

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah masa sejak pembuahan hingga kelahiran janin. Lamanya kehamilan yang normal adalah 280 hari atau 40 minggu terhitung sejak hari pertama haid terakhir. Kehamilan menyebabkan perubahan anatomi, psikologis dan fisiologi pada ibu, yang berakibat ketidakseimbangan hormon progesteron dan esterogen. Perubahan anatomi diantaranya payudara membesar, timbul pigmen-pigmen, sedangkan perubahan fisiologi diantaranya uterus yang membesar, sistem sirkulasi, peningkatan frekuensi berkemih, nyeri payudara, kelelahan dan kepanasan, volume darah meningkat dan respon dilatasi otot mengakibatkan adaptasi lainnya berupa konstipasi, varises atau hemoroid. Perubahan psikologis yang dialami selama kehamilan berupa stres, peningkatan kecemasan. Menghadapi perubahan-perubahan tersebut terkadang tidak semua ibu hamil bisa beradaptasi, perubahan ini menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil atau bahkan bisa menyebabkan komplikasi pada kehamilan (Alita, 2020).

Ketidaknyamanan yang terjadi karena perubahan anatomi, psikologis dan fisiologi dapat diantisipasi salah satunya dengan senam hamil. Senam hamil merupakan bentuk olahraga guna membantu wanita hamil untuk memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan. Karena menurut teori menerangkan senam hamil dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperlancar sirkulasi darah, menguatkan dan merengangkan otot-otot tertentu terutama otot yang berperan untuk persalinan dan mempertahankan postur, meningkatkan relaksasi tubuh, melatih teknik pernafasan (Fasiha, Wabula, & dan Simanjuntak, 2022).

Senam hamil adalah senam yang dilakukan pada masa kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam

hamil secara teratur selama masa kehamilannya dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya kejadian sectio caesaria (Alita, 2020). Senam hamil salah satu pelayanan prenatal yang membantu ibu beradaptasi dengan perubahan fisiologi melalui gerakan dan relaksasi otot sehingga ibu merasakan lebih nyaman. Senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu sampai 36 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal (Fasiha et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pudji Suryani dan Ina Handayani (2018) terdapat perbedaan durasi tidur sebelum dan sesudah senam hamil untuk ketidaknyamanan nyeri pinggang, nyeri punggung, kram kaki dan sulit tidur, (Suryani & Handayani, 2018), sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Mardalena dan Lilis susanti (2022) setelah dilakukan senam hamil di dapatkan hasil perubahan kualitas sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. (Mardalena & Susanti, 2022), dan penelitian yang dilakukan oleh Silvia Nova dan Een Mardiani (2019) bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur sebagian besar mengalami proses persalinan normal tanpa ada komplikasi baik ibu maupun janin, senam hamil secara teratur yang dilakukan ibu hamil dapat mengurangi rasa cemas ibu. Berbeda dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilan tidak dapat mengurangi rasa cemas dalam diri untuk menghadapi proses persalinan (Nova & Mardiani, 2019).

Walaupun senam hamil banyak manfaatnya, tetapi pada kenyataannya masih banyak ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil, terbukti pada penelitian diatas ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil terdapat 43% mengalami proses persalinan normal dan 57% tidak normal. Data di Indonesia menunjukan belum diketahui secara pasti angka keikutsertaan ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam hamil.

Pengetahuan sebagai segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses

pengalaman yang dialaminya. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu usia, pendidikan, paritas, pekerjaan, sumber informasi, lingkungan, sosial budaya.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan peneliti di PMB Bd Hj L Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang, terdapat 30 kunjungan ibu hamil antara bulan Januari hingga Februari 2024. Penulis melakukan wawancara pada 10 orang ibu hamil 7 diantaranya tidak tahu apa itu senam hamil dan 3 diantaranya mengetahui apa itu senam hamil. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Gambaran Pengetahuan Pada Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Karakteristik Ibu Di Praktik Mandiri Bidan Hj L Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang Tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan karakteristik ibu di Praktik Mandiri Bidan Hj L Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang Tahun 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan karakteristik ibu di Praktik Mandiri Bidan Hj L Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan usia.
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan paritas.
- c. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan pendidikan.
- d. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan pekerjaan

1.4 Manfaat penulisan

1.4.1 Penulis

1. Sebagai pengalaman proses belajar khususnya dalam bidang metode penelitian
2. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai senam 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 mendapatkan 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.