



Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Prilaku Senam hamil

Bri Novrika, Alini Mardanis, Devi Eka Safitri

Prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,

*Corresponding author : brinovrika.83@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya kasus kematian ibu saat melahirkan bayinya disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor sosial ekonomi dan pendidikan masyarakat yang masih rendah, sehingga perlu metode yang murah dan mudah dilakukan, serta mengandung unsur pendidikan yang dapat dilakukan oleh masyarakat, salah satunya adalah dengan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara karakteristik ibu hamil dengan prilaku senam hamil. Jenis penelitian deskriptif analitik dengan desain cross sectional dilaksanakan pada bulan Februari 2023. seluruh ibu hamil dengan sampel berjumlah 41 responden. Instrumen yang digunakan kuesioner yang diolah secara komputersasi, dan di analisis secara univariat dan bivariat uji *Chi-Square* dengan derajat kepercayaan 95%. Hasil didapatkan hubungan bermakna antara karakteristik ibu hamil (usia, pendidikan, pekerjaan) dengan prilaku senam hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2023. Saran kepada para suami, keluarga, dan seluruh pemberi pelayanan kesehatan agar dapat memotivasi ibu hamil agar rutin melakukan senam hamil, agar membantu proses kelahiran sehingga berjalan lancar dan sehat.

Kata Kunci : Hubungan, Karakteristik, Ibu Hamil, Senam Hamil

ABSTRAC

The high number of cases of maternal death when giving birth to their babies is caused by several factors, including socio-economic factors and low public education, so a method that is cheap and easy to do and contains elements of education that can be carried out by the community is needed, one of which is pregnancy exercise. The purpose of this study was to determine the relationship between the characteristics of pregnant women and the behavior of pregnancy exercise. This type of analytic descriptive research with a cross sectional design was carried out in February 2023. All pregnant women with a sample of 41 respondents. The instrument used was a computerized questionnaire, and analyzed using univariate and bivariate Chi-Square tests with a 95% degree of confidence. The results obtained a significant relationship between the characteristics of pregnant women (age, education, occupation) and the behavior of pregnancy exercise at the Putri Ayu Health Center, Jambi City in 2023. Suggestions to husbands, families, and all health service providers to motivate pregnant women to do pregnancy exercise regularly , in order to assist the birth process so that it runs smoothly and healthy.

Keywords : Relations, Characteristics, Pregnant Women, Pregnancy Exercise



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang (Hutahaean, 2013).

Kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan proses fisiologis, tetapi penyulit dapat muncul kapan saja, dan dapat memberikan dampak serius pada ibu dan janin. Istilah kehamilan risiko tinggi (kehamilan berisiko) digunakan ketika faktor fisiologis atau psikologis secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan mortalitas atau morbiditas ibu atau janin (Rosdahl, 2015).

Kehamilan, persalinan dan nifas merupakan penyebab kematian, penyakit dan kecacatan pada perempuan usia reproduksi di Indonesia. Angka Kematian Ibu (AKI) dihitung per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, rata-rata angka kematian ibu (AKI) tercatat mencapai 359 per 100 ribu kelahiran hidup. Rata-rata kematian ini jauh melonjak dibanding hasil SDKI 2007 yang mencapai 228 per 100 ribu. Dalam hal ini, fakta lonjaknya kematian ini tentu sangat memalukan pemerintahan yang sebelumnya bertekad akan menurunkan AKI hingga 108 per 100 ribu pada 2015 sesuai dengan target MDGs (Setyaningrum, 2014).

Tingginya kasus kematian ibu saat melahirkan bayinya disebabkan oleh

beberapa faktor, diantaranya faktor sosial ekonomi dan pendidikan masyarakat yang masih rendah. Rumah sakit yang mampu menangani komplikasi kehamilan dan kelahiran prenatal (sebelum dan setelah proses persalinan) masih jarang sehingga sering kali terjadi pendarahan yang berujung pada kematian. Karena itu, perlu dicari sebuah metode yang murah, mudah dilakukan, dan mengandung unsur pendidikan, serta dapat dilakukan oleh masyarakat. Salah satunya adalah dengan senam hamil. Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata, melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian. Dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan (Romauli, 2011).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan yang berguna untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Yuliarti, 2010). Senam hamil sudah mendapatkan perhatian masyarakat, bahkan senam hamil banyak disosialisasikan oleh tenaga kesehatan karena fungsi dari senam hamil sangat banyak, khususnya dalam proses persalinan yang akan dihadapi ibu hamil tersebut (Indah, 2011).

Senam hamil tidak akan membahayakan bayi dalam kandungan selama senam hamil dilakukan dengan cara yang benar, bagi ibu hamil dengan resiko lahir premature atau ibu yang beri pertama kali hamil, maka senam hamil akan membantu kondisi fisik agar tetap fit. Pada dasarnya senam hamil



bermanfaat sebagai persiapan proses kelahiran bayi, sebab senam hamil dapat membuat otot-otot dinding perut tetap lentur dan menguatkan dasar panggul sehingga proses persalinan berjalan baik (Tino, 2009).

Tingkat pendidikan ibu hamil juga sangat berperan dalam kualitas perawatan ibunya. Informasi yang berhubungan dengan perawatan kehamilan sangat dibutuhkan, sehingga akan meningkatkan pengetahuannya. Penguasaan pengetahuan erat kaitannya dengan tingkat pendidikan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin baik pula pengetahuannya tentang sesuatu. Pada ibu hamil dengan tingkat pendidikan yang rendah kadang ketika tidak mendapatkan cukup informasi mengenai kesehatannya maka ia tidak tahu mengenai bagaimanapun cara melakukan perawatan kehamilan yang baik (Sulistyawati, 2014).

Pekerjaan seseorang akan menggambarkan aktivitas dan tingkat kesejahteraan ekonomi yang akan didapatkan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ibu yang bekerja mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih baik daripada ibu yang tidak bekerja, karena pada ibu yang bekerja akan lebih banyak memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga lebih mempunyai banyak peluang juga untuk mendapatkan informasi seputar keadaannya (Sulistyawati, 2014).

Status sosial ekonomi seseorang mempengaruhi dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari-harinya. Seorang dengan ekonomi yang tinggi kemudian hamil maka kemungkinan besar sekali gizi yang dibutuhkan tercukupi

ditambah lagi adanya pemeriksaan membuat gizi ibu semakin terpantau. Gizi yang baik pada ibu hamil akan memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas selama masa kehamilan (Proverawati, 2009).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi, jumlah ibu hamil di Kota Jambi mengalami kenaikan persentase setiap tahunnya di seluruh Puskesmas Kota Jambi data tahun 2021 sampai dengan 2022, Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi merupakan Puskesmas yang cakupan ibu hamil terbanyak dan mengalami peningkatan dari setiap tahunnya, yaitu pada tahun 2021 sebanyak 1.034 ibu hamil dan mengalami peningkatan pada tahun 2022

Berbanding terbalik dengan hasil penelitian (Afi Lutfiyati, 2020) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan pendidikan, usia, pengalaman hamil, usia kehamilan, dan pekerjaan ibu hamil dengan sikap terhadap pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Srandakan, sedangkan mayoritas ibu hamil berada pada usia yang aman 20-35 tahun (94,4%), Pendidikan ibu mayoritas SMA (77,8%). Pekerjaan ibu mayoritas tidak bekerja (80,6%), dan mayoritas ibu mempunyai pengalaman kehamilan sebelumnya sebanyak 63,9%. Berdasarkan usia kehamilan mayoritas berada pada kehamilan trimester tiga sebanyak 66,7%. Sedangkan sikap tentang pelaksanaan senam hamil mayoritas mendukung sebanyak 52,8%. Hasil uji chi-square diperoleh nilai $p > 0,05$.

1. BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan pada Februari 2023 di

Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan sampel berjumlah 41 responden menggunakan rumus Lameshaw yang tingkat kepercayaannya 95%, dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester II dan III, sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu hamil yang tidak sehat atau mengalami komplikasi kehamilan. Dalam penelitian ini peneliti sangat menjaga etika penelitian, sehingga sebelum sampel ditetapkan peneliti memberikan *informed consent* yang ditanda tangani oleh responden.

2. HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Yang Melaksanakan Senam Hamil Di Puskesmas Putri Ayu Tahun 2023

Senam Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Melakukan	28	68
Tidak Melakukan	13	32
Total	41	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar 28 (68,3%) responden tidak melakukan senam hamil, dan sebagian kecil 13 (31,7%) responden melakukan senam hamil.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia 2022

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Memiliki Resiko Kehamilan (≤ 20 tahun atau ≥ 35 tahun)	15	37
Tidak Beresiko (20	26	63

- 35 tahun)		
Total	41	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar 26 (63,4%) responden memiliki usia tidak berisiko, dan sebagian kecil 15 (36,6%) responden memiliki usia berisiko dalam kehamilan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Tahun 2023

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	28	68
Tidak Bekerja	13	32
Total	41	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar 28 (68,3%) responden tidak bekerja, dan sebagian kecil 13 (31,7%) responden bekerja.

Tabel 4 Hubungan Usia Responden Dengan Prilaku Senam Hamil Di Puskesmas Putri Ayu Tahun 2023

Usia	Prilaku Senam Hamil			P-value
	Tidak Senam	Senam	Total	
Beresiko	14	1	15	0,014
Tidak Beresiko	14	12	26	
Total	28	13	41	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan Dari 26 responden memiliki usia tidak berisiko yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 14 (53,8%) responden, sedangkan dari 15 responden dengan usia berisiko didapat 14 responden (93,3%) tidak melakukan senam hamil. Dari hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* 0,014 ($p < 0,05$) dengan demikian ada hubungan antara

usia ibu hamil dengan perilaku senam hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

Tabel 5 Hubungan Pendidikan Responden Dengan Prilaku Senam Hamil Di Puskesmas Putri Ayu Tahun 2023

Pendidikan	Prilaku Senam Hamil			P-value
	Tidak Senam	Senam	Total	
Rendah	22	4	26	0,005
Tinggi	6	9	15	
Total	28	13	41	

Berdasarkan tabel 5 didapatkan dari 15 responden berpendidikan tinggi yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 6 responden (40,0%), sedangkan dari 26 responden dengan pendidikan rendah didapat 22 responden (84,6%) tidak melakukan senam hamil. Dari hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* 0,005 ($p < 0,05$) berarti ada hubungan antara pendidikan ibu hamil dengan perilaku senam hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Tabel 6 Hubungan Pekerjaan Responden Dengan Prilaku Senam Hamil Di Puskesmas Putri Ayu Tahun 2023

Pekerjaan	Prilaku Senam Hamil			P-value
	Tidak Senam	Senam	Total	
Tidak Bekerja	23	5	28	0,010
Bekerja	5	8	13	
Total	28	13	41	

Berdasarkan tabel 6 didapatkan dari 13 responden bekerja yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 5 responden (38,5%), sedangkan dari 28

responden tidak bekerja didapat 23 responden (82,1%) tidak melakukan senam hamil. Dari hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* 0,010 ($p < 0,05$) dengan demikian ada hubungan antara pekerjaan ibu hamil dengan perilaku senam hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

3. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* 0,014 ($p < 0,05$) dengan demikian ada hubungan antara usia ibu hamil dengan perilaku senam hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Indriasari (2013) mengenai hubungan usia dan tingkat pendidikan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Indragiri Hilir, didapat bahwa sebagian besar 50,2% ibu hamil berusia 20-35 tahun dan adanya hubungan antara usia dengan pelaksanaan senam hamil dengan *p-value* 0,012.

Menurut asumsi peneliti, hal ini disebabkan usia rata-rata usia yang beresiko (usia ≤ 20 atau ≥ 35 tahun) yang menyebabkan fisik dan stamina ibu hamil yang menurun. Rata-rata responden juga bukan kehamilan pertama yang membuat ibu merasa sudah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya.

Usia akan menentukan pengalaman yang didapatkan oleh pribadi seseorang baik itu banyak atau pun sedikit. Sikap dapat dibentuk oleh pengalaman pribadi dan faktor emosional (Stuart, G. W & Laraia, M. T, 2011)

Berdasarkan tabel 5 ada hubungan



antara pendidikan ibu hamil dengan perilaku senam hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Notoatmodjo, 2018). Pendidik dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi diri.

Berdasarkan tabel 6 ada hubungan antara pekerjaan ibu hamil dengan perilaku senam hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

Menurut Markum (1991) dalam Nursalam (2010), bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu. Ibu hamil yang memiliki pekerjaan mempunyai kecenderungan menggunakan mayoritas waktunya untuk bekerja di luar rumah. Kondisi ini menyebabkan partisipasi ibu pada pelaksanaan senam hamil menjadi rendah, bahkan sampai tidak mengikuti sama sekali. Ibu hamil yang seorang pekerja akan merasakan lelah dan capek setelah bekerja sehari-hari di luar rumah. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil akan cenderung lebih memilih untuk beristirahat saja (Nursalam, 2010).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hipotesis penelitian ini terjawab : Ada hubungan antara karakteristik usia, pendidikan, pekerjaan ibu hamil dengan perilaku senam hamil di Puskesmas Putri Ayu Jambi Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

Afi Lutfiyati, D. Y. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Sikap terhadap Pelaksanaan. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 10 No 2, 84-90.

Hutahaean. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.

Indah. (2011). *Masalah Senam Pada Ibu Hamil*. <http://masalah-senam-pada-ibu-hamil.html>.

Indiarti, d. (2013). *Buku Babon Kehamilan*. Yogyakarta: INDOLITERASI.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ke. :. Jakarta: EGC.

Nursalam. (2010). *Metodologi Penelitian Keperawatan Pendekatan Paritas (edisi 3)*. Jakarta: Salemba Madika.

Romauli, S. (2011). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Setyaningrum, E. (2014). *Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Medika.

Stuart, G. W & Laraia, M. T. (2011). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Psikiatrik*. Jakarta: EGC.

Sulistyawati, A. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta.: Salemba Medika.

Tino, R. A. (2009). *Menjawab Mitos-Mitos Kehamilan Dan Menyusui*. Yogyakarta: Media Pressindo.

Yuliarti. (2010). *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil Dan Menyusui*. Penerbit i. Yogyakarta: CV. Andi.