

## **PENGARUH SIKAP IBU HAMIL DALAM SENAM HAMIL DI PMB BIDAN E CISARUA BOGOR TAHUN 2023**

**Lena Sri Diniyati<sup>1</sup> Dewi Puspitasari<sup>2</sup>**

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas

Jln. Hankam, Desa Jogjogan, Kecamatan Cisarua, Bogor

Email: [lenasridiniyati@gmail.com](mailto:lenasridiniyati@gmail.com), [dewipuspitasari8387@gmail.com](mailto:dewipuspitasari8387@gmail.com)

### **Abstrak**

Perubahan yang dialami selama masa kehamilan dapat mempengaruhi wanita hamil sehingga dapat menyebabkan timbulnya berbagai keluhan. Keluhan pada ibu hamil terutama trimester ketiga kehamilan, seperti sesak napas, nyeri punggung bawah, wasir, gangguan tidur, nyeri di daerah panggul, pusing, kram perut, kram kaki, sering buang air kecil, dan ketidaknyamanan karena kontraksi tiba-tiba dan cemas (Juli Gladis, 2018). Salah satu intervensi kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu Senam Hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui distribusi frekuensi gambaran karakteristik ibu hamil terhadap sikap ibu untuk senam hamil di PMB bidan E cisarua periode April-Mei 2023. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik dari 20 responden sebanyak 19 orang (95%). Sedangkan Sikap ibu terhadap senam hamil di PMB Bidan E cilember memiliki sikap positif sebanyak 20 responden (100%). Berdasarkan karakteristik Umur dari 20 responden yang umur 20-30 tahun sebanyak 17 orang (85%), Berdasarkan pendidikan terakhir SD sebanyak 13 orang (65%). Ibu yang tidak bekerja sebanyak 20 orang (100%), dan berdasarkan paritas ibu multigravida sebanyak 10 orang (50%). Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah semua ibu hamil yang menjadi responden di PMB Bidan E cisarua mempunyai pengetahuan yang baik dan sikap yang positif terhadap senam hamil.

**Kata Kunci** : Pengetahuan, sikap, senam hamil

### **Abstract**

Changes experienced during pregnancy can affect pregnant women so that they can cause various complaints. Complaints in pregnant women, especially in the third trimester of pregnancy, such as shortness of breath, lower back pain, hemorrhoids, sleep disturbances, pain in the pelvic area, dizziness, stomach cramps, leg cramps, frequent urination, and discomfort due to sudden and anxious contractions (Juli Gladis, 2018). One of the effective health interventions is antenatal care, namely Pregnancy Gymnastics. The purpose of this study was to determine the distribution of the frequency of descriptions of the characteristics of pregnant women towards the attitudes of mothers to exercise during pregnancy at PMB midwives E Cisarua for the April-May 2023 period. This study used a qualitative descriptive study. The sampling technique is accidental sampling. The results of this study indicate that the majority of pregnant women have good knowledge of 20 respondents as many as 19 people (95%). While the attitude of mothers towards pregnancy exercise at PMB Midwife E Cilember had a positive attitude as many as 20 respondents (100%). Based on the age characteristics of the 20 respondents who were 20-30 years old there were 17 people (85%), Based on the last elementary school education there were 13 people ( 65%). Mothers who do not work are 20 people (100%), and based on the parity of multigravida mothers there are 10 people (50%). The conclusion from the results of this study was that all pregnant women who were respondents at PMB Bidan E Cisarua had good knowledge and a positive attitude towards pregnancy exercise.

**Keywords: Knowledge, attitude, pregnancy exercise**

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah. Perubahan-perubahan yang terjadi pada wanita selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis, bukan patologis. Selama masa kehamilan terjadi perubahan yang dramatis, baik perubahan fisiologis, psikologis, maupun adaptasi yang memengaruhi wanita hamil. Perubahan yang dialami selama masa kehamilan dapat memengaruhi wanita hamil sehingga dapat menyebabkan timbulnya berbagai keluhan. Keluhan pada ibu hamil terutama trimester ketiga kehamilan, seperti sesak napas, nyeri punggung bawah, wasir, gangguan tidur, nyeri di daerah panggul, pusing, kram perut, kram kaki, sering buang air kecil, dan ketidaknyamanan karena kontraksi tiba-tiba dan cemas (Azward et al., 2021).

Kehamilan dapat memberikan pengalaman yang bahagia bagi ibu, tetapi pada kasus-kasus tertentu kehamilan dapat mengalami gangguan, komplikasi bahkan meningkatkan risiko Angka Kematian Ibu (AKI) (Alita, 2020).

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin adalah

masalah besar bagi negara-negara berkembang. Menurut WHO (2019) Angka kematian ibu di dunia yaitu sebesar 303 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebabnya antara lain yaitu akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan setelah melahirkan (Wahyu, 2021).

Pada ibu bersalin sering terjadi perdarahan pasca persalinan yang berasal dari robekan jalan lahir (rupture perineum) yang terjadi hampir semua ibu persalinan pertama dan tidak jarang terjadi pada persalinan berikutnya (Juli Gladis, 2018). Kejadian rupture perineum pada ibu bersalin di dunia pada tahun 2015 terdapat 2,7 juta kasus, dimana angka ini diperkirakan akan mencapai 6,3 juta kasus pada tahun 2020 (Khusnul Nikmah, 2021).

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. Salah satu intervensi kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu senam hamil. Bidan dalam

melakukan pelayanan pada ibu hamil memiliki wewenang untuk membimbing dalam melakukan senam hamil ( Nikmah. K, 2022).

Menurut (Lestari et al., 2018). Faktor yang mungkin mempengaruhi keikutsertaan dalam melakukan senam hamil adalah: umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas ibu.

Berdasarkan penelitian Shabrina Febri 2017 yang dilakukan terhadap 62 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpengetahuan baik yaitu sebanyak 40 responden (64,5%), dan Keikutsertaan ibu hamil trimester III dalam kegiatan senam hamil diwilayah Puskesmas Adiwerna Kabupaten Tegal sebagian besar rutin (58,1%).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan

metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Jenis penelitian deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan deskripsi, penjelasan, juga validasi mengenai fenomena yang tengah diteliti (Ramdhan, 2021). Dengan pendekatan survey dengan cara memberikan kuesioner pada responden untuk dijawab sesuai pengetahuan dari responden.

Populasi pada penelitian ini adalah 30 ibu hamil di PMB Bidan E Cisarua Bogor . Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu hamil di PMB Bidan E pada Periode April-Mei 2023 terdapat 20 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik accidental sampling yang mana dilakukan dengan pengambilan kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pengetahuan

No	Karak teristik	Kategori	N	Presentase (%)
1.	Pengetahuan	Baik	19	95
		Kurang	1	5
2.	Sikap	Positif	20	100
		Negatif	0	
3.	Umur	<20->35 th	3	15
		20-35 th	17	85
4.	Pendidikan	SD	13	65
		SMP	2	10
		SMA/SMK	5	25
5.	Pekerjaan	Bekerja	0	
		Tidak bekerja	20	100
6.	Paritas	Primigravida	8	40
		Multigravida	10	50
		Grande Multipara	2	10

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa dari 20 responden dapat diketahui Pengetahuan Baik sebanyak 19 responden (95%), cukup baik sebanyak 1 (5%). Sikap positif sebanyak 20 responden (100%). Responden berusia <20->35 tahun yaitu sebanyak 3 responden (15%) dan yang berusia 20-35 tahun sebanyak 17 responden (85%). Berdasarkan pendidikan SD yaitu sebanyak 13 responden (65%), SMP

sebanyak 2 responden (10%), SMA/SMK sebanyak 5 responden (25%).

Berdasarkan pekerjaan yang bekerja sebanyak 0 responden (0%), tidak bekerja sebanyak 20 responden (100%). Berdasarkan paritas primigravida sebanyak 8 responden (40%), multigravida sebanyak 10 responden (50%), dan grande multipara sebanyak 2 responden (10%).

**Tabel. 2**

Distribusi hasil tabulasi *chi square* Pengaruh umur terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil

Variable	N	%	P=Value
<b>Umur</b>			
<20->35 tahun	3	15	0,732
20-35 tahun	17	85	

Hasil uji statistik Chi-Square tabel 2 diatas diperoleh nilai pengaruh umur terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil  $p\text{-value} = 0,732$

( $p\text{-value} > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan tidak ada pengaruh umur terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil di PMB Bidan E Cisarua.

**Tabel. 3**

Distribusi hasil tabulasi *chi square* Pengaruh pendidikan terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil

Variable	N	%	P=Value
<b>Pendidikan</b>			
SD	13	65	0,753
SMP	2	10	
SMA/SMK	5	25	

Hasil uji statistik Chi-Square tabel 2 diatas diperoleh nilai pengaruh pendidikan terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil  $p\text{-value} = 0,753$  ( $p\text{-value} > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan

tidak ada pengaruh pendidikan terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil di PMB Bidan E Cisarua.

**Tabel. 4**

Distribusi hasil tabulasi *chi square* Pengaruh pekerjaan terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil

<b>Variable</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>P=Value</b>
<b>Pekerjaan</b>			
Bekerja	0		0,00
tidak bekerja	20	100	

Hasil uji statistik Chi-Square tabel 4 diatas diperoleh nilai pengaruh pendidikan terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil  $p\text{-value} = 0,00$

( $p\text{-value} < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan ada pengaruh pekerjaan terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil di PMB Bidan E Cisarua.

**Tabel. 5**

Distribusi hasil tabulasi *chi square* Pengaruh paritas terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil

<b>Variable</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>P=Value</b>
<b>Paritas</b>			
Primigravida	8	40	0,591
Multigravida	10	50	
Grandemultigravida	2	10	

Hasil uji statistik Chi-Square tabel 5 diatas diperoleh nilai pengaruh pendidikan terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil  $p\text{-value} = 0,591$  ( $p\text{-value} > 0,05$ ). Hal ini

menunjukkan tidak ada pengaruh paritas terhadap pengetahuan ibu dalam senam hamil di PMB Bidan E Cisarua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dartiwen. 2019. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Dinkes Bojo Negoro. 2020. *Pertemuan Upaya Penurunan AKI*. Diunduh dari <https://dinkes.bojonegoro.kab.id/berita/baca/49> diakses pada tanggal 26 Mei 2023 pukul 16: 30 WIB.
- Dinkes Kesehatan Kabupaten Bogor. 2020. *Profil Kesehatan Kab. Bogor*. Diunduh dari <https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/1.%20Profil%20Kesehatan%20Kabupaten%20Bogor%202020.pdf>. diakses pada tanggal 24 April 2023 pukul 15.00 WIB.
- Dinkes Provinsi Jawa Barat. 2020. *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah*. Diunduh dari [http://e-renggar.kemkes.go.id/file\\_performance/1-020037-2tahunan-427.pdf](http://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-020037-2tahunan-427.pdf) diakses tanggal 10 Desember 2022 pukul 21.51 WIB.
- Effendi. 2020. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Endra. Febri. 2017. *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Firawati. 2020. *Buku Ajar Kehamilan*. Yogyakarta : Budi Utama.
- Fitriani. 2011. *Gambaran Pengetahuan Ibu dan Sikap ibu tentang Senam Hamil*. Diunduh dari <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3335/1/Fitriani.pdf> diakses pada tanggal 30 April 2023 pukul 12.00 WIB.
- Gladis. Juli. 2018. *Efektifitas senam hamil terhadap kejadian rupture*. Diunduh dari [http://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q](http://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q) diakses pada tanggal 20 juni 2021 pukul 12.00 WIB.
- Gusti. Putu. 2015. *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN UMUR TERHADAP DAYA TAHAN UMUM*. diunduh dari [https://www.google.com/search?q=umur+adalah+Lama+waktu+hidup+atau+ada+\(sejak+dilahirkan+atau+diadakan\)&oq=umur+adalah+Lama+waktu+hidup+atau+ada+\(sejak+dilahirkan+atau+diadakan\)&aqs=chrome..69i57.7123j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=umur+adalah+Lama+waktu+hidup+atau+ada+(sejak+dilahirkan+atau+diadakan)&oq=umur+adalah+Lama+waktu+hidup+atau+ada+(sejak+dilahirkan+atau+diadakan)&aqs=chrome..69i57.7123j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8) diakses pada tanggal 24 mei 2023 pukul 09.00 WIB.
- Hatini, 2018. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media.
- Isatori. 2014. *Asuhan kebidanan*. Diunduh dari <https://isatriola.blogspot.com/2014/06/makalah-senam-hamil.html> diakses pada tanggal 19 Juni 2023 pukul 07.00 WIB.
- Kemenkes. RI. 2023. *Manfaat Senam Hamil*. Diunduh dari [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2082/manfaat-senam-hamil-tips-aman-saat-senam-hamil](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2082/manfaat-senam-hamil-tips-aman-saat-senam-hamil) diakses pada tanggal 20 mei 2023 pukul 08.00 WIB.
- Longgupa, Lisda Widianti. 2022. *Program Kesehatan Pada KIA*. Sumatera Barat : Global Eksekutif Teknologi.
- Miranti. 2022. *Pelaksanaan Senam Hamil sebagai upaya*



*mempersiapkan fisik dan psikologis.* Diunduh dari <https://plus62.isha.or.id/index.php/abdimas/article/view/54> diakses pada tanggal 25 april 2023.