

## Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Medono Kota Pekalongan

Ni'matul Ulya<sup>1\*</sup>, Miftachul Jannah<sup>2</sup>

Email: [renex\\_cubby@yahoo.co.id](mailto:renex_cubby@yahoo.co.id)

<sup>1</sup>Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, Indonesia  
Jln. Manunggal Gg 2 No. 5-6 Padukuhan Kraton Pekalongan

**DOI:**

[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.232](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.232)

**Riwayat artikel:**

Diterima

4/4/2022

Direvisi

28/11/2022

Diterbitkan

16/2/2023

**Abstrak**

Kehamilan adalah suatu keadaan yang istimewa bagi seorang wanita sebagai calon ibu, karena pada masa kehamilan akan terjadi perubahan fisik yang mempengaruhi kehidupannya. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Hasil penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil dengan melakukan senam hamil. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Medono. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil dalam kategori cukup yaitu sebanyak 19 responden (63,2%), tentang tujuan senam hamil dalam kategori cukup sebanyak 18 responden (60%), manfaat senam hamil dalam kategori kurang sebanyak 11 responden (36,6%), kontra indikasi senam hamil dalam kategori cukup sebanyak 17 responden (56,7%), waktu pelaksanaan senam hamil dalam kategori cukup sebanyak 16 responden (53,2%) dan gerakan senam hamil dalam kategori cukup sebanyak 15 responden (50%). Dengan penelitian ini, diharapkan ibu hamil agar lebih menggali informasi yang berhubungan dengan senam hamil sehingga pengetahuan ibu hamil menjadi meningkat serta bidan sebagai tenaga kesehatan dapat selalu mensosialisasikan tentang senam hamil agar ibu hamil mengetahui dengan jelas tentang apa itu senam hamil dan manfaat secara keseluruhan.

**Kata kunci:** pengetahuan; senam hamil; ibu hamil.

Ni'matul Ulya\*,  
Miftachul Jannah

**Abstract**

*Pregnancy is a special condition for a woman as a prospective mother, because during pregnancy there will be physical changes that affect her life. Physical changes that occur sometimes even cause discomfort for the mother, one of which is lower back pain. The results of the study on pregnant women in various parts of Indonesia reached 60-80% of pregnant women experiencing back pain. One way to reduce lower back pain during pregnancy is by doing pregnancy exercises. This study aims to describe the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise at the Medono Health Center. This research is quantitative descriptive. Knowledge of pregnant women about the meaning of pregnancy exercise in the sufficient category, as many as 19 respondents (63.2%), about the purpose of pregnancy exercise in the sufficient category as many as 18 respondents (60%), the benefits of pregnancy exercise in the less category as many as 11 respondents (36.6%), contraindications for pregnancy exercise in the sufficient category were 17 respondents (56.7%), the time for carrying out pregnancy exercise was in the sufficient category as many as 16 respondents (53.2%) and pregnancy exercise movements in the sufficient category as many as 15 respondents (50%). With this research, it is hoped that pregnant women will explore more information related to pregnancy exercise so that the knowledge of pregnant women increases and midwives as health workers can always socialize about pregnancy exercise so that pregnant women know clearly what pregnancy exercise is and its overall benefits.*

**Keywords:** *knowledge; pregnancy exercise; pregnant women.*

## 1. Pendahuluan

Dalam masa kehamilan, seorang ibu hamil pasti akan mengalami perubahan fisik dan psikologis di dalam dirinya. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” di masa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki.<sup>(1)</sup>

Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50%-80%, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat.<sup>(2)</sup>

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil dengan melakukan senam hamil. Senam hamil dapat memberikan banyak manfaat selama masa kehamilan karena dapat membantu memelihara kesehatan dan kebugaran ibu hamil. Penelitian yang dilakukan Hidayati pada 60 ibu hamil dengan membandingkan ibu hamil yang mengikuti senam dan tidak mengikuti senam hamil, hasil penelitian ini membuktikan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil memiliki resiko 4 kali

untuk mengalami nyeri punggung.<sup>(3)</sup>

Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif.<sup>(4)</sup> Senam hamil yang dilakukan dapat membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyamanan pada trimester ketiga. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-30 minggu kehamilan.<sup>(5)</sup> Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Finisia (2018) terkait senam hamil pada ibu-ibu hamil trimester III di mana dilakukan senam hamil seminggu sekali dengan durasi waktu 30 menit.<sup>(6)</sup> Senam hamil ini dapat membantu menurunkan keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Widyanti (2017) juga menyatakan bahwa senam hamil juga dapat membantu menurunkan keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara bodi mekanik dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil.<sup>(7)</sup>

## 2. Metode Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini berupa deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah ibu hamil pada bulan Januari-Februari 2021 di wilayah Puskesmas Medono sebanyak 76 ibu hamil. Sampel penelitian menggunakan total sampling dikarenakan jumlah populasi

kurang dari 100,<sup>(8)</sup> dengan jumlah 30 ibu hamil dengan kriteria inklusi yaitu: Ibu Hamil yang telah memasuki umur kehamilan minimal 22 minggu dan maksimal 34 minggu tanpa melihat paritasnya dan mampu mengoperasikan handphone.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### a. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden.

Variabel	F	(%)
Umur		
Usia reproduksi sehat (20-35 tahun)	27	90
Usia reproduksi tua ( $\geq 35$ tahun)	3	10
Pendidikan		
Dasar	6	20,0
Menengah	19	63,3
Tinggi	5	16,7
Pekerjaan		
Bekerja	23	76,7
Tidak bekerja	7	23,3
Umur kehamilan		
Trimester II	14	46,7
Trimester III	16	53,3
Gravida		
Primigravida	13	43,3
Multigravida	17	56,7

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berusia reproduksi sehat yaitu antara umur 20-35 tahun sebanyak 27 orang (90%). Usia reproduksi sehat yaitu usia sekitar 20-35 tahun, ini merupakan usia ideal untuk ibu hamil dan melahirkan.<sup>(9)</sup> Dilihat dari

pendidikannya, sebagian besar responden berpendidikan menengah sebanyak 19 orang (63,3%). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Notoatmodjo (2012) di mana Tingkat Pendidikan sangat diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.<sup>(10)</sup>

Lebih dari separuh responden bekerja sebanyak 23 orang (76,7%). Pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Seseorang yang bekerja akan sering berinteraksi dengan orang lain sehingga lebih banyak pengetahuannya bila dibandingkan dengan orang tanpa ada interaksi dengan orang lain. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta dapat mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan.

Sebagian ibu hamil berada dalam trimester III sejumlah 16 orang (53,3%), sejalan dengan pendapat Fauziah bahwa senam hamil lebih diperuntukkan bagi ibu hamil untuk persiapan persalinan yang sudah memasuki trimester III serta memiliki paritas multigravida sebanyak 17 orang (56,7%).<sup>(11)</sup> Hal ini terbukti bahwa pengalaman mampu mempengaruhi seseorang dalam berperilaku terhadap kesehatannya.<sup>(10)</sup>

## b. Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil

Tabel 2. Pengetahuan responden tentang senam hamil

Pengetahuan tentang Senam Hamil	Baik		Cukup		Kurang	
	F	%	F	%	F	%
Pengertian	8	26,8	19	63,2	3	10,0
Tujuan	7	23,3	18	60,0	5	16,7
Manfaat	8	26,8	11	36,6	11	36,6
Kontra Indikasi	7	23,3	17	56,7	6	20,0
Waktu Pelaksanaan	8	26,8	16	53,2	6	20,0
Gerakan	2	6,7	15	50,0	13	43,3

Hasil penelitian tentang pengetahuan senam hamil di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan cukup mengenai senam hamil yang meliputi dari pengertian sebanyak 19 orang (63,2%), tujuan 18 orang (60%), kontra indikasi sebanyak 17 orang (56,7%), waktu pelaksanaan 16 orang (53,2% dan gerakan senam hamil sebanyak 15 orang (50%). Untuk pengetahuan responden mengenai manfaat senam hamil dapat diketahui bahwa responden memiliki pengetahuan cukup dan kurang dalam jumlah yang sama yaitu sebanyak 11 orang (36,6%).

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman, baik langsung maupun tidak langsung yaitu melalui pengalaman orang lain. Sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pengertian senam hamil.<sup>(10)</sup> Sebagian besar responden berusia 20-35 tahun di mana responden telah memiliki pengalaman dan kematangan dalam berfikir dan beraktivitas, usia tersebut membantu responden dalam menerima pengetahuan yang cukup. Menurut Subiyanto (2012), usia reproduksi sehat yaitu usia 20-35 tahun dimana ada usia ini aman untuk hamil dan melahirkan bukan berarti perempuan bisa hamil setiap tahunnya, karena jarak antara

kehamilan yang ideal adalah antara 2-4 tahun.<sup>(12)</sup>

Pengetahuan ibu hamil mayoritas berada dalam kategori cukup dapat dikarenakan tingkat keaktifan ibu dalam mencari informasi baik melalui media massa maupun konsultasi dengan rekan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahmawati (2016) di mana responden ibu hamil memiliki pengetahuan lebih baik terkait pelaksanaan senam hamil.<sup>(4)</sup> Kegiatan penyuluhan yang dilakukan instansi kesehatan dapat menambah pengetahuan ibu dalam menjaga kesehatannya juga kesehatan kandungan sehingga dapat menurunkan tingkat resiko persalinan yang lama dengan memberikan materi tentang senam hamil.

Ibu yang mengalami waktu lama dalam persalinan juga akan menghambat aktivitas tenaga kesehatan ketika bertugas sehingga dengan adanya kerjasama antara pihak masyarakat dengan tenaga kesehatan mampu memberikan manfaat bersama bagi pihak masyarakat maupun tenaga kesehatan. Tujuan senam hamil pada umumnya ialah menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan dan

yang paling penting ialah membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis.<sup>(13)</sup>

#### 4. Kesimpulan

Pengetahuan responden mayoritas berada dalam kategori cukup mengenai senam hamil yang mencakup pengertian sebanyak 19 orang (63,2%), tujuan 18 orang (60%), kontra indikasi sebanyak 17 orang (56,7%), waktu pelaksanaan 16 orang (53,2% dan gerakan senam hamil sebanyak 15 orang (50%). Untuk pengetahuan responden mengenai manfaat senam hamil dapat diketahui bahwa responden memiliki pengetahuan cukup dan kurang dalam jumlah yang sama yaitu sebanyak 11 orang (36,6%).

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Schroder, G., Kundt, G., Otte, M., Wendig, D., & Schober HC. Impact Of Pregnancy On Back Pain and Body Poatur in Women. *J Phys Ther Sci Vil*. 2016;28(4).
- [2] Mafikasari, A., & Kartikasari RA. Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III. *Surya*. 2015;7(2):26–34.
- [3] Hidayati, U., Sumiyarsi, I., & Nugraheni A. Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharo. *J Komun Kesehat (Edisi 21)*. 2020;11(2).
- [4] Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani A. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *INVOLUSI J Ilmu Kebidanan*. 2016;7(12).
- [5] Farida S. Senam Hamil Sebagai Upaya untuk Memperlancar Proses Persalinan di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta. *J INFOKES Univ Duta Bangsa Surakarta*. 2015;5(1).
- [6] Finisia H. Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana (Skripsi). *Poltekkes Kemenkes Malang*; 2018.
- [7] Widyanti AC. Pengaruh Frekuensi Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang. *Malang: Poltekkes Malang*; 2017.
- [8] Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta; 2017.
- [9] Manuaba I. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC; 2015.
- [10] Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012. 45–62 p.

- [11] Fauziah, S. & S. Keperawatan Maternitas Kehamilan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2012.
- [12] Subiyanto VP. Cara Sehat & Aman Menghadapi Kehamilan di Atas Usia 35 Tahun. Klaten: Cable Book; 2012.
- [13] Yuliarti. Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui. Yogyakarta: CV Andi Offset; 2010.