

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa dimulainya fase konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan dibagi menjadi 3 semester yaitu; kehamilan trimester pertama mulai 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua mulai dari 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ketiga mulai 28-42 minggu (Yuli, 2017). Selama kehamilan ibu hamil dianjurkan untuk melaksanakan kunjungan kehamilan (*Antenatal Care*) ke fasilitas kesehatan seperti Puskesmas, PMB, dan Rumah Sakit. Pelayanan *Antenatal Care* (ANC) yang diberikan berupa pemantauan kesehatan secara fisik, psikologis, termasuk pertumbuhan dan perkembangan janin seta mempersiapkan proses persalinan dan kelahiran supaya ibu siap menghadapi peran baru sebagai orang tua (Wagiyo & Putrono, 2016).

Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada ibu, yang mengharuskan ibu untuk beradaptasi agar persalinan dapat berjalan dengan lancar. Tidak sedikit ibu yang mengalami kecemasan dan stress saat beradaptasi dengan perubahan masa kehamilan, salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mencegah stress dan komplikasi masa kehamilan dengan melaksanakan senam hamil. Ibu yang melaksanakan senam hamil mendapatkan manfaat yang besar dalam kehamilan dan persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan senam hamil. Senam hamil merupakan gerakan relaksasi yang dapat mengurangi rasa stress ibu

selama menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan, karena saat senam ibu mempelajari teknik pernafasan yang baik dan cara mengejan yang benar. Senam hamil dapat dilakukan ibu mulai usia kehamilan 22 minggu sampai persalinan (Aulia, 2014).

Senam hamil juga dapat memberikan manfaat pada janin yaitu dapat menurunkan insiden kelainan denyut jantung, tali pusat, dan mekonium (Varney dalam Widyawati dan Syahrul 2013) .Tujuan senam hamil tidak 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 serta mampu mengatur pernafasan. Oleh sebab itu persalinan yang alami dan lancar dapat tercapai (Varney dalam Widyawati dan Syahrul, 2013).

Senam hamil bukan merupakan sesuatu yang baru di Indonesia, akan tetapi banyak ibu hamil yang kurang mengetahui atau bahkan tidak mengetahui tentang senam hamil dan manfaat yang didapatkan apabila ibu rutin melaksanakan senam hamil, seharusnya jika ibu mengetahuinya akan ada banyak manfaat yang diperoleh untuk kehamilan, kondisi janin dan persiapan persalinan (Anggriyana dan Atikah, 2010 dalam Sa'adah dkk, 2012).

Ibu juga memerlukan dukungan dan motivasi agar dapat melaksanakan aktivitas tertentu, termasuk dalam melaksanakan aktivitas senam hamil. Banyak ibu yang tidak melaksanakan senam hamil dengan alasan kesibukan rutinitas harian seperti bekerja dan urusan rumah tangga,

sehingga tidak memiliki waktu luang, padahal praktek senam hamil dapat dilakukan di rumah dan di sela kesibukan. Sebagian besar ibu rumah tangga menyatakan tidak bisa mengikuti senam hamil karena jarak puskesmas yang jauh dari rumah sehingga akses sulit dijangkau, sedangkan ibu tidak memiliki kesadaran pribadi dan juga sulit untuk menemukan kendaraan umum. Minimnya pengetahuan tentang senam hamil dan motivasi untuk ikut serta melaksanakan senam hamil mengakibatkan banyaknya ibu yang acuh dengan kondisi kehamilannya, tidak bisa melaksanakan teknik pernafasan yang baik saat persalinan, dan kehabisan tenaga saat mengejan. Oleh sebab itu, pengetahuan terkait manfaat senam hamil dan motivasi dari dalam diri untuk melaksanakan senam hamil sangat penting bagi ibu (Sardiman, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh Sembiring, R tahun 2016 dari 20% ibu yang berpengetahuan kurang hanya 4,6% yang mengikuti senam hamil. Dari 58,5% ibu hamil yang memiliki motivasi rendah hanya 24,6% yang mengikuti senam hamil. Ibu hamil tidak pernah melaksanakan senam hamil karena kurang termotivasi atau malas untuk mengikuti senam hamil disebabkan belum memahami tujuan, manfaat, tata cara dan persyaratan yang harus diperhatikan dalam melaksanakan senam hamil. Motivasi yang rendah untuk mencari informasi mengenai tujuan, manfaat, tata cara, dan persyaratan senam hamil juga semakin memudahkan motivasi ibu untuk melaksanakan senam hamil.

Berdasarkan data WHO tahun 2017 cakupan kunjungan ANC di Nigeria sebesar 57,1% ibu hamil. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian kesehatan memperlihatkan bahwa data cakupan

antenal care di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 88,4%. Cakupan ANC ibu hamil di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2015 adalah sebesar 83,3%, tahun 2016 sebesar 84,3%, dan pada tahun 2017 sebesar 84,65% (Dinkes Sumbar,2018). Cakupan ANC ibu hamil di Kota Padang tahun 2019 sebanyak 90,5% (Dinkes Kota Padang,2019).

Berdasarkan survei data awal ditemukan prevalensi ANC Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan 70 %, dan ibu hamil yang usia Kandungan diatas 22 Minggu sebanyak 5,9 % yaitu 63 orang. Pengetahuan dan motivasi sangat mempengaruhi pikiran seseorang untuk melaksanakan sesuatu, begitu pula dengan pelaksanaan senam hamil. Sesuai dengan latar belakang diatas, peneliti tertarik melaksanakan penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan tahun 2020.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan pengetahuan dan motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan tahun 2020?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan Tahun 2020.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan
2. Mengetahui distribusi frekuensi motivasi ibu hamil tentang senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan
3. Mengetahui distribusi frekuensi pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan
4. Mengidentifikasi hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan
5. Mengidentifikasi hubungan motivasi dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Bagi peneliti sendiri menambah ilmu pengetahuan, mengumpulkan, mengelola, menganalisis serta menginformasikan data temuan dan selanjutnya data temuan di harapkan dapat digunakan untuk pengembangan dimasa yang akan datang. Selain itu penelitian ini sebagai syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai perbandingan dan pedoman penelitian selanjutnya

1.4.3 Bagi Masyarakat dan Responden

Sebagai tambahan pengetahuan bahwa pentingnya senam hamil dan agar responden menerapkan dalam masa kehamilan. Serta dapat

menyebarkan pengetahuannya kepada ibu-ibu lainnya

