

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Berdasarkan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia menempati urutan tertinggi di ASEAN yaitu 228/100.000 kelahiran hidup. Ini menunjukkan penurunan yang signifikan dari tahun ke tahun. Sementara target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) adalah sebesar 226/100.000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia antara lain disebabkan oleh perdarahan (28%), eklampsia (24%), infeksi (11%), abortus (5%), dan komplikasi masa puerperium (5%) (Depkes RI,2007).

Tingginya AKI bisa disebabkan karena ada penyulit dalam persalinan. Dalam proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai cara dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar diantaranya persiapan sejak kehamilan. Untuk memperlancar proses persalinan persiapan yang dilakukan sejak kehamilan diantaranya melakukan senam hamil (Witjaksono,2002).

Salah satu bentuk upaya kesehatan secara promotif pada ibu hamil dengan memberikan pengetahuan melalui senam hamil. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan 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 menyehatkan

dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan.

Selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisik dan kejiwaan/ emosi ibu hamil. Pada masa kehamilan, emosi mudah turun dan naik, yang terjadi akibat perubahan hormon. Adapun kecemasan menjelang persalinan ibu hamil akan muncul pernyataan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin muncul dalam benak ibu ( Muhimah dan Safi'I 2010), kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal, merupakan suatu alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil ( Muhimah dan Safi'I, 2010).

Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Salah satu jenis senam yang ditujukan bagi ibu hamil adalah senam hamil ( Muhimah dan Safi'I 2010). Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan ( Arief,2008).

Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot- otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil

yang dilakukan secara teratur dan intensif, dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Manuaba,2010).

Senam hamil juga dapat membantu ibu hamil agar nyaman,aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga bayi lahir. Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan ibu hamil telah berusia lebih dari 3 bulan, tapi biasanya dilakukan diatas 6 bulan yang dikatakan hamil cukup bulan. Senam hamil cukup baik dan sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan berbagai keluhan- keluhan tersebut dapat dikurangi dengan melakukan olahraga yang dianjurkan untuk ibu hamil, yaitu melalui senam hamil. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul dari perilaku sehari- hari, ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung dan gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu- ragu bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup (Dariyo, 2002).

Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada pola 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 menguatkan nafas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi dengan jalan mengatur pernafasan, berkonsentrasi, dan mengalihkan pikiran, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Mulyata,2007).

Secara statistik telah tercatat bahwa ada tingkatan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi terhadap perbaikan citra tubuh dan penurunan ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan tanda stres selama menghadapi kehamilan dan persalinan pada ibu yang mengikuti senam hamil lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti senam hamil ( Macphail et la 2000).

Senam hamil sebaiknya dilakukan ibu hamil di Rumah Sakit, Rumah Bersalin, atau Rumah Sakit Ibu dan Anak yang memang digunakan untuk proses persalinan. Seperti saat ini masyarakat akan lebih senang berkunjung pada Rumah sakit- Rumah Sakit yang memang tersedia produk dan fasilitas- fasilitas yang khusus dan lengkap untuk kebutuhan ibu dan anak. Rumah Sakit Siloam Kebon Jeruk merupakan salah satu rumah sakit yang lengkap untuk kebutuhan ibu dan anak. Salah satu fasilitas yang tersedia Di Siloam Hospital Kebon Jeruk adalah senam hamil. Program senam hamil ini adalah sangat penting dan bermanfaat bagi ibu hamil, terutama untuk ibu hamil yang telah cukup bulan yaitu usia kehamilan diatas 6 bulan.

Dilihat dari kondisi jumlah peserta senam hamil yang ada di rumah sakit siloam belum maksimal bila dibandingkan dengan jumlah persalinan yang ada di rumah sakit siloam. Masih lebih sedikit bila dibandingkan dengan jumlah persalian yang ada. Pada bulan September 2013 terdapat 50 partus di Siloam Hospital dan jumlah peserta senam hamil pada bulan Januari berjumlah 30 orang. Maka atas dasar tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Siloam Hospital Kebon Jeruk.

## **1.2 Tujuan**

### 1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran Pelayanan Senam Hamil di Siloam Hospital Kebon Jeruk.

### 1.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi proses penerimaan pendaftaran pasien baru senam hamil di Siloam Hospital kebon jeruk.
2. Mengidentifikasi proses pelatihan senam hamil yang diberikan kepada ibu hamil di Siloam Hospital Kebon Jeruk
3. Mengidentifikasi proses pemberian penyuluhan tentang kehamilan dan persalinan kepada peserta senam hamil.

## **1.3 Manfaat**

### 1.3.1 Bagi Mahasiswa

1. Hasil magang diharapkan dapat memberikan gambaran tentang berbagai permasalahan yang terjadi di tempat magang.
2. Dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan dalam menerapkan Pelayanan Senam Hamil.

### 1.3.2 Bagi Rumah sakit

Dapat memberikan gambaran umum dan masukan kepada pihak Siloam hospital Kebon Jeruk dalam pengembangan Pelayanan Senam Hamil.

### 1.3.3 Bagi Rumah Fakultas

1. Dapat memberikan masukan, wawasan baru bagi instansi dalam bidang Pelayanan Senam Hamil.
2. Dapat meningkatkan kualitas pendidikan dengan melibatkan tenaga trampil dalam kegiatan magang.