

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah periode yang ditandai oleh perubahan anatomi seperti pertumbuhan rahim dan perubahan postur tubuh. Perubahan lainnya adalah Perubahan fisiologis seperti peningkatan volume darah dan perubahan metabolisme, perubahan hormonal terutama estrogen dan progesteron yang memengaruhi berbagai sistem tubuh termasuk sistem sirkulasi, sistem pencernaan, serta kondisi mental ibu hamil. Perubahan psikologis seperti fluktuasi emosi. Semua perubahan yang terjadi berperan penting dalam membantu pertumbuhan janin sekaligus mempersiapkan tubuh ibu untuk proses melahirkan. Studi terbaru memperlihatkan perubahan ini bisa berakibat gangguan seperti peningkatan kelelahan, perubahan suhu tubuh, gangguan pencernaan, dan peningkatan frekuensi berkemih (Jee & Sawal, 2024). Di samping itu, perubahan psikologis seperti stres dan kecemasan juga umum terjadi selama kehamilan, dan dapat berimplikasi kepada kesejahteraan ibu serta meningkatkan risiko komplikasi persalinan (Kovtyn, 2023). Jika tidak diatasi, kondisi psikologis yang buruk dapat berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi kehamilan, gangguan pertumbuhan janin, dan persalinan prematur (Pires et al., 2023a). Tidak semua ibu hamil mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut, sehingga kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan bahkan berisiko menimbulkan komplikasi pada kehamilan (Alita, 2020).

Salah satu pendekatan untuk mempersiapkan diri menghadapi perubahan fisik, mental, dan fisiologis yang pasti akan menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan adalah berolahraga secara teratur sebelum Anda hamil. Salah satu cara untuk memperlancar persalinan adalah dengan melaksanakan olahraga prenatal, yang membantu ibu hamil membangun kekuatan. Menurut teori, berolahraga selama kehamilan memiliki banyak manfaat, termasuk sirkulasi darah yang lebih baik, kekuatan dan fleksibilitas otot (terutama saat melahirkan), menjaga

postur tubuh, relaksasi, dan metode pernapasan (Fasiha, Wabula, & Simanjuntak, 2022).

Novelia dkk. (2023) menemukan bahwa berolahraga selama kehamilan dapat meringankan nyeri persalinan dan mempercepat kelahiran bayi. Di samping itu, menurut penelitian lain, persalinan akan berjalan lebih lancar dan dengan lebih sedikit masalah ketika ibu punya kebugaran kardiorespirasi yang kuat selama kehamilan, yang bisa dicapai dengan olahraga prenatal (Jannah dkk., 2024). Manfaat selama persalinan bagi ibu hamil yang sering melaksanakan olahraga prenatal antara lain kala dua (fase persalinan) yang lebih pendek, kemungkinan presentasi bokong yang lebih kecil, dan risiko operasi caesar yang lebih rendah (Alita, 2020). Dimulai antara minggu ke-24 dan minggu ke-36 kehamilan, aktivitas-aktivitas ini bisa membantu mempersiapkan Anda secara psikologis dan fisik untuk persalinan normal (Fasiha dkk., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pudji Suryani dan Ina Handayani (2023), terdapat perbedaan lama waktu tidur orang sebelum dan sesudah berolahraga selama kehamilan (nilai- $p = 0,003$). Penelitian lain menemukan bahwa setelah berolahraga selama kehamilan, orang tidur lebih nyenyak (nilai- $p = 0,004$). Silvia Nova dan Een Mardiani (2019) menemukan bahwasanya ibu hamil yang berolahraga secara teratur selama kehamilan relatif lebih kecil kemungkinannya mengalami komplikasi saat melahirkan (nilai- $p = 0,004$). Terakhir, olahraga teratur selama kehamilan dapat mengurangi kecemasan pada ibu. Dengan nilai- $p = 0,002$, ibu hamil yang secara konsisten melaksanakan senam prenatal mampu meminimalkan kecemasan, berbeda dengan mereka yang tidak (Nova & Mardiani, 2019). Senam prenatal memiliki banyak manfaat, namun masih banyak ibu hamil yang tidak melaksanakannya. Hasil penelitian yang disebutkan di atas memperjelas hal ini; persalinan normal dialami oleh 43% ibu yang tidak rutin melaksanakan senam hamil, sementara persalinan abnormal dialami oleh 57%. Data yang tersedia belum jelas, berapa persen ibu hamil di Indonesia yang benar-benar mengikuti program

senam hamil. Jannah menemukan bahwa kemungkinan persalinan normal yang lebih rendah berhubungan terhadap aktivitas yang lebih sedikit selama kehamilan (Wang dkk., 2022).

Untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin serta mengurangi kemungkinan masalah kehamilan, ibu hamil disarankan untuk melaksanakan olahraga ringan. Berolahraga selama kehamilan bisa membantu meredakan nyeri persalinan dan meningkatkan ketenangan di trimester ketiga. Baik ibu maupun bayi yang belum lahir akan mendapat manfaat besar dari program senam hamil yang sering dan intensif (Manuaba, 2019).

Faktor-faktor seperti usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan seseorang bisa membentuk pengetahuan mereka, yang pada gilirannya membentuk perilaku mereka yang menguntungkan bagi ibu hamil (Notoatmodjo, 2020). Inilah sebabnya mengapa ibu hamil sering tidak mengetahui manfaat senam hamil.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan peneliti di Klinik Mitra Siaga Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang melayani persalinan dan kehamilan, terdapat 30 kunjungan ibu hamil dan terdapat 12 ibu hamil yang mengikuti senam hamil karena sebelumnya memiliki ketidaknyaman kehamilan seperti sakit pinggang di bidan diantara Januari hingga Februari 2025. Penulis mewawancarai dengan sepuluh calon ibu. Berbeda dengan tiga calon ibu yang familiar dengan konsep senam hamil, tujuh di antaranya tidak dan tidak berpartisipasi. Saat ini tidak ada program senam hamil yang tersedia untuk ibu hamil di Klinik Mitra Siaga. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik meneliti gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan karakteristik ibu di Klinik Mitra Siaga Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan karakteristik ibu di Klinik Mitra Siaga Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang Tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan karakteristik ibu di Klinik Mitra Siaga Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang Tahun 2025?

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk memahami gambaran pengetahuan ibu hamil terkait senam hamil.
- b. Untuk memahami gambaran pengetahuan ibu hamil terkait senam hamil berdasarkan usia.
- c. Untuk memahami gambaran pengetahuan ibu hamil terkait senam hamil berdasarkan paritas.
- d. Untuk memahami gambaran pengetahuan ibu hamil terkait senam hamil berdasarkan pendidikan.
- e. Untuk memahami gambaran pengetahuan ibu hamil terkait senam hamil berdasarkan pekerjaan.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Bagi Peneliti

- a. Sebagai pengalaman proses belajar khususnya dalam bidang metode penelitian
- b. Menambah wawasan khususnya terkait pentingnya pengetahuan mengenai senam hamil bagi ibu hamil.

1.4.2 Institusi Pendidikan

Bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, dapat bermanfaat bagi pendidikann dan bisa menjadi bahan ajar untuk pembelajaran.

1.4.3 Klien

Klien mendapat solusi serta pendidikan Kesehatan mengenai senam hamil.

1.4.4 Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan dan memaksimalkan pelayanan kepada ibu hamil tentang senam hamil

