

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Istilah medis untuk wanita hamil adalah gravid, sedangkan manusia di dalamnya disebut embrio (minggu – minggu awal) dan kemudian janin (sampai kelahiran). Seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya disebut primigravida. Seorang wanita yang belum pernah hamil dikenal sebagai gravida.

Kehamilan adalah suatu kondisi seorang wanita memiliki janin yang tengah tumbuh dalam tubuhnya. Umumnya janin tumbuh di dalam rahim. Waktu hamil pada manusia sekitar 40 minggu atau 9 bulan. Kurun waktu tersebut, dihitung saat awal periode menstruasi yang terakhir hingga melahirkan. Kehamilan adalah proses reproduksi yang memerlukan perawatan secara khusus agar berlangsung dengan baik. Dengan terjadinya kehamilan maka wanita mengalami perubahan yang mendasar sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim (Manuaba, 2008).

Perubahan fisik selama kehamilan tidak menghalangi langkah ibu hamil dalam berolahraga. Apalagi dengan adanya senam hamil, kesehatan ibu hamil baik secara fisik dan mental dapat dijaga dan terlebih lagi, senam hamil membantu ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan yang lancar. Seorang Ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun

mentalnya, perlu dilakukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat (Depkes RI, 1994). Pengawasan selama kehamilan (antenatal) terbukti mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan fisik kehamilan untuk menghadapi persalinan. Tujuan pengawasan kehamilan untuk ibu adalah mengurangi dan menegakkan secara dini komplikasi kehamilan, menegakkan dan mengobati secara dini komplikasi ibu yang dapat mempengaruhi kehamilan, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil, dilakukannya pengawasan hamil juga dapat menurunkan AKI (Angka Kematian Ibu) (Manuaba, 2008).

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2007 jumlah AKI di Indonesia yaitu 328 per 100 ribu kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia, 2008). Dalam catatan tahun 2008, AKI di DKI berjumlah 356 kematian per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes DKI, 2008). Jumlah angka kematian Ibu di wilayah Kecamatan Kalideres pada tahun 2009 adalah sebanyak 2 orang dengan AKI sebesar 297 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara – negara berkembang lainnya adalah akibat partus lama. Ada tiga faktor penyebab persalinan memanjang atau partus lama yaitu tenaga, jalan lahir dan janin (Sinopsis Obstetri, 2003).

Sejak lama kita ketahui bahwa salah satu hal penting dalam membina ibu hamil ialah memberikan pengetahuan mengenai kehamilannya, salah satunya memberi pengetahuan mengenai program senam hamil. Hal ini berarti

mempersiapkan ibu hamil dengan sebaik – baiknya dengan menanamkan kepercayaan pada diri sendiri dalam menyongsong kelahiran anaknya secara fisiologis anatomis maupun secara psikososial.

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan (prenatal care) dan senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan atau persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu – ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Keuntungan wanita – wanita hamil melakukan senam hamil secara teratur mencegah terjadinya persalinan yang tidak diharapkan.

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu – ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan (Hulliana, 2007). Senam hamil sudah mulai mendapat perhatian masyarakat, dan banyak diselenggarakan oleh rumah sakit sehingga kesehatan rohani dan jasmani ditingkatkan serta dapat menghilangkan rasa takut menghadapi persalinan (Manuaba, 2008).

Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas 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 pernapasan, berkonsentrasi dan mengalihkan pikiran, sehingga dengan sendirinya stress saat melahirkan bisa

dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Mulyata, 2007).

Hamilton (2004) 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 selama kehamilan dilaporkan dapat mengurangi stress dalam menjelang kelahiran, mengurangi nyeri saat proses persalinan, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang normal, dan dapat mengurangi resiko terjadinya preeklamsi, dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilan.

Hasil dari penelitian terkait yang dilakukan oleh Wulandari (2006) dengan judul Efektifitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama, yaitu hasil penelitian menunjukkan nilai sebesar 0,034, taraf signifikan $p < 0,05$ yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Tingkat kecemasan kelompok kontrol pada saat pre test maupun post test berada pada kategori kecemasan sedang, sementara tingkat kecemasan kelompok eksperimen setelah mengikuti senam hamil semakin menurun, yaitu dari kategori kecemasan sedang menjadi rendah. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam hamil sebagai pelayanan prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama.

Pengetahuan merupakan domain terendah dalam perubahan sikap dan praktek. Sikap dan praktek yang tidak didasari oleh pengetahuan yang adekuat

tidak akan bertahan lama pada kehidupan seseorang, sedangkan pengetahuan yang adekuat jika tidak diimbangi oleh sikap dan praktek yang berkesinambungan tidak akan mempunyai makna yang berarti bagi kehidupan (Notoatmodjo, 2007). Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan, sikap dan praktek merupakan 3 komponen penting yang harus dimiliki ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil.

Menurut penelitian Hatch, mengungkapkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil sekitar 3 – 5 jam setiap minggunya mempunyai peluang lebih kecil untuk melahirkan dini (prematur) dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil (Kurnia, 2009).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan yaitu di antaranya 5 ibu hamil dan 5 ibu yang sudah melahirkan. Hasil wawancara dari 5 ibu hamil 4 di antaranya tidak tahu tentang senam hamil dan 1 orang mengetahui senam hamil dari menonton tv, jika ada program senam hamil 3 orang mengatakan mau mencoba untuk mengikuti senam hamil dan 2 orang mengatakan tidak mau ikut dengan alasan tidak sempat untuk mengikutinya, dan 5 orang ibu hamil tersebut seluruhnya belum pernah melakukan senam hamil. Hasil wawancara dari 5 ibu hamil yang sudah melahirkan 3 di antaranya mengalami proses persalinan normal dengan rentang waktu 8 – 11 jam, 2 di antaranya mengalami proses caesar. Dimana yang mengalami persalinan proses Caesar ini disebabkan oleh inkoordinasi (his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian – bagiannya). Hal ini disebabkan karena tidak adanya promosi kesehatan mengenai senam hamil dari pihak puskesmas (Achmad, 2008).

Promosi kesehatan merupakan aktivitas yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan dan menggunakan pendekatan perilaku, bukan berorientasi pada penyakit serta mempunyai cakupan yang luas . selain itu promosi kesehatan tidak hanya melibatkan gaya hidup tetapi juga mengikutsertakan individu dan masyarakat dalam mengendalikan faktor – faktor penentu kesehatan. Senam hamil merupakan salah satu dari perkembangan program kesehatan yang berbasis pada pelayanan promotif dan preventif dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan bagi Ibu hamil (Depkes RI, 2009).

Laporan Tahunan Kunjungan Senam Hamil di Puskesmas Kecamatan Kalideres Tahun 2013 adalah cakupan dari bulan Agustus – Desember 2013 yang melakukan senam hamil sebanyak 47,6 %. Hal ini berarti masih terdapat 52,40 % ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil di Puskesmas.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kecamatan Kalideres, kelas ibu hamil telah diadakan sebagai program dari Dinas Kesehatan, tetapi untuk program senam hamil belum dilaksanakan dengan baik oleh ibu hamil. Oleh karena itu, peneliti tertarik, melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap senam hamil dan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Kalideres.

1.2. Identifikasi Masalah

Dalam identifikasi masalah ini dijelaskan bahwa hubungan pengetahuan dan sikap dan pelaksanaan senam hamil pada kenyataannya kegiatan senam hamil belum dilakukan oleh semua ibu hamil.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perumusan masalah penelitian ini dapat diajukan dalam pertanyaan mengenai “ apakah ada hubungan pengetahuan dan sikap senam hamil dan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Kalideres?”

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap senam hamil dan pelaksanaan senam hamil.

1.4.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berupa umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas
- b. Mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.
- c. Mengidentifikasi sikap ibu hamil tentang senam hamil.
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Kalideres.

- e. Menganalisis hubungan sikap ibu hamil dan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Kalideres.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai pentingnya senam hamil, mengembangkan kemampuan peneliti di bidang penelitian dan melatih kemampuan peneliti.

1.5.2. Manfaat bagi Institusi

Dapat menjadi motivasi untuk melaksanakan program senam hamil, karena senam hamil memiliki banyak manfaat untuk kesehatan ibu hamil dan kelancaran proses persalinan.

1.5.3. Manfaat bagi pendidikan

- a. Dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya bagi tenaga kesehatan masyarakat untuk mempersiapkan seorang ibu hamil secara fisik maupun mental dalam menghadapi proses persalinan.
- b. Dapat menjadi dasar untuk pengembangan kurikulum, pendidikan kesehatan masyarakat.

1.5.4. Manfaat bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang luas serta dapat sebagai masukan dan informasi untuk mengetahui pentingnya melakukan senam hamil.