

**PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI
KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK KABUPATEN DELI SERDANG
TAHUN 2019**

**INDAH LIFIANA
NURLAMA SIREGAR**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-III**

ABSTRAK

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu terjadi setelah orang melakukan penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmojo 2016). Sikap adalah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, obyek atau issue (Wawan & Dewi 2016). Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu maupun persiapan mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat aman dan spontan (Maryunani,2018). Menurut WHO (world health organization) , 1400 perempuan meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 perempuan meninggal setiap tahun karena kehamilan dan persalinan (Riswandi, 2005). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil dengan menggunakan desain penelitian cross sectional . Metode pengambilan accidental sampling dengan jumlah sampel 37 responden dan alat yang digunakan dalam pengumpulan data berupa kuosioner. Hasil penelitian dilakukan pada 37 responden diperoleh bahwa berpengetahuan cukup sebanyak 18 responden (48,6%) dan bersikap negative sebanyak 22 responden (59.2%). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan ibu hamil di Klinik Pratama Niar Patumbak dikategorikan cukup dan sikap ibu hamil tentang senam hamil dikategorikan sikap negative. Karena itu diharapkan kepada ibu agar dapat memperluas pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil.

Kata kunci : Pengetahuan, Sikap, Senam Hamil

**KNOWMELEDGE AND ATTITUDES OF PREGNANT WOMEN AT
THE SCOUT CLINIS PRATAMA NIAR PATUMBAK KABUPATEN DELI
SERDANG IN 2019**

**INDAH LIFIANA
NURLAMA SIREGAR**

**POLITEKNIK HEALTH MEDAN
PRODUCT NURSING DEPARTMENT D-III**

ABSTRACT

Wledge is the result of human sensation, or tofu results occur after people do senses, smell, taste and touch (Notoatmojo 2016). Attitude is a general evaluation made of himself, others, objects or issues (Wawan & Dewi 2016). Pregnant gymnastics is a motion therapy that is given to the mother and mental preparation to deal with and prepare for birth (Maryunani, 2018). According to Who (World health organization), 1400 women die every day or more than 500,000 women die each year from pregnancy and childbirth (Riswandi, 2005). This study to determine and attitudes of pregnant women about pregnancy exercise using a cross sectional research design. Taking method of accidental sampling with 37 responden obtained that enough knowledge as many as 18 respondents (48,6%) and negative attitude as many as 22 respondents (59.2%). Because it is expected that mothers can expand the knowledge and attitudes of pregnant women about pregnancy exercise

Keywords : Knowledge, Attitude, Pregnancy Exercise

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses almah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, yang telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya akan mengalami kehamilan (Mandriwati, 2008). Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2010).

Menurut WHO (*World health organization*) di seluruh dunia setiap menit seorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan dan persalinan. Dengan kata lain, 1400 perempuan meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 perempuan meninggal setiap tahun karena kehamilan dan persalinan (Riswandi, 2005). AKI di Indonesia masih tertinggi di Negara ASEAN. Berdasarkan data resmi Dapertemen Kesehatan AKI terus mengalami penurunan. Pada tahun 2006 yaitu 255 per 100.000 KH, tahun 2007 yaitu 248 per 100.000 KH. Target Millennium Development Goals

(MDGS) AKI di Indonesia tahun 2015 harus mencapai 125 per 100.000 KH (Barata, 2008).

Kematian ibu dapat dicegah hingga 22 % yaitu melalui Ante Natal Care (ANC) yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. (Bowo, 2008).

Pada trimester II dan III, ibu semakin merasa tidak nyaman, karena kehamilan yang semakin besar. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III antara lain pusing, sering BAB, diare, edema, hemoroid, keputihan, konstipasi, perut kembung, dan sakit punggung bagian atas atau bawah (Pusdiknakes,2008).Ketidaknyamanan yang lainnya seperti varises, sakit pinggang serta nyeri otot pada persendian, sakit punggung (Rahmawati,dkk, 2016).

Ketidaknyamanan pada trimester II dan III dapat diatasi dengan mengikuti senam hamil. Ibu hamil melakukan senam hamil cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan

akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini disebabkan peningkatan kadar hormone endorphin dalam tubuh sewaktu senam , yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit (Hanton, 2007).

Salah satu pelayanan ANC adalah dengan cara melakukan senam hamil dimana senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan dan juga memberikan suatu produk outcome persalinan yang lebih baik. Sejak kita ketahui bahwa hal penting dalam membina ibu hamil ialah memberikan pengetahuan mengenai kehamilannya. Salah satunya memberikan pengetahuan mengenai program senam hamil. Hal ini berarti mempersiapkan ibu hamil dengan sebaik-baiknya dengan menanamkan kepercayaan pada diri sendiri dalam menyongsong kelahiran anaknya secara fisiologis anatomis maupun secara psikososial dengan melakukan latihan senam hamil dengan teratur kelahiran anaknya secara fisiologis anatomis maupun secara psikososial dengan melakukan latihan senam hamil teratur (Syafrudin, 2011).

Penelitian yang dilakukan Rosnyta Baik dkk, 2016 dengan judul “Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu hamil Dengan Minat Melakukan Senam Hamil Di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu hamil sebagian besar berpendidikan menengah sebanyak 23 responden (42,3%) dan minat ibu hamil sebagian besar memiliki minat dalam kategori tinggi sebanyak 21 responden (47,7%).

Berdasarkan pendahuluan di Klinik Pratama Niar dari 10 ibu hamil dari hasil wawancara dengan pertanyaan seputar senam hamil ada 7 orang yang tidak mengetahui apa itu senam hamil, dan apa manfaatnya. Selain itu calon peneliti juga mendapatkan informasi secara lisan dari 7 ibu hamil yang tidak mengetahui senam hamil tersebut mengatakan bahwa alasan mereka tidak mengikuti senam hamil karena tidak ada waktu untuk mengikuti kelas senam hamil tersebut.

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik membuat judul “Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian yang bersifat deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang ditemukan. Peneliti tidak menganalisis bagaimana dan mengapa terjadi fenomena tersebut dapat terjadi, oleh karena itu penelitian deskriptif tidak perlu adanya hipotesa. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional .

Populasi

Populasi merupakan seluruh objek yang akan diteliti dan memenuhi karakteristik yang ditentukan (Riyanto, 2011).

Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili atau representative populasi (Riyanto, 2011).

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang berjudul pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil di klinik pratama niar Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019 .diperoleh data

yang sudah diolah dan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamill di Klinik Pratama Niar Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019

No	Pengetahuan	F	%
1.	Baik	9	24.3
2.	Cukup	18	48.6
3.	Kurang	10	27.0
Tot al		37	100

Berdasarkan tabel 4.6 di , atas dapat diketahui bahwa dari 37 responden mayoritas ibu hamil di Klinik Niar Patumbak berpengetahuan cukup sebanyak 18 responden (48.6%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 9 responden (24.3%)

Pembahasan

Sikap Responden Tentang Senam Hamil

Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Pratama Niar Paumbak Tahun 2019 dapat dilihat pada tabel :

Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil Tentang Senam di Klinik Pratama Niar Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019

No	Sikap	F	%
1.	Positif	15	40.5
2.	Negatif	22	59.5
	Total	37	100.0

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Penelitian ini membahas pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Klinik Pratama Niar Patumbak Tahun 2019. Desain yang digunakan yaitu cross sectional.

Pengetahuan merupakan hasil dari "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan suatu objek tertentu. Dalam pembagian tingkat pengetahuan dinyatakan bahwa

tahap evaluasi itu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek pengukuran pengetahuan (Maulana, 2009).

Demikian juga pengetahuan ibu tentang senam hamil dimungkinkan dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, dan kehamilan ke berapa.

Menurut Notoatmodjo (2017) semakin tinggi pendidikan semakin mudah untuk menerima sehingga semakin banyak pengetahuan yang dapat, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan.

Menurut asumsi peneliti responden berpengetahuan cukup karena kurangnya pengetahuan disebabkan oleh umur, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, paritas, karena kurangnya pengalaman atau kurangnya wawasan mempengaruhi pengetahuan seseorang pengetahuan cukup.

Sehingga penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Eilzarwarda 2015) dengan hasil mayoritas responden memiliki

pengetahuan baik sebanyak 26 orang (72.2%) dan berpengatahuan kurang sebanyak 10 orang (27%).

Hasil observasi selama penelitian peneliti mendapatkan hasil pengetahuan cukup karena pekerjaan responden mayoritas IRT. Tidak ada kendala selama penelitian. Kuosioner tertutup sehingga responden hanya bisa menjawab benar atau salah.

Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa dari 37 responden mayoritas memiliki sikap negatif yaitu 22 responden (59.5%), terhadap senam hamil dan ada 15 responden (40.5%) yang bersikap positif terhadap senam hamil dapat dinyatakan bahwa mayoritas responden mempunyai sikap negatif.

Sikap merupakan keadaan mental dan saat dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap responden individu terhadap suatu objek situasi yang berkaitan dengannya (Menurut G.W.All Port dalam Elizarwarda 2015).

Sikap adalah suatu pola perilaku kesiapan antisipatik,

predisposisi untuk menyelesaikan diri dalam situasi social sederhana yang merupakan respon terhadap stimulasi social yang telah terkoordinasi. Sikap dapat juga didefenisikan sebagai aspek atau penilaian positif dan negatif terhadap suatu objek (Azwar dalam Elizarwarda 2015).

Kemudian didukung oleh pernyataan pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila penerimaan baru atau adopsi perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (longlasting). Sebaliknya apabila perilaku itu didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama (Hidayat, 2010).

Maka semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu semakin baik sikap yang akan terbentuk dan sikap positif yang tercermin dalam tindakan.

Menurut asumsi peneliti sikap responden yang sebagian besar dalam kategori sikap negatif dapat mempengaruhi perilaku responden dalam melakukan senam hamil. Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang

adalah pengaruh orang lain yang kurang dianggap penting. Orang lain disekitar kita merupakan salah satu komponen social yang ikut mempengaruhi sikap.

Penelitian ini tidak sejalan tidak sejalan dengan penelitian (Elizarwarda, 2015) dengan hasil bahwa dari 36 responden mayoritas memilik sikap positif yaitu 27 responden (75,0%) terhadap senam hamil dan 9 orang (25,0%) yang bersikap negatif.

Hasil observasi selama penelitian menggunakan kuosioner . Peneliti mendapatkan hasil sikap negatif dari kuosioner tersebut. Tidak ada kendala untuk bertemu untuk responden.

**Distribusi Tabulasi Silang
Pengetahuan dan Sikap Ibu hamil
Tentang Senam Hamil di Klinik
Pratama Niar Patumbak
Kabupaten Deli SerdangTahun
2019**

No.	Pengetahuan	Sikap					
		Positif		Negatif		Total	
		F	%	F	%	F	%

1.	Baik	3	8.1	6	16.2	9	24.3
2.	Cukup	10	27.08	21.6	18	48.6	

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun “2019” dengan sampel 37 responden, maka penelitian mengambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Klinik Pratama Niar Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019 lebih banyak berpengetahuan “Cukup” sebanyak 18 orang (48,6%) .
- b. Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019 mayoritas sikap ibu hamilnegative tentang senam hamil sebanyak 22 orang (59,5%).

Saran

Setelah melakukan penelitian terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar Patumbak

Tahun 2019, maka peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut:

- a. Bagi responden
Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil.
- b. Bagi institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian dapat ditambahkan kedalam kepustakaan tentang Senam Hamil yang dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk pengembangan penelitian dan kajian ilmiah mahasiswa.
- c. Bagi Klinik Pratama Niar
Disarankan untuk tetap memberikan pendidikan kesehatan tentang Senam Hamil baik secara individu maupun kelompok kepada ibu hamil sehingga ibu bisa lebih mengetahui tentang Senam Hamil.
- d. Bagi petugas Kesehatan
Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat lebih meningkatkan edukasi tentang Senam Hamil dengan sering memberikan informasi penyuluhan/ pendidikan kesehatan di Puskesmas .

DAFTAR PUSTAKA

- Rohman, fathur, dkk. 2014. *Gambaran Sikap Ibu Hamil Dalam Pencegahan Preeklampsia/eklampsia Di Desa puton kecamatan Diwek kabupaten Jombang* : Jurnal
- H, Wiriatarina, Joanggi. 2016. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Preeklampsia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Samarinda* : Jurnal
- Arianti, Siti. 2008. *Gambaran Epidemiologi Kejadian Preeklampsia/eklampsia Di RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta* : Jurnal
- Nursal, dkk. 2014 . *Faktor Risiko Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil Di Rsup DR. M. Djamil Padang Tahun 2014* : Jurnal
- Warouw C.P,Suparman E,Wagey W.F.2016.Karakteristik preeklampsia di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.Jurnal e-Clinic (eCI), Volume 4, Nomor 1, Januari-juni 2016.<http://ejournal.unsrat.ac.id>.Di akses pada tanggal 06 Januari 2017.
- Nirwana,BA. 2018. *Kapita Selekta Kehamilan*.Yogyakarta:Nuha Medika
- Notoatmodjo,(2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Wawan, A dan Dewi M. 2016. *Teori & Pengukuran Pengetahuan,*

Sikap, Dan Perilaku Manusia,
Nuha Medika: Yogyakarta

Walyani, E.S., 2016. *Perawatan Kehamilan & Menyusui Anak Pertama Agar Bayi Lahir dan Tumuh Sehat.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Ratnawati,A.2017.*Asuhan Keperawatan Maternitas.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press Nugroho, Taufan, 2012, *Patologi Kebidanan,* Nuha Medika, Yogyakarta

Purwoastuti,ET.2015.*Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana.* Yogyakarta : Pustaka Baru Press

Angsar, MD, 2009, *Ilmu Kebidanan,* Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.

Mardiana, Saraswati, N. 2014. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil (Studi Kasus Di Rsud Kabupaten Brebes Tahun 2014 : Jurnal*

Arianti, Djannah. 2009. *Gambaran Epidemiologi Kejadian Preeklampsia/eklampsia Di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2007-2009 : Jurnal*