

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) (Yuli, 2017). Selama masa kehamilan dapat terjadi berbagai masalah yang bisa membahayakan ibu dan janin (Wahyuni, 2013). Masalah yang dihadapi dapat berupa masalah ringan yang merupakan akibat dari perubahan fisiologi ibu hamil hingga masalah berat yang menjadi komplikasi kehamilan (Septaningsih, 2015).

Masa kehamilan terbagi menjadi tiga trimester yaitu trimester I, trimester II dan trimester III. Dalam melakukan asuhan kehamilan yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologi. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologi tersebut menjadi modal dasar untuk mengenali keadaan patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu maupun bayi yang dikandungnya.

Selama masa kehamilan tubuh akan mengalami perubahan yang menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester II dan III yaitu sering buang air kecil, konstipasi, hemoroid, bengkak pada kaki, kram pada kaki, gangguan pernapasan, odema serta nyeri perut bagian bawah (Serri, 2013). Ketidaknyamanan yang lainnya seperti varises, sakit pinggang, nyeri otot dan persendian serta nyeri punggung (Rahmawati, Titin dan Andrya, 2016). Ketidaknyamanan tersebut

dapat diatasi salah satunya dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukan bagi ibu hamil, oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyetatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. (Widianti A dan A. Proverawati, 2010).

Senam hamil di Indonesia merupakan bagian dalam pelayanan antenatal (ANC) yang seharusnya dilaksanakan oleh setiap institusi pemberi pelayanan kesehatan ibu (Widyawati, 2013). Program senam hamil sendiri bertujuan dalam membantu ibu agar selalu merasa nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan sampai kelahiran bayi (Widianti dan Proverawati, dalam Suharti, E. 2015). Senam hamil juga mampu menyiapkan persalinan yang aman, cepat serta spontan sesuai harapan ibu (Dewi, 2018). Selain itu, senam hamil juga mampu menurunkan kecemasan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Suryani et al (2015) senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Marwiyah, 2017).

Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap suatu objek setelah setelah melakukan penginderaan. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam membuat tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2010). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil merupakan hasil tahu ibu hamil terhadap pengertian, tujuan,

manfaat, kontraindikasi, syarat serta waktu pelaksanaan senam hamil. Mubarak (2011) faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu tingkat pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, lingkungan dan sumber informasi. Pengetahuan yang baik dapat memberikan perubahan positif pada ibu hamil.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Susilawati (2017) yang menunjukkan bahwa responden mempunyai pengetahuan kurang tentang senam hamil sebanyak 21 responden (57%) dan yang mempunyai pengetahuan baik hanya 16 responden (43%) dari 37 responden. Sedangkan untuk sikap yang memiliki sikap negatif sebanyak 19 responden (51%) dan yang memiliki positif tentang senam hamil sebanyak 18 responden (49%) dari 37 responden. Selain itu penelitian Wahyu Sulistyaningsih (2017) juga menunjukkan hasil yang sama dimana pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil kategori cukup sebanyak 37 orang (51,4%). Pengetahuan responden kategori cukup dapat dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan dan pekerjaan.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara terhadap 10 ibu hamil terkait tentang pengertian dan manfaat senam hamil, tiga diantara sepuluh ibu hamil menjawab “*senam hamil merupakan gerakan senam yang diperuntukan bagi ibu hamil, manfaatnya dapat meningkatkan kebugaran fisik ibu hamil*”, kemudian tujuh ibu hamil hanya mengetahui sebatas pengertian dan tidak mengetahui tentang manfaat serta pentingnya melakukan senam hamil selama kehamilan. Dari studi

pendahuluan tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020.
- b. Mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020.
- c. Mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020.

- d. Mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020.
- e. Mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang syarat melakukan senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020.
- f. Mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang pelaksanaan senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya tentang pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, sehingga dapat digunakan sebagai bahan perbaikan maupun peningkatan pengetahuan tentang senam hamil.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi ibu hamil

Mendapat pengalaman dan informasi tentang pentingnya senam hamil sehingga dapat diterapkan bagi ibu hamil.

###### b. Bagi Tenaga Kesehatan

Kesehatan Sebagai bahan perbaikan maupun meningkatkan pelayanan terhadap ibu hamil terutama perawatan kehamilan dalam senam hamil.

c. Bagi Peneliti

Menambah wawasan serta pengalaman bagi peneliti mengenai pengetahuan tentang senam hamil.