

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN TINDAKAN IBU HAMIL
TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN GERAKAN SENAM
HAMIL UNTUK MEMPERLANCAR PERSALINAN
DI KLINIK SEHAT KASIH BUNDA MEDAN
TAHUN 2021**

**Rismaida Saragih, SST, M.Kes, Siti Arfah Siregar, SST, M.Kes
Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan
Email : rismaida42@gmail.com**

ABSTRAK

Cakupan pelaksanaan kelas ibu hamil sebesar 29,26% (2.156 kelas). Kelas ibu hamil yang berbentuk terdiri dari 22.976 kelas dibiayai dari dana mandiri. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan dan mempermudah proses persalinan Untuk mengetahui. Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Tahun 2021. Jenis penelitian bersifat deskriptif Analitik, Data yang digunakan adalah pada primer yang diperoleh langsung dari responden dengan menggunakan lembar kusioner populasi dalam penelitian ini adalah Ibu hamil trimester III dalam melakukan gerakan senam hamil untuk memperlancar persalinan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah tehnik total sampling. Hasil penelitian bahwa Mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 17 responden (56.7%), sedangkan minoritas berpengetahuan kurang 6 responden (20.0%). Mayoritas pengetahuan baik dengan tindakan melakukan sebanyak 15 responden (65.2%) dan minoritas pengetahuan cukup dengan tindakan tidak melakukan sebanyak 1 responden (14.3%). Sedangkan nilai *p-value* pada tabel diatas 0.019 maka (p) < 0.05 maka H_0 ditolak sehingga ada Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021.

Kata kunci: Pengetahuan, Tindakan, Ibu Hamil semester III, Senam hamil

PENDAHULUAN

Senam hamil program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Dalam perkembangannya, senam hamil merupakan suatu proses alamiah yang menyenangkan dan didambakan. Dalam pengawasan kehamilan kesiapan fisik dan mental ibu diperlukan untuk meningkatkan keselamatan ibu dan bayi selama menjalani proses kehamilan, persalinan dan menyusui. (Muhimah,2016).

Hamil adalah suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Patriasari, 2017). Ibu hamil mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru ini seringkali menimbulkan kecemasan (Aprianawati & Sulistyorini, 2017). Menurut Mayangsari (2011), perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas

Pada ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, diupayakan dengan makan teratur, cukup istirahat dan olah raga sesuai kebutuhan, Dengan tubuh bugar dan sehat, ibu hamil tetap dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari. Juga menurunkan stres akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan. Persalinan merupakan proses pengeluaran bayi, plasenta dan selaput ketuban dari uterus ibu. Persalinan normal jika persalinan ini terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (37 minggu) tanpa disertai ada penyulit (Muhimah,2016)

Menurut WHO (World Health Organization) di dunia diperkirakan setiap menit wanita meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan di persalinan dengan kata lain 1.300 wanita meninggal setiap harinya atau lebih kurang 500.000wanita meninggal setiap tahunnya. Di negara-negara berkembang terjadi 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran dan sebanyak 20-30% dari kehamilan mengandung resiko atau komplikasi yang dapat menyebabkan kesakitan dan kematian ibu dan bayinya

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyebutkan Angka kematian ibu melahirkan pada 2018/2019 berada di angka 305 per 1000 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%.

Menurut Kemenkes (2016). pada tahun 2016 ibu hamil yang ada di indonesia berjumlah 5.192.427 orang dan yang mengalami resiko tinggi/ komplikasi sebanyak 1.038.485 orang.masih cukup banyak ibu hamil dengan faktor faktor resiko 4 terlalu yaitu: terlalu tua hamil (usia>35 tahun) sebanyak 27%; terlalu muda hamil (usia<20 tahun) sebanyak 2,6%; terlalu banyak anak (anak>4) sebanyak 11,8%;terlalu dekat jarak kelahiran (jarak antara kelahiran <2 tahun). Hal itu menunjukkan cakupan program KIA masih cukup rendah. Memperkirakan sekitar 15% dari seluruh wanita hamil akan berkembang menjadi komplikasi

yang berkaitan dengan kehamilannya serta mengancam jiwanya.

Menurut Dinkes Kota Medan (2016), cakupan pelaksanaan kelas ibu hamil sebesar 29,26% (2.156 kelas). Kelas ibu hamil yang berbentuk terdiri dari 22.976 kelas dibiayai dari dana mandiri. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan, dan mempermudah proses persalinan.

Menurut Dr. Judi, mengatakan bahwa seorang calon ibu membutuhkan bantuan untuk mempersiapkan mental menjelang melahirkan. Dia menyarankan agar perempuan hamil mengikuti senam hamil. Kegiatan ini bisa dilakukan saat usia kandungan mencapai enam bulan

Tingginya angka kematian ibu (AKI) menempatkan Indonesia pada urutan teratas di Asean. Departemen Kesehatan menyebutkan angka kematian ibu di Indonesia tahun 2017 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%.

Angka Kematian Ibu di Medan adalah Tahun 2019, AKI sebanyak 179 dari 302.555 kelahiran hidup atau 59,16 per 100.000 kelahiran hidup. jumlah kematian neonatus (angka kematian neonatus (AKN)) ditemukan sebanyak 611 kematian atau 2,02 per 1.000 kelahiran hidup, (Kemenkes RI,

2019; Profil kesehatan SUMUT, 2019; SDKI, 2017)

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan antenatal komprehensif dan berkualitas yang diberikan kepada semua ibu hamil. Memang belum ada angka pasti terkait senam hamil dengan proses persalinan tetapi beberapa penelitian terkait senam hamil dengan proses persalinan menyatakan ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan dan juga terjadi penurunan AKI dari 346/100.00 kelahiran pada tahun 2010 menjadi 305/100.000 pada tahun 2015, walaupun angka ini masih jauh dari target SDGs (Kemenkes RI, 2019; SUPAS, 2015)

The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) merekomendasikan agar wanita hamil dengan resiko rendah untuk melakukan aktifitas fisik dengan intensitas yang sedang selama 30 menit atau lebih setiap harinya, 3 – 5 hari dalam seminggu (Lewis, Beth et al, 2009).

Fahriani, dkk (2019) melakukan penelitian tentang senam hamil dengan kelancaran proses persalinan diperoleh hasil bahwa dari 30 orang ibu hamil 63,3% proses persalinan berjalan lancar. Rusmini (2019) juga melakukan penelitian terkait dengan senam hamil dan proses persalinan dan memperoleh hasil dari 30 responden yang mengikuti senam hamil secara teratur di Klinik Asyfa Suradadi Kabupaten Tegal sebanyak 15 orang (50%) dan yang tidak mengikuti senam hamil

mengalami proses persalinan yang lama sebanyak 20 (66.7%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyawati dan Fariani (2018) tentang pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan dan status kesehatan neonatus memperoleh hasil kelompok ibu yang senam hamil sebagian besar responden (90,9%) mengalami persalinan tanpa tindakan (persalinan normal). Sedangkan pada kelompok ibu yang tidak senam hamil terdapat 34,1% responden yang mengalami persalinan dengan tindakan. Kelompok ibu yang senam hamil sebagian besar (90,9%) bayi lahir dengan berat badan normal, sedangkan pada kelompok ibu yang tidak senam hamil terdapat 27,3% BBLR

Zinbarg dalam Brayshaw (2016) menyatakan bahwa dengan melakukan relaksasi otot, individu akan menjadi lebih mampu mendeteksi peningkatan ketegangan pada tubuh selama aktivitas sehari-harinya, digunakan sebagai isyarat untuk menerapkan latihan relaksasi. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernapasan. Pada latihan ini, ibu hamil melakukannya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut baik-baik saja. Pengaruh dari relaksasi dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan, dapat membuat tubuh menjadi rileks.

Senam hamil dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (varises), sakit pinggang, serta nyeri otot-otot dan persendian. Program senam

hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser ke depan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021”.

METODE

Penelitian ini adalah *Deskriptif Analitik* karena ingin mengetahui hal apa saja yang menjadi Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021. Lokasi Penelitian Penelitian Dilakukan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Jl.NgumbanSurbakti,No.2,Sempakata ,Medan Selayang

Penelitian ini menggunakan metode survei, dengan pendekatan *Cross sectional*.

Sampel penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 30 orang (Hidayat, 2011).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021. Penelitian ini telah dilaksanakan mulai dari April – juni 2021 Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan dengan jumlah 30 responden.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik	17	56.7
2	Cukup	7	23.3
3	Kurang	6	20
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan hasil tabel 4.1 dapat diketahui distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III. Pengetahuan Ibu dengan mayoritas berpengetahuan baik 17 responden (56.7%), sedangkan minoritas berpengetahuan kurang 6 responden (20.0%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021

NO.	Tindakan	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Dilakukan	23	76.7
2	Tidak Dilakukan	7	23.3
4	Jumlah	30	100 %

Dari table 4.2 dapat diketahui bahwa tindakan responden yang mengikuti senam hamil di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan mayoritas tindakan yang melakukan sebanyak 23 responden (76.7%), sedangkan minoritas tidak melakukan sebanyak 7 responden (23.3%).

Tabel 4.3 Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021.

Pengetahuan Responden	Tindakan Responden				Total f %	<i>p-value</i>
	Dilakukan f %	Tidak dilakukan f %				
Baik	15 88.2	2 11.8	17	100	0.019	
Cukup	6 85.7	1 14.3	7	100		
Kurang	2 33.3	4 66.7	6	100		
Jumlah	23 76.7	7 23.3	30	100,0		

Dari table 4.3 dapat diketahui bahwa pengetahuan dengan tindakan responden yang mengikuti senam hamil di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan mayoritas pengetahuan baik 17 responden dimana 15 dilakukan (88.2%) dan minoritas pengetahuan kurang 6 responden dimana 2 responden melakukan (33.3%). Sedangkan nilai *p-value* pada tabel diatas 0.019 maka (p) < 0.05 maka H_0 ditolak sehingga ada Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Dari table 4.3 dapat diketahui bahwa mayoritas pengetahuan baik 17 responden dimana 15 dilakukan (88.2%) dan minoritas pengetahuan kurang 6 responden dimana 2 responden melakukan (33.3%). Sedangkan nilai *p-value* pada tabel diatas 0.019 maka (p) < 0.05 maka H_0 ditolak sehingga ada Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021.

Senam hamil adalah bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik atau pun pusat pelayanan kesehatan lainnya. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan, dan mempermudah proses persalinan (Nanik Muhimah, 2018:115).

berdasarkan teori dipaparkan diatas sama dengan pendapat penulis bahwa pengetahuan ibu baik maka tindakan yang dilakukan juga benar yang dipengaruhi dalam umur dan pendidikan. karena jika pelaksanaan senam hamil tidak di laksanakan dengan baik akan berdampak pada rencana persalinan yang akan datang. Senam hamil sangat berperan dalam tehnik pernafasan, peregangan pada otot otot persalinan, serta tehnik rileksasi dalam menghadapi persalinan normal, untuk mencapai itu semua dilakukan lah senam hamil pada ibu hamil guna mempersiapkan persalinan yang lancar ,mudah, dan mengurangi angka kesakitan serta peningkatan angka persalinan normal, senam hamil juga menambah wawasan ketika ibu berjumpa dengan teman teman yang mengikuti senam

hamil, dengan latar belakang dan riwayat yang berbeda beda

Berdasarkan hasil tabel 4.1 dapat diketahui distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021. Pengetahuan Ibu dengan mayoritas berpengetahuan baik 17 responden (56.7%), sedangkan minoritas berpengetahuan kurang 6 responden (20.0%).

Pengetahuan merupakan “tahu” dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusi, yaitu: Indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan merupakan dasar untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca indranya, yang berbeda sekali dengan kepercayaan, takhayul, dan penerangan-penerangan yang keliru (Soekamto, 2002)

Dari table 4.2.4 dapat diketahui bahwa tindakan responden yang mengikuti senam hamil di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan mayoritas tindakan yang melakukan sebanyak 23 responden (76.7%), sedangkan minoritas tidak melakukan sebanyak 7 responden (23.3.%)

Suatu Tindakan yang baik terhadap kejadian belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan. Untuk terwujudnya tindakan agar menjadi suatu perbuatan diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas

berdasarkan teori dipaparkan diatas sama dengan pendapat penulis bahwa seseorang akan melakukan tindakan yang benar apabila didukung dengan pengetahuan yang baik. Tindakan seseorang yang mengikuti senam hamil pada trimester III akan

membantu ibu untuk melakukannya, mulai dari persiapan untuk menghadapi persalinan, belajar teknik rileksasi, dan peregangan otot-otot persalinan. (Liliani, R. 2012).

berdasarkan teori dipaparkan di atas sama dengan pendapat penulis bahwa pengetahuan ibu baik maka tindakan yang dilakukan juga benar yang dipengaruhi dalam umur dan pendidikan. karena jika pelaksanaan senam hamil tidak dilaksanakan dengan baik akan berdampak pada rencana persalinan yang akan datang. Senam hamil sangat berperan dalam teknik pernafasan, peregangan pada otot-otot persalinan, serta teknik rileksasi dalam menghadapi persalinan normal, untuk mencapai itu semua dilakukan lah senam hamil pada ibu hamil guna mempersiapkan persalinan yang lancar, mudah, dan mengurangi angka kesakitan serta peningkatan angka persalinan normal, senam hamil juga menambah wawasan ketika ibu berjumpa dengan teman-teman yang mengikuti senam hamil, dengan latar belakang dan riwayat yang berbeda-beda

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2021. dengan tingkat signifikansi $p = 0.019$ ($<0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan

DAFTAR PUSTAKA

Ammaliya, Kiki R. (2009) *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil dengan Minat Melakukan Senam Hamil di RB*

RIEN'S Kediri. <http://dahsyaat.com/> (accessed 2 Oktober 2010).

Anggraeni, Poppy. (2016) *Serba-Serbi Senam Hamil*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Intan Medika.

Anggriyana Tri Widiyanti, Atikah Proverawati, 2016 *Senam Kesehatan*, Kuha Medika, Yogyakarta.

A.Wawan dan Dewi M. (2010). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, tindakan dan perilaku manusia*. Yogyakarta.

Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah, *Profil Kesehatan*, 2016

Hidayat, S. S. dkk. (2015). *Panduan Penulisan Skripsi Sarjana*, Edisi Revisi—Juli 2015. Bandung : Fakultas Psikologi

Handoko, T. Tani. Arikunto, Suharsimi, (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta. Jumlah berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kependudukan Indonesia (SDKI). , (2012).

Hidayat, A. Aziz Alimul. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.

Inka, P. Dan Arif, W. 2017. *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*. *Jurnal Biometrik Kependudukan*. 1(1). 26-32

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Profil kesehatan indonesia 2019*.

Khusharti, W., Sukanti, E.R., & Sriwahyuniati, C.F. (2016) *Senam Hamil Menyamankan, Kehamilan, Mempermudah Persalinan*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Lintang Pustaka.

Muhimah, Nanik. Safe'I, Abdullah. 2016, *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Cetakan pertama, Power Books, Yogyakarta, pp 112-114.

- Muhimah, N. A dan Safe'i. 2015. Panduan Lengkap Senam sehat Khusus Ibu Hamil. Yogyakarta: Power Book
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoathmodjo 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono, 2010. *Statistik Untuk Peneltian*. Bandung: Alfabeta.
- Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan WHO. 2003 *Asuhan Ante Natal*, Jakarta. JHPIEGO
- Widianti, A., Atika Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika