

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Hubungan Pengetahuan dan Pendidikan Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil di Puskesmas Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir

The Relationship Between Knowledge and Education Towards the Implementation of Pregnancy Exercises at Sungai Pinang Health Center, Ogan Ilir Regency

Ratna Dewi, Wahyu Ernawati

Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

Article Info

Article History

Received: 16 Aug 2024

Revised: 05 Sep 2024

Accepted: 15 Sep 2024

ABSTRACT / ABSTRAK

Pregnancy is a natural process experienced by a woman that causes physical and psychological changes due to hormonal and anatomical changes in pregnant women, causing discomfort in the third trimester of pregnancy such as constipation, frequent urination, edema, insomnia, back pain, headaches, varicose veins and difficulty breathing. Pregnancy exercise is a form of exercise to strengthen and maintain the elasticity of the abdominal wall muscles, ligaments and pelvic floor muscles related to the labor process. The purpose of the study was to determine the relationship between knowledge and education with the implementation of pregnancy exercise. This type of analytical research uses a cross-sectional study approach. The sample was pregnant women in the third trimester (> 28 weeks) who visited the Sungai Pinang Health Center, Ogan Ilir Regency, obtained using the Accidental Sampling technique as many as 32 respondents. The results of the chi square statistical test showed that there was knowledge ($p = 0.017$) and maternal education ($p = 0.008$) with the implementation of pregnancy exercise. There is a relationship between knowledge and maternal education with the implementation of pregnancy exercise in pregnant women at the Sungai Pinang Health Center.

Keywords: Knowledge, Education, Pregnancy Exercise

Kehamilan merupakan suatu proses alami yang dialami oleh seorang wanita yang menyebabkan perubahan fisik dan psikis akibat perubahan hormonal dan anatomi pada ibu hamil sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada kehamilan trimester ketiga seperti sembelit, sering buang air kecil, edema, insomnia, nyeri pinggang, sakit kepala, varises dan kesulitan bernapas. Senam hamil merupakan salah satu bentuk olah raga untuk memperkuat dan menjaga elastisitas otot dinding perut, ligamen dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pendidikan terhadap pelaksanaan senam hamil. Jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional study*. Sampelnya adalah ibu hamil trimester III (>28 minggu) yang berkunjung ke Puskesmas Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir diperoleh dengan teknik *Accidental Sampling* sebanyak 32 responden. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan terdapat pengetahuan ($p = 0,017$) dan pendidikan ibu ($p = 0,008$) dengan pelaksanaan senam hamil. Terdapat hubungan pengetahuan dan Pendidikan ibu terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di puskesmas sungai pinang.

Kata kunci: Pengetahuan, pendidikan, Senam Ibu Hamil

Corresponding Author:

Name : Ratna Dewi
Affiliate : Fakultas kebidanan dan keperawatan Universitas Kader Bangsa Palembang
Address : Jl. Mayjen HM Ryacudu No.88, 7 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, 30253.
Email : ratnadewiandira@gmail.com

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu baik di dunia maupun di Indonesia akibat komplikasi persalinan masih cukup tinggi, berdasar data WHO terdapat 536.000 perempuan meninggal akibat persalinan di tahun 2022. Terdapat 99% kematian ibu akibat permasalahan persalinan terjadi di negara berkembang yaitu 450 kematian ibu per 100.000 kelahiran bayi hidup jika dibandingkan rasio kematian ibu di 9 negara maju dan 51 negara berkembang. Menurut Depkes tahun 2019, penyebab langsung kematian maternal di Indonesia terkait kehamilan dan persalinan yaitu perdarahan (28%). Penyebab lain eklampsi (24%), abortus (5%), infeksi (11%), dan partus lama (5%) (Fatmawati dkk, 2024).

Kehamilan merupakan proses bersatunya spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan implantasi dan kemudian perkembangan janin yang berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan. Senam hamil merupakan salah satu bentuk olah raga untuk memperkuat dan menjaga elastisitas otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul yang berkaitan dengan proses persalinan. Senam hamil merupakan suatu terapi senam gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik secara fisik maupun mental untuk mempersiapkan persalinan yang aman, cepat dan spontan. Senam kehamilan bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot agar dapat berfungsi maksimal pada persalinan normal. Senam hamil biasanya dimulai pada kehamilan trimester tiga (usia kehamilan 28-30 minggu) namun tidak memerlukan kemungkinan dimulai dari trimester pertama. (Lestari, dkk, 2023).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi ibu hamil dalam mengikuti senam hamil, antara lain faktor intrapersonal ibu antara lain paritas, pendidikan, umur, status pekerjaan, pendapatan, dan berbagai aspek psikologis seperti pengetahuan, sikap, motivasi dan keyakinan. Faktor dukungan sosial juga dapat mempengaruhi kesadaran dan motivasi mengikuti kegiatan senam hamil. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, pasangan, dan petugas kesehatan. Senam hamil sangat dianjurkan pada trimester ketiga, dengan manfaat mengurangi ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, kram dan ketegangan otot, persiapan persalinan dengan latihan pernapasan untuk mengatasi kontraksi saat persalinan, serta mengurangi stres dan kecemasan. Senam hamil hendaknya dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan di bawah pimpinan instruktur senam prenatal. (Septiana, 2020).

Menurut Muhaimin (2010), ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup tinggi tentang senam hamil cenderung sering melakukan senam hamil. Sebaliknya ibu yang mempunyai pengetahuan kurang tidak mau melakukan senam hamil. Pelaksanaan senam hamil dapat dipengaruhi oleh rasa malas, tidak adanya keinginan untuk melakukan senam hamil, dan kurangnya motivasi melakukan senam hamil dari pelayanan kesehatan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan Pendidikan terhadap pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional sampling*. Lokasi penelitian dilaksanakan di puskesmas sungai pinang kabupaten ogan ilir. Penelitian dilaksanakan tanggal 04-30 Mei 2024. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas sungai pinang kabupaten ogan ilir. Sampel

penelitian adalah ibu hamil yang memasuki usia kehamilan trimester III (> 28 minggu) yang berkunjung ke Puskesmas sungai pinang kabupaten ogan ilir. Teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling* berjumlah 32 responden. Data yang digunakan adalah data primer dan instrument yang digunakan dalam penelitian adalah kuisisioner. Analisis data menggunakan analisis univariat yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel dependen (pelaksanaan senam hamil) dan variabel independen (pengetahuan dan Pendidikan) dan analisis bivariat untuk melihat hubungan variabel dependen (pelaksanaan senam hamil) dan variabel independen (pengetahuan dan Pendidikan) menggunakan uji statistic *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 95%.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam Hamil, Pengetahuan Dan Pendidikan Ibu

Variabel		f	n
Pelaksanaan Senam Hamil	Ya	18	56,2
	Tidak	14	43,8
Pengetahuan	Baik	20	62,5
	Kurang	12	37,5
Pendidikan	Tinggi (SMA-PT)	22	68,8
	Rendah (SD-SMP)	10	31,2
Total		32	100

Sumber: Data Primer, 2024

Dari hasil tabel diatas diketahui bahwa dari 32 responden, ibu yang mengikuti senam hamil sebanyak 18 orang (56,2%), sedangkan responden yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 14 responden (43,8%). Ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang senam hamil sebanyak 20 orang (62,5%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang senam hamil sebanyak 12 orang (37,5%). Ibu yang memiliki Pendidikan tinggi (SMA-PT) sebanyak 22 orang (68,8%), sedangkan responden yang memiliki pendidikam rendah (SD-SMP) sebanyak 10 orang (31,2%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dan Pendidikan Ibu Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil

Variabel		Pelaksanaan senam hamil				Total		pValue
		Ya		Tidak				
		n	%	n	%	n	%	
Pengetahuan	Baik	15	75,0	5	25,0	20	100	0,017
	Kurang	3	25,0	9	75,0	12	100	
Pendidikan	Tinggi (SMA-PT)	16	72,7	6	27,3	22	100	0,008
	Rendah (SD-SMP)	2	20,0	8	80,0	10	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa ibu yang memiliki pengetahuan baik dan melakukan senam hamil sebanyak 15 orang (75,0%) lebih banyak dibanding ibu yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 5 orang (25,0%), dengan nilai $p \text{ value} = 0,017$ yang berarti ada hubungan pengetahuan ibu dengan pelaksanaan senam hamil sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan Pengetahuan ibu terhadap pelaksanaan senam hamil terbukti secara statistik.

Diketahui ibu yang memiliki pendidikan tinggi dan melakukan senam hamil sebanyak 16 orang (72,7%) lebih banyak dibanding ibu yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 6 orang (27,3%), dengan nilai $p \text{ value} = 0,008$ yang berarti ada hubungan pendidikan ibu dengan pelaksanaan senam hamil sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan Pendidikan ibu terhadap pelaksanaan senam hamil terbukti secara statistik.

PEMBAHASAN

Hubungan pengetahuan terhadap pelaksanaan senam hamil

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Lestari, dkk (2023) dengan hasil analisis menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan senam hamil dengan nilai nilai $p = 0,049$ ($<0,05$) dengan nilai OR sebesar 9,000, yang berarti bahwa ibu yang memiliki pengetahuan baik memiliki peluang sebanyak 9 kali untuk melakukan senam hamil, dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan kurang. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Septiana (2020), ada hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil dengan nilai $p\text{-value } 0,002 < 0,05$.

Menurut Septiani (2013) pengetahuan yang dimiliki oleh individu merupakan salah satu faktor yang menentukan untuk mencari dan memanfaatkan pelayanan kesehatan terutama pelayanan kesehatan yang bersifat preventif dan promotif seperti kegiatan-kegiatan berisi tentang pendidikan kesehatan, pengetahuan, manfaat serta akibat/dampak yang ditimbulkan oleh suatu tindakan dapat menyebabkan individu mengalami perubahan perilaku seperti berusaha mencari upaya pencegahan dan mengatasi dampaknya. Ibu hamil yang mengetahui dan menyadari manfaat dari mengikuti senam hamil akan berusaha secara aktif untuk ikutserta dalam senam hamil. (Lestari, dkk, 2023).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikembangkan oleh Green, bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang menentukan perilaku seseorang. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indra mata, telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang/overt behavior. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bermakna daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Notoadmodjo, 2005). Pada penelitian ini yang dimaksud perilaku adalah keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, maka peneliti berasumsi bahwa pelaksanaan senam hamil dipengaruhi oleh pengetahuan ibu. Dengan pengetahuan yang baik ibu mengerti manfaat dari pelaksanaan senam hamil sehingga ibu hamil mau melakukan senam hamil. Pengetahuan dapat diketahui dari berbagai sumber baik langsung maupun tidak langsung, baik oleh tenaga kesehatan dan media.

Hubungan Pendidikan terhadap pelaksanaan senam hamil

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Septiana (2020), ada hubungan tingkat Pendidikan ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil dengan nilai $p\text{-value } 0,005 < 0,05$. Pendidikan mempengaruhi perilaku seseorang melakukan tindakan untuk mengikuti senam hamil. Dengan Pendidikan tinggi maka mempengaruhi pengetahuan yang mempengaruhi sikap dan mendorong perilaku ibu hamil untuk mengikuti senam hamil. Seseorang yang mempunyai pendidikan tinggi lebih mudah menerima informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan rendah cenderung sulit untuk menerima informasi yang disampaikan dengan keterbatasan pengetahuan (Notoatmodjo, 2005).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian windari, dkk (2019) diketahui keikutsertaan responden dalam senam hamil dilihat dari pendidikan yang telah ditempuh ibu hamil pada penelitian ini bahwa ibu dengan kategori pendidikan tinggi (SMA-PT) di ketahui lebih tinggi tingkat keikutsertaan dalam kegiatan fisik selama hamil yaitu senam hamil sebesar 12 responden (34,4%), dibandingkan responden hamil dengan tingkat pendidikan yang rendah (SD-SMP) sebesar 8 responden (22,9%) yang ikutserta di kegiatan senam hamil. Dengan hasil uji analisis didapatkan $p\text{-value } 0,018$. Hal tersebut dapat diasumsikan bahwa responden penelitian ini yang memiliki pendidikan tinggi akan cenderung memiliki pemikiran yang baik dalam memahami berbagai informasi yang didapat terkait kesehatan khususnya selama masa kehamilan, sehingga ibu dengan pendidikan tinggi akan lebih sadar dan menganggap penting untuk mengikuti senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, maka peneliti berasumsi bahwa pelaksanaan senam hamil dipengaruhi oleh pendidikan ibu. Dengan pendidikan yang baik ibu akan mudah menerima informasi yang diterima baik dari Pendidikan formal maupun Pendidikan non formal sehingga ibu hamil mudah menerima informasi dan mau melakukan senam hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan ibu, dan pendidikan ibu memiliki hubungan yang signifikan dengan pelaksanaan senam hamil. Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu pada saat hamil tentang pentingnya senam hamil untuk mengurangi keluhan dan persiapan persalinan normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R. (2020) 'Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1).
- Bingan, E.C.S. (2018) 'Hubungan Senam Hamil Dengan Detak Jantung Janin Pada Ibu Hamil di Kota Palangkaraya', *Jurnal Berkala Kesehatan*, 4(1), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.20527/jbk.v4i1.5666>.
- Farida, S. and Sunarti (2015) 'Senam Hamil Sebagai Upaya Memperlancar Proses Persalinan di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta', *Infokes*, 5(1).
- Fatmawati, K., & Futriani, E. S. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(4), 1249-1256. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/2161/1331>

- Fitriani, L. (2018) 'Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Kamaruddin, M. and Usmia, S. (2019) 'Deskripsi Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil', *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2), pp. 45- 49. Available at:
- Kemendes RI. 2011. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Tahun 2011. Buku Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu hamil (pp. 1-26). Jakarta.
- Lestari dkk. 2023. Hubungan umur, tingkat Pendidikan dan pengetahuan dengan senam hamil. *Jurnal kebidanan* vol.1 no.1 (2023). <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/482/547>
- Manuaba, I. C. 2008. Gawat Darurat Obstetri-Ginekologi dan Obstetri-Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2005. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta. 2005. h. 28-34.
- Sari, E. (2015) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Rumah Sakit Elisabet Medan Tahun 2014', *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 1(1), p. 44. Available at: www.resep.web.id.
- Septiana, M. (2020). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 5(1), 24-31. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1.4>
- Wiknjosastro, H. 2012. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka.
- Rahayu, D. and Yunarsih (2019) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Ibu Primigravida', *Ners Community*, 10(1), pp. 97-106.
- Suryani, P. and Handayani, I. (2018) 'Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga', *Jurnal Bidan*, 5(1). Available at: www.jurnalibi.org.
- Windari, E.N., Putri, R. and Astriani, S.N. (2018) 'Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Keikutsertaan Senam Hamil di Desa Pandanmulyo', *Jurnal of Issue in Midwifery*, 2(3), pp. 30-40.