

**ANALISA SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DI KELAS IBU DI POSYANDU
(Studi Di Desa Betek Kec. Mojoagung Kab. Jombang)**

Henny Sulistyawati, SST.,M.Kes

Dosen D-III Kebidanan

Prodi D-III Kebidanan STIKes ICMe Jombang

Jl.Halmahera No 33, Kaliwungu, Jombang, Jawa Timur

Telp (0321854916)

henny.gadang@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di kelas ibu di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. Jenis penelitian ini adalah *analitik* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah Semua ibu hamil TM II dan III di kelas ibu di Posyandu Desa Betek Kec. Mojoagung Kab. Jombang tahun 2014 dari bulan Desember 2013 – Januari 2014 maka populasi yang di dapat sebanyak 30 orang Teknik sampling menggunakan *accidental sampling*. Pengetahuan Ibu hamil tentang senam hamil merupakan variabel bebas diukur dengan menggunakan kuesionar, sedangkan Pelaksanaan senam Hamil merupakan variabel tergantung yang dikukur menggunakan observasi (checklist). Hasil analisis data ibu hamil mempunyai pengetahuan baik sebagian besar melaksanakan senam hamil tidak terjadwal yaitu 10 orang (52,6%) dan mempunyai pengetahuan baik serta melaksanakan senam hamil yang terjadwal 7 orang (63,6%), sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang yaitu 9 orang (47,4%) melaksanakan senam hamil tidak terjadwal, sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang melaksanakan senam hamil terjadwal yaitu 4 orang (36,4%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di kelas ibu di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. Saran yang dikemukakan diharapkan ibu hamil untuk selalu meningkatkan sikap yang positif tentang pelaksanaan senam hamil dengan meningkatkan pengetahuan dengan bentuk selalu datang ke tempat pelayanan kesehatan terdekat yang mengadakan senam hamil sesuai dengan jadwal yang ditentukan..

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu Hamil, Pelaksanaan Senam Hamil

***ANALYSIS OF PREGNANCY EXERCISE ON PREGNANT WOMEN IN THE CLASS
MOTHER IN POSYANDU***

(Studies in rural districts Betek Mojoagung Jombang)

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the relationship between maternal knowledge about pregnancy exercise with the implementation of maternal pregnancy exercise classes at the Village IHC Betek Mojoagung District of Jombang. This research is an analytical cross-sectional study design. The study population was all pregnant women TM II and III in class mother in the village of Betek Kec. Mojoagung Kab. Jombang 2014 than in December 2013 - January 2014, the population can be as many as 30 people in the sampling technique used accidental sampling. Pregnant women knowledge about pregnancy exercise an independent variable was measured using questionnaires, while gymnastics Pregnant Implementation is a variable depending on who gargled using observations (checklist). The results of the data analysis of pregnant women have a good knowledge of most of the pregnancy exercise

unscheduled implement that 10 people (52.6%) and have a good knowledge and implement pregnancy exercise scheduled 7 people (63.6%), while having less knowledge ie 9 people (47.4%) perform unscheduled pregnancy exercise, while having less knowledge of pregnancy exercise that is scheduled to carry 4 people (36.4%). Based on these results we can conclude that there is no relation between maternal knowledge about pregnancy exercise with the implementation of maternal pregnancy exercise classes at the Village IHC Betek Mojoagung District of Jombang. Suggestions put forward is expected to pregnant women to always increase positive attitudes about pregnancy exercise deploy to increase knowledge with form always comes to health tempat pelayanan terdekkan which are held sesuai pregnancy exercise schedule specified .

Keywords: Knowledge, Pregnancy, Pregnancy Exercise Implementation

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dikawasan Asia yang mengalami kegagalan dalam pencapaian target penurunan Angka Kematian Ibu (AKI). Menurut SDKI tahun 2012 AKI mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup, sementara itu di Kamboja sebesar 208 per 100.000 kelahiran hidup, Myanmar sebesar 130 per 100.000 kelahiran hidup, Nepal sebesar 193 per 100.000 kelahiran hidup. Berbagai usaha telah dilakukan untuk menurunkan AKI yang diantaranya dengan diadakan program Safe Matherhood yang telah dilaksanakan di Indonesia sejak tahun 1988. Program itu terdiri dari empat (4) pilar yaitu pelayanan antenatal, persalinan yang aman, pelayanan obstetri esensial dan keluarga berencana. meskipun upaya-upaya tersebut mendapatkan penurunan yang bermakna, namun target nasional untuk menurunkan AKI menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 masih jauh untuk dicapai.

Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan, infeksi, eklamsi, partus lama dan komplikasi abortus. Sesungguhnya tragedi kematian ibu tidak perlu terjadi karena lebih dari 80% kematian dapat dicegah melalui kegiatan yang efektif, misal pemeriksaan kehamilan pemberian gizi yang memadai dan lain-lain (www. Hanya wanita. Com/2006). Penyebab mendasar kematian disebabkan karena faktor non medis yaitu bias gender yang terjadi di keluarga dan masyarakat. Kurangnya pengetahuan dan perilaku

masyarakat dalam mencari informasi tentang kehamilan, keterbatasan perempuan mengambil keputusan untuk kepentingan kesehatan dirinya. (creasoft.wordpress.com)

Mengajarkan senam hamil berguna untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil juga dapat meredakan sakit punggung serta membuat relaksasi rutinitas fisik pada ibu hamil. Pada program yang telah dibentuk ibu hamil diajarkan untuk belajar rileks dalam bernafas selama kontraksi untuk mengurangi rasa nyeri. Seperti program olahraga pada umumnya, dan senam pada khususnya maka pada pelaksanaan senam hamil ini harus terkandung unsur pernapasan dan pendinginan. Tidak semua ibu hamil bisa melakukan senam hamil karena ada beberapa masalah diantaranya yaitu ibu hamil memiliki penyakit dalam kehamilannya seperti penyakit jantung karena target frekuensi jantung tidak melebihi dari 70%. Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan oleh Djumiati (2002) menunjukkan bahwa ada perbedaan rasa nyeri pada kala I persalinan antara ibu melakukan senam hamil dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil ($P < 0,05$). Ibu yang melakukan senam hamil pada anak pertama rasa nyeri kala I persalinan dapat berkurang 8 (delapan) kali dibandingkan dengan ibu yang bersalin tidak melakukan senam hamil. Sesuai dengan penelitian Artal dkk (1999)

menyatakan bahwa persalinan lebih singkat pada ibu yang melakukan senam hamil dibandingkan yang tidak melaksanakan senam hamil dengan perbandingan 233 menit dibanding 302 menit. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Soefwan (1998) di Yogyakarta menunjukkan bahwa 100 wanita primigravida, di dapatkan bahwa kejadian partus lama lebih kecil yaitu (1,9%-15%). Ibu hamil yang melakukan senam hamil juga lama persalinan kala II juga lebih singkat dari pada yang tidak melakukan senam hamil.

Melihat fenomena diatas maka penulis tertarik untuk menyusun karya ilmiah yang berjudul Analisis pelaksanaan senam hamil di Posyandu Desa Betek tahun 2014.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik. Penelitian analitik adalah suatu studi untuk menemukan fakta dengan interpretasi yang tepat dan hasil penelitian diolah dengan menggunakan uji statistik. Sedangkan rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*.

Cross sectional yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara kedua variabel (Hidayat, 2009).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2013 sampai bulan Januari 2014 di Posyandu Desa Betek Kec.Mojoagung Kab.Jombang.

Pada penelitian ini populasinya adalah Semua ibu hamil TM II dan III di kelas ibu di Posyandu Desa Betek Kec.Mojoagung Kab.Jombang tahun 2014 dari bulan Desember 2013 – Januari 2014 maka populasi yang di dapat sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

HASIL PENELITIAN

Data yang dikaji dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bulan Januari tahun 2014

N	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	17	56,3
2	Kurang	13	43,3
Jumlah		24	100

Sumber : data primer, 2013

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bulan Januari tahun 2014 sebagian besar berpengetahuan baik yaitu sebanyak 17 orang (56,3%) dan pengetahuan kurang sebanyak 13 orang (43,3%).

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi Pelaksanaan Senam Hamil di Kelas Ibu di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bulan Januari tahun 2014

N	Pelaksanaan Senam Hamil	Frekuensi	Prosentase
1	Terjadwal	11	36,7
2	Tidak Terjadwal	19	63,3
Jumlah		30	100

Sumber : data primer, 2014

Berdasarkan tabel 5.5 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 30 responden sebagian besar terdapat 19 responden (63,3%) yang melaksanakan senam hamil dengan tidak terjadwal, sedangkan sisanya hampir setengahnya terdapat 11 responden (36,7%) yang melaksanakan senam hamil terjadwal.

Tabel 5.6 Tabel silang Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pelaksanaan Senam hamil di kelas ibu di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang Bulan Januari tahun 2014.

No	Pengetahuan	Pelaksanaan Senam Hamil		Jumlah (%)
		Terjadwal	Tidak Terjadwal	
1	Baik	7(63,6%)	10(52,6%)	17(56,7%)
2	Kurang	4(36,4%)	9(47,4%)	13(43,3%)
Jumlah		11(100%)	19(100%)	30(100%)

Sumber : data primer, 2014

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diketahui bahwa ibu yang mempunyai pengetahuan baik sebagian besar melaksanakan senam hamil tidak terjadwal yaitu 10 orang (52,6%) dan mempunyai pengetahuan baik serta melaksanakan senam hamil yang terjadwal 7 orang (63,6%), sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang yaitu 9 orang (47,4%) melaksanakan senam hamil tidak terjadwal, sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang melaksanakan senam hamil terjadwal yaitu 4 orang (36,4%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bulan Januari tahun 2014 sebagian besar berpengetahuan baik yaitu sebanyak 17 orang (56,3%) dan mempunyai pengetahuan kurang yaitu 13 orang (43,3%). Pengetahuan ibu hamil di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bulan Januari tahun 2014 hampir setengahnya berpengetahuan kurang, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya umur, pendidikan, dan pekerjaan. Sebagian besar ibu hamil berumur 20 – 35 tahun. Pada batas umur tertentu, seseorang mengalami suatu perkembangan dalam batas kematangan, dimana terjadi proses fisiologi yang menyebabkan beberapa perubahan tertentu, baik kualitatif maupun kuantitatif yang bersifat fisiologis maupun psikologis

(kartono, 2006). Ketika seseorang telah mencapai usia dewasa, maka ia akan berusaha mencari tahu materi yang terkait dengan kebutuhan dirinya yang sedang dan akan dialami. Bagi mereka yang peduli akan kebutuhannya itu, ia akan sangat merespon informasi terkait yang sedang diterima, namun bila seseorang kurang peduli terhadap kebutuhannya maka dalam menerima informasi hanya sekedarnya saja sehingga terbentuklah tingkat pengetahuan yang berbeda antara ibu hamil yang satu dengan yang lainnya.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bulan Januari tahun 2014 sebagian besar melakukan senam hamil dengan terjadwal sebesar 19 responden (63,3%) dan hampir setengahnya melaksanakan senam hamil tidak terjadwal yaitu 11 responden (36,3%). Pelaksanaan senam hamil yang dilaksanakan ibu hamil di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bulan Januari tahun 2014. Waktu pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil terjadwal sebaiknya 3 kali, 1x dalam seminggu (disepakati bersama) atau lebih tergantung situasi dan kondisi setempat, untuk setiap pelaksanaan kelas ibu sebaiknya menggunakan waktu 1 jam 30 menit (90 menit) dengan membahas 1-2 materi. Jadwal kelas ibu disepakati bersama dan waktu + boleh terlalu lama karena akan melelahkan ibu hamil dan membuat ibu hamil merasa bosan. (buku pedoman pelaksanaan kelas ibu di posyandu).

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bulan Januari tahun 2014, ibu hamil mempunyai pengetahuan baik sebagian besar melaksanakan senam hamil tidak terjadwal yaitu 10 orang (52,6%) dan mempunyai pengetahuan baik serta melaksanakan senam hamil yang terjadwal 7 orang (63,6%), sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang yaitu 9 orang (47,4%) melaksanakan senam hamil tidak terjadwal, sedangkan yang mempunyai

pengetahuan kurang melaksanakan senam hamil terjadwal yaitu 4 orang (36,4%).

Berdasarkan hasil perhitungan X^2 , kemudian dikonsultasikan langsung dengan harga X^2 tabel dengan menggunakan $dk = (\text{baris} - 1) (\text{kolom} - 1) = (2 - 1) (2 - 1) = 1$. Untuk $dk = 1$ maka besarnya X^2 tabel pada taraf signifikansi 5% = 3,481 dan pada taraf signifikansi 1% = 6,635. Setelah dikonsultasikan antara harga X^2 hitung dengan harga X^2 tabel ternyata harga X^2 hitung lebih besar dari harga X^2 tabel pada taraf signifikansi 5% dan X^2 hitung lebih kecil dari harga X^2 tabel pada taraf signifikansi 1% atau $3,481 < 4,435 < 6,635$. Hal ini berarti jika dilihat pada taraf signifikansi 5% hasilnya adalah H_a diterima dan H_0 ditolak atau Terdapat pengaruh antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di kelas ibu di posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung bulan Januari Tahun 2014.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bulan Januari tahun 2014 sebagian besar berpengetahuan baik.
2. Pelaksanaan Senam Hamil di Kelas ibu di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang bulan Januari tahun 2014 sebagian besar melaksanakan senam hamil tidak terjadwal.
3. Ada pengaruh antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di kelas ibu di Posyandu Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Masyarakat
Diharapkan ibu hamil untuk selalu meningkatkan sikap yang positif

tentang pelaksanaan senam hamil dengan meningkatkan pengetahuan dengan bentuk selalu datang ke tempat pelayanan kesehatan terdekat yang mengadakan senam hamil sesuai dengan jadwal yang ditentukan.

2. Bagi Institusi Pendidikan
Agar hasil penelitian ini bisa di jadikan sebagai bahan tambahan masukan bagi institusi pendidikan dan pedoman untuk penelitian selanjutnya.
3. Bagi Profesi Kebidanan
Bidan di harapkan lebih aktif untuk mensosialisaikan pelaksanaan senam hamil bagi ibu hamil trimester II dan III agar lebih mengetahui pentingnya senam hamil.
4. Bagi Peneliti
Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi pelaksanaan senam hamil dengan desain penelitian yang berbeda.

KEPUSTAKAAN

- Broxshaw. E.2007. Senam Hamil. Bandung: EGC
- Creasoft.wordpress.com Diakses tanggal 31 Desember 2015 jam 15.50
- Evariny,(14 Januari 2009), *Manfaat Senam Hamil*.
- G.A. Mandriwati, Dra, (2007), *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*, Jakarta: EGC
- Hasnilamuni.blogspot.co.id Diakses tanggal 31 Desember 2015 jam 15.40
- Ida Bagus Gde Manuaba, prof, dr, (1998), *Ilmu Kebidanan, Penyakit kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*, Jakarta: EGC
- Indiarti.2008.Senam Hamil dan Balita.jakarta : EGC

- Kamus Bahasa Indonesia.2007: Balai Pustaka
- Media. Supriatmaja,(1 1 maret 2007), *Senam Hamil Bisa Lancarkan persalinan.*
- Perpustakaan-online-kebidanan.blogspot.co.id Diakses tanggal 31 Desember 2015 jam 18.11
- Renvilia Agnest, Hendrik Linggar Jati, (2009), *Senam Hamil Praktis*, Yogyakarta : Media Pressindo.
- Riwayadi Susilo dan Nur Suci Anisyah, 1998, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*
- Rustam Mochtar, Prof, Dr, (1998), *Sinopsi obstetric*, Jakarta : EGC
- Sofian, Amru. 2011. *Sinopsis Obstetri : Obstetri Operatif, Obstetri Sosial*. Jakarta: EGC.
- TIM , (2009), *Olahraga bagi Ibu Hamil dan Menyusui*, Yogyakarta : Banyu
- Tjahja Sanggara,(20 Januari 2009), *Senam hamil bayi lahir besar dan sehat.*
Lala,(1 1 Maret 2008), *Senam Hamil Di Rurnali.*
- Widianti, Angggriani dan Atikah Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan dilengkapi dengan Contoh Gambar*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yandianto, 2000, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, M2S Bandung.
- Yuni Kusmiati, S. ST, dkk, (2009), *Perawatan ibu hamil (Asuhan Ibu hamil)*. Yogyakarta.