamil Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi**

| Sikap Ibu     | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------|------------|
| Setuju        | 24     | 61,5       |
| Kurang Setuju | 15     | 38,5       |
| <b>Total</b>  | 39     | 100,0      |

Gambaran senam hamil pada ibu hamil di wilayah puskesmas Rawasari sebagian besar baik Hulina (2003:90), mengatakan bahwa senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan.

Musbikin (2005:143-144) mengatakan kehamilan merupakan suatu peristiwa alamiah, pada masa ini tubuh akan banyak mengalami perubahan, baik jasmani maupun rohani. Meskipun tubuh cukup sehat dan dapat menyesuaikan diri dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi, tapi akan sangat membantu

jika melakukan olah raga atau senam hamil. 19

Hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian tahun 1989 yang dimuat dalam *American Journal of Obstetrics and Gynecology* menunjukkan bahwa ibu-ibu yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir mengalami persalinan yang tidak begitu terasi sakit dibandingkan dengan persalinan para ibu yang tidak melakukan kegiatan senam (Hanton, 1997:5). Pendapat dari Barbara Holstein, menyatakan dalam bukunya *Shaping Up for Healthy Pregnanc*. Sebagaimana yang dikutip oleh Hanton (1997:4-5) menyebutkan manfaat senam hamil adalah : memperbaiki sirkulasi, Meningkatkan keseimbangan otot-otot, Mengurangi bengkak-bengkak, Mengurangi risiko gangguan *gastrointestinal*, termasuk sembelit, Mengurangi kejang kaki, Memperkuat otot perut dan Mempercepat penyembuhan setelah persalinan.

Gambaran pengetahuan ibu hamil terhadap senam hamil di wilayah Puskesmas Rawasari menyatakan ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang senam hamil sebanyak 28 responden (71,7%). Menurut Notoatmodjo (1997:127-130) sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior).

Ibu hamil hendaknya mencari atau mendapatkan informasi tentang senam hamil karena apabila ibu melakukan senam hamil akan sangat bermanfaat bagi ibu tersebut, hal ini dikemukakan oleh Kushartanti (2004:9) mengatakan bahwa senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukan bagi ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Sehingga

latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan.

Karena senam hamil tersebut mempunyai tujuan seperti yang dikemukakan oleh Hanton (1997:5) mengatakan bahwa senam hamil bertujuan untuk meningkatkan kepekaan rasa terhadap perlunya perawatan tubuh dan citra diri agar tetap tampil cantik dan bugar sementara kandungan didalam rahim terus membesar.

Dengan melakukan latihan atau gerakan yang dilakukan dalam senam hamil akan memiliki tujuan dan manfaat tertentu seperti yang dikemukakan oleh Hulia (2003:91) menyatakan bahwa senam hamil mempunyai tujuan untuk mempersiapkan mental ibu hamil yaitu tercapainya ketenangan rohani dan terbentuknya rasa percaya diri.

Dengan demikian para ibu perlu dibekali dengan pengetahuan melalui pemberian informasi/penyuluhan atau melalui pamphlet/sumber tentang senam hamil, disisi lain manfaat, tujuan dari senam hamil tersebut akan mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan menjelang sewaktu serta setelah persalinan.

Ibu hamil yang memiliki sikap yang setuju untuk mengikuti senam hamil sebanyak 24 responden (61,5%), sedangkan responden yang memiliki sikap yang kurang setuju dengan senam hamil sebanyak 15 responden (38,5%).

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek tertentu. Sikap seseorang terhadap suatu objek ditentukan oleh keyakinan yang bersifat evaluatif dan perasaan seseorang terhadap objeknya. Keyakinan dan perasaan itu tidak muncul begitu saja melainkan dibentuk oleh proses belajar,

bersifat implicit dan merupa-kan faktor predisposisi perilaku (Notoatmodjo, 2003:124).

Menurut Huliana (2003:90), menyatakan senam hamil merupakan te-rapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan diri-nya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mem-persiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan.

Apabila para ibu memiliki sika yang baik/positif terhadap pentingnya senam hamil, maka secara tidak lang-sung ibu-ibu telah mengikuti salat satu program pemerintah khususnya men-cegah terjadinya kesulitan atau ke-matian pada ibu yang melahirkan.

#### **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian diperoleh ke-simpulan sebagai berikut : Para ibu yang menyatakan pernah mendengar tentang senam hamil, mendapatkan in-formasi tentang senam hamil dan me-lakukan senam hamil di Puskesmas Rawasari Kota Jambi dikatakan baik sebanyak 59,0%, ibu hamil yang me-miliki pengetahuan baik terhadap senam hamil sebanyak 71,7%, gamba-ran ibu hamil yang memiliki sikap se-tuju untuk mengikuti senam hamil se-banyak 61,5%. Untuk mengatasi pe-masalahan salah satu program KIA khususnya ibu hendaknya Staf KIA Dinas Kota selalu melakukan super-vice ke-bawah khususnya ke Puskesmas untuk mengetahui permasalahan khususnya pro-gram senam hamil di Puskesmas, me-lakukan kerjasama da-lam menjalankan programnya dengan turun langsung mem-berikan informasi kepada ibu-ibu hamil tentang pen-tingnya senam hamil, me-lakukan interaksi dengan baik khususnya de-ngan ibu-ibu hami, serta dapat mem-perlihatkan sikap yang ramah dan sopan sehingga ibu dapat menilai atau bersikap positif terhadap petugas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsini, 1998  
*Prosedur Penelitian Suatu Metode Pendekatan Praktek*. Jakarta : xi + 376 hlm
- Bord, Maureen, 2004  
Mempersiapkan Kelahiran Bayi Anda, Jakarta : 205 hlm
- Depkes RI, 1996  
*Perawatan Ibu dan Anak di Rumah Sakit dan Pusat Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: xii + 329 hlm
- Gunadi, Kusno, 1992  
*Pengaruh senam Hamil terhadap Lama dan Cara Persalinan*, Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada, Yogyakarta
- Hanton, Thomas W, 1997  
*Ibu Kuat Bayi Sehat: Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*, Jakarta: xii + 142 hlm
- Huliana, Mellyna, A.Md, Keb, 2003  
*Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*, Jakarta: vi + 142 hlm
- Kushartanti, Wara, 2004  
*Senam Hamil Menyamankan Kehamilan, Mempermudah Persalinan*, Yogyakarta: 80 hlm
- Mochtar, Rustam, 1998  
*Sinopsis Obstetri*, EGC, Jakarta:viii + 346 hlm
- Musbikin, Imam, 2005  
*Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*, Yogyakarta: xxii + 405 hlm
- Notoatmodjo, Soekidjo, 1990  
*Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Rineka Cipta, Jakarta: ix + 214 hlm
- Sastrawinata, Sulaiman, 1983  
*Obstetri Fisiologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung, Bandung
- Sloane, Philip, 1997  
*Petunjuk Lengkap Kehamilan*, Jakarta: xx + 454 hlm