

## Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2022

Kamaliah<sup>1\*</sup>, Elvi Sepriani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan Program Studi DIII Kebidanan

### Abstract

*Pregnancy exercise useful for maintaining and optimizing physical balance, maintaining a healthy pregnancy se, eliminating complaints that occur due to changes due to the pregnancy process, and facilitating the delivery process, and can prevent early pregnancy complications. The level of knowledge a person has will affect his behavior. This study aims to determine whether there is a relationship between knowledge and pregnancy exercise. This type of research is quantitative with a correlation method and cross-sectional design. The population in this study were pregnant women in the third trimester who had a pregnancy check-up at the Eka Sriwahyuni Clinic in Medan with a total of 40 respondents. Sampling in this study is a total sampling technique. The data was processed by chi-square statistical test using the SPSS program. The results of the univariate analysis showed that the level of knowledge of pregnant women was good, with 17 respondents (42.5%) being a minority with less knowledge, 10 respondents (20%), the majority taking action as many as 30 respondents (75%) while the minority did not take action as many as 10 respondents (25%). The majority of good knowledge by taking action as many as 15 respondents (65.2%) and the minority knowledge enough by not taking action as many as 3 respondents (14.3%), while  $p$ -value = 0.019,  $p < 0.05$ , then  $H_0$  is rejected so that there is a relationship between Knowledge and Actions of Pregnant Women in the Third Trimester of Pregnancy Gymnastics Movement to Streamline the Delivery Process at Eka Sriwahyuni Clinic Medan.*

**Keywords:** Knowledge, Action, pregnant women, pregnancy exercise, labor process abstract

### Pendahuluan

Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Dalam perkembangannya, senam hamil merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan dan dilaksanakan dalam kehamilan. Dalam pengawasan kehamilan kesiapan fisik dan mental ibu diperlukan untuk meningkatkan keselamatan ibu dan bayi selama menjalani proses kehamilan, persalinan dan menyusui. (Muhimah, 2016).

Kebutuhan ibu hamil akan kesehatan dan kebugaran dapat diupayakan dengan makan teratur, cukup istirahat dan olah raga sesuai

kebutuhan. Dengan tubuh bugar dan sehat, ibu hamil tetap dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari. Juga menurunkan stres akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan. Persalinan merupakan proses pengeluaran bayi, plasenta dan selaput ketuban dari uterus ibu. Persalinan normal jika persalinan ini terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (37 minggu) tanpa disertai ada penyulit (Muhimah, 2016). Angka kematian ibu (AKI) masih tinggi di Indonesia dibandingkan dengan negara-negara ASEAN. Menurut SDKI, target kematian ibu tahun 2020 adalah 91,45 /100.000 KH, sedangkan kematian ibu (AKI) secara Nasional tahun 2020 adalah 305 /100.000 kelahiran hidup. Tahun 2021 Indonesia masih memiliki Angka kematian ibu (AKI) yang tinggi yaitu 305/100.000 kelahiran hidup (BKKBN). Menurut Kementerian PPN/Bapenas pada Maret 2022 AKI di Indonesi adalah 305/100.000 kelahiran hidup.

\*corresponding author: Kamaliah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medan Program Studi DIII Kebidanan Email:

[ma\\_yah23@yahoo.com](mailto:ma_yah23@yahoo.com)

Sumitted: 24-06-2022 Revised: 05-10-2022

Accepted: 28-11-2022 Published: 30-11-2022

Penyebab kematian ibu yang masih tinggi antara lain disebabkan perdarahan, hipertensi, infeksi, partus lama, abortus dan lain-lain. Penyulit persalinan dapat disebabkan karena faktor fisik, faktor emosi dan faktor sosial. Salah satu hal yang sangat berperan dalam proses persalinan adalah kekuatan mendorong dan ini dapat dilakukan dengan melakukan senam hamil. Perkembangannya senam hamil merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan dan dilaksanakan dalam kehamilan. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan - perubahan akibat proses kehamilan dan mempermudah proses persalinan (Muhimah, 2022).

Senam hamil dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (varises), sakit pinggang, serta nyeri otot-otot dan persendian. Program senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser ke depan. Gerakan-gerakan untuk mengencangkan otot-otot bokong, punggung, bahu, perut akan menjaga penampilan dan mengurangi kemungkinan terjadinya berbagai gangguan akibat postur tubuh kurang sehat. Latihan yang dilakukan dalam senam hamil bermanfaat untuk memperkuat elastisitas otot, mencegah letak bayi yang abnormal, mengurangi sesak nafas akibat

bertambah besarnya perut, mengatasi nyeri his serta dapat mempengaruhi rileksasi segmen bawah uterus, dan menjaga kesehatan dan meningkatkan fungsi kardiorespirasi. Mengingat masih banyak ibu hamil yang belum memahami tentang pentingnya melakukan senam hamil untuk memperlancar proses persalinan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan metode korelasi menggunakan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Eka Sriwahyuni Medan dengan jumlah populasi 40 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Jumlah sampel adalah 40 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Variabel penelitian terdiri dari variabel independen yaitu Pengetahuan ibu hamil Trimester III dalam melakukan Gerakan Senam Hamil, variabel independen yaitu Tindakan ibu hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner yang berisikan item – item yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti, masing – masing item akan diberi skor, jika jawaban benar skor diberi 1 dan jika jawaban salah diberi skor 0.

**Tabel.1. Distribusi Frekuensi Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan berdasarkan umur Di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2022**

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	<20	13	32,5
2	20-25	8	20
3	>25	19	47,5
	Total	30	100, %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas ibu berumur >25 tahun sebanyak 19 responden (47.5%), minoritas responden

berumur 20-25 tahun sebanyak 8 responden (20 %).

**Tabel.2. Distribusi Frekuensi Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan berdasarkan pendidikan Di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2022**

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SMA	28	70%
2	PT	12	30%
	<b>TOTAL</b>	40	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui (70%), minoritas berpendidikan Perguruan Tinggi mayoritas ibu berpendidikan SMA 28 responden (PT) 12 responden (30%).

**Tabel.3. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2022**

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	17	42.5
2	Cukup	13	32.5
3	Kurang	10	25
	<b>TOTAL</b>	40	100

Tabel diatas diketahui bahwa mayoritas ibu (42.5%), minoritas berpengetahuan kurang 10 berpengetahuan baik sebanyak 17 responden responden (25%).

**Tabel 4. Distribusi Tindakan Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2022**

NO	Tindakan	Frekuensi	%
1	Melakukan	30	75
2	Tidak melakukan	10	25
	<b>TOTAL</b>	40	100

Tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas (75 %), minoritas tidak melakukan tindakan ibu melakukan Tindakan sebanyak 30 responden sebanyak 10 responden (25 %).

**Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan Di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2022**

No	Pengetahuan	Dilakukan		Tidak Dilakukan		Total	P-value
		F	%	F	%		
1	Baik	15	65.2	2	28.6	17	0.019
2	Cukup	10	26.1	3	14.3	13	
3	Kurang	4	8.7	6	57.1	10	
	<b>TOTAL</b>	23	100	7	100	40	

Tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 17 responden yang berpengetahuan baik 15 responden (62,5%) yang melakukan tindakan dan 2 responden(28,6%) yang tidak melakukan tindakan. Dari 10 responden yang berpengetahuan kurang 4 responden (8,7%) yang melakukan tindakan dan 6 responden (57,1%) yang tidak melakukan tindakan. Sedangkan nilai *p-value*

pada tabel diatas 0.019 maka ( $p$ ) < 0.05 maka  $H_0$  ditolak sehingga ada Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III. Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2022.

## **Pembahasan**

### **Pengetahuan Responden**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden adalah mayoritas berpengetahuan baik, pengetahuan merupakan dasar untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui atau segala apa yang diketahui berkenaan dengan sesuatu hal ( Alwi, 2005). Menurut asumsi peneliti, berdasarkan teori dipaparkan diatas sama dengan pendapat penulis bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh karena umur, pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi. Pengetahuan merupakan terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan di perlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan diri maupun dorongan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulus terhadap tindakan seseorang.

### **Tindakan Responden**

Hasil penelitian bahwa mayoritas responden yang berpengetahuan baik melakukan tindakan gerakan senam hamil. Suatu perbuatan yang baik terhadap kejadian belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan, ntuk terwujudnya tindakan agar menjadi suatu perbuatan diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan. Menurut asumsi peneliti, berdasarkan teori dipaparkan diatas sama dengan pendapat penulis bahwa seseorang akan melakukan tindakan yang benar apabila didukung dengan pengetahuan yang baik. Tindakan seseorang yang mengikuti senam hamil pada trimester III akan membantu ibu untuk melakukannya, mulai dari persiapan untuk menghadapi persalinan, belajar tehnik rileksasi, dan peregangan otot otot persalinan (Lilianti, R. 2012).

### **Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan Ibu Hamil**

Tabel 5 diatas diketahui bahwa hubungan pengetahuan dengan tindakan responden yang mengikuti senam hamil di Klinik Eka Sriwahyuni Medan mayoritas pengetahuan baik 17 responden yang melakukan tindakan 15 responden (65,2%) dan 2 responden(28,6%) tidak melakukan tindakan, minoritas pengetahuan kurang 10 responden dimana 6 responden (8,7%) melakukan dan 4 responden (57,1%) tidak melakukan. Sedangkan nilai p-value pada tabel diatas 0.019 maka ( $p$ ) < 0.05 maka  $H_0$  ditolak sehingga ada Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Gerakan Senam Hamil Untuk Memperlancar Persalinan di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2022. Senam hamil adalah bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik atau pun pusat pelayanan kesehatan lainnya. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan, dan mempermudah proses persalinan (Nanik Muhimah, 2018:115). Menurut asumsi peneliti, berdasarkan teori dipaparkan diatas sama dengan pendapat penulis bahwa pengetahuan ibu baik maka tindakan yang dilakukan juga benar, karena jika pelaksanaan senam hamil tidak di laksanakan dengan baik akan berdampak pada rencana persalinan yang akan datang. Senam hamil sangat berperan dalam tehnik pernafasan, peregangan pada otot otot persalinan, serta tehnik rileksasi dalam menghadapi persalinan normal. Untuk mencapai itu semua dilakukan lah senam hamil pada ibu hamil guna mempersiapkan persalinan yang lancar mudah, dan mengurangi angka kesakitan serta peningkatan angka persalinan normal. Senam hamil juga menambah wawasan ketika ibu berjumpa dengan teman teman yang mengikuti senam hamil, dengan latar belakang dan riwayat yang berbeda beda.

## Kesimpulan

Seiring dengan bertambahnya pengetahuan masyarakat tentang senam hamil, kegiatan senam hamil telah diikuti oleh ibu hamil di klinik-klinik bersalin terutama di Klinik Eka Sriwahyuni Medan. Terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan dengan Tindakan ibu hamil dalam pelaksanaan gerakan senam hamil di Klinik Eka Sriwahyuni Medan. Untuk mencegah komplikasi dalam kehamilan dan persalinan perlu adanya peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil tentang pentingnya tindakan senam hamil dalam kehamilan.

## Referensi

- Ammaliya, Kiki R. (2009) *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil dengan Minat Melakukan Senam Hamil di RB RIEN'S Kediri*. <http://dahsyaat.com/> (accesed 2 Oktober 2010).
- Anggraeni, Poppy. (2016) *Serba-Serbi Senam Hamil*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Intan Medika.
- Anggriyana Tri Widiyanti, Atikah Proverawati, 2016 *Senam Kesehatan*, Kuha Medika, Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah, *Profil Kesehatan*, 2016
- Hidayat, S. S. dkk. (2015). *Panduan Penulisan Skripsi Sarjana*, Edisi Revisi–Juli 2015. Bandung Fakultas Psikologi
- Hidayati, U. A. (2019). Systematic Review: Pregnancy Exercise for Pregnancy Moment and Birth Preparation. *Placentum*, Vol. 7 No 2.
- Inka, P. Dan Arif, W. 2017. *Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*. *Jurnal Biometrik Kependudukan*.1(1).26-32
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Profil kesehatan indonesia 2019*.
- Khusharti, W., Sukamti, E.R., & Sriwahyuniati, C.F. (2016) *Senam Hamil Menyamankan Kehamilan, Mempermudah Persalinan*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Lintang Pustaka.
- Maharani, S. (2021). Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 3 (2):126.
- Muhimah, Nanik. Safe'I, Abdullah. 2016, *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Cetakan pertama, Power Books, Yogyakarta, pp 112-114.
- Notoatmojo S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*, cetakan kedua, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, 2012 *Metodologi Penelitian Kesehatan* PT. Rineka Cipta, Jakarta Pusat.
- Sinaga, LRV dkk., (2020). Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. Vol. 6 No. 1.