

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik atau mobilitas fisik merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, tidak terkecuali bagi ibu hamil. Berbagai kegiatan fisik saat ini dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan janin yang dikandungnya, salah satunya adalah senam hamil. Menurut Bryar (2016) senam hamil merupakan salah satu terapi gerak yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan untuk mempersiapkan ibu hamil, baik secara fisik maupun mental, untuk menghadapi persalinan yang aman, nyaman dan spontan. Senam hamil paling tepat dilaksanakan saat usia kehamilan ibu lebih dari 23 minggu (Brayshaw, 2015).

Menurut Emilia (2015) senam hamil secara khusus bertujuan untuk melatih pernafasan serta memperkuat elastisitas otot ibu hamil. Latihan pernafasan bermanfaat untuk mendapatkan oksigen yang maksimal sehingga ibu siap menghadapi persalinan. Oksigenasi yang tercukupi selama kehamilan mampu mendukung relaksasi dan mengurangi nyeri saat proses persalinan (Lozada, 2019). Selain itu tujuan lainnya adalah untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut dan otot panggul sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri dan mengurangi ketegangan saat persalinan (Eclarinal dkk, 2016).

Ibu hamil yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik seperti yoga dan senam hamil akan memiliki kemungkinan yang lebih besar mengalami

gangguan dan masalah dalam persalinan (Barakat dkk., 2018). Gangguan persalinan seperti partus lama, nyeri yang hebat, peningkatan risiko bayi lahir premature dan gangguan lain seperti kelelahan saat meneran sering ditemukan pada ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil (Davenport dkk., 2019). Gangguan persalinan yang dialami ibu dapat mengancam nyawa ibu dan janin yang dikandungnya.

Gangguan kesehatan ibu hamil dan janin hingga kini masih menjadi tantangan bagi negara-negara berkembang. Berdasarkan data statistik yang dikeluarkan *World Health Organization* (WHO) tercatat Angka Kematian Ibu (AKI) dalam kehamilan dan persalinan di dunia mencapai 585.000 jiwa setiap tahun (Chasanah, 2017). Menurut Riskesdas (Depkes RI, 2019) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi di kawasan ASEAN walaupun sudah terjadi penurunan dari 307 per 100.000 kelahiran hidup menjadi 305 per 100 ribu kelahiran hidup.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan tanggal 12 Agustus 2019 di Praktik Mandiri Bidan Masturoh di Desa Tajinan Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang di peroleh data rata-rata jumlah kunjungan periksa ibu hamil perbulan adalah 45 ibu hamil. Berdasarkan data register kelas ibu hamil yang dimiliki bidan Masturoh, dari 45 ibu hamil hanya sekitar 17 ibu atau 37% yang rutin mengikuti senam hamil sedangkan sisanya tidak mengikuti senam hamil. Hasil studi dengan wawancara kepada bidan Masturoh menyatakan bahwa di wilayah Desa Tajinan sudah terdapat kelas ibu hamil dengan kegiatan senam hamil

namun beberapa ibu menyatakan keenggannya mengikuti senam hamil dikarenakan takut akan mempengaruhi kondisi janin.

Hasil wawancara pada 10 ibu hamil, yang ditemui saat memeriksakan kehamilan pada Praktik Mandiri Bidan Masturoh, terdapat 6 orang ibu hamil tidak pernah mengikuti senam hamil serta tidak mengetahui manfaat dari pelaksanaan senam hamil, sedangkan 4 orang ibu hamil mengetahui manfaat pelaksanaan senam hamil untuk persiapan persalinan.

Kegiatan fisik yang paling tepat untuk wanita hamil adalah berjalan, yoga dan senam hamil, terutama bila berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan (Rita, 2018). Hasil penelitian Eclarinal dkk. (2016) menyatakan ibu hamil yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, ternyata mengalami persalinan yang tidak terlalu terasa sakit dibandingkan dengan persalinan ibu hamil yang tidak melakukan kegiatan senam selama masa kehamilan. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar hormon endorfin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit.

Menurut Saputra (2018) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden

operasi sectio caesaria, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin.

Senam hamil memiliki manfaat bagi kehamilan dan mempersiapkan persalinan. Memberikan dorongan ibu hamil dalam senam hamil dan kelas ibu hamil dapat dimulai dengan memberikan pengetahuan yang adekuat tentang senam hamil agar tidak muncul kekhawatiran ibu hamil tentang senam hamil dan mampu meningkatkan motivasi ibu dalam melakukan senam hamil. Peneliti memandang perlunya mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang senam hamil sebagai tolak ukur pemberian motivasi dan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan pengelolaan kasus keperawatan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Praktik Mandiri Bidan Masturoh Desa Tajinan Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimanakah gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

### 1.4 Manfaat Penulisan

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Menunjukkan bukti empiris tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil berdasarkan artikel jurnal penelitian.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi keperawatan  
Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan fisik ibu hamil.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran dalam memberikan Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil.
3. Bagi Peneliti yang akan datang

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, khususnya bagi ilmu keperawatan