

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL
TENTANG MANFAAT SENAM HAMIL DI WILAYAH
PUSKESMAS DESA SAMBIREJO**

SKRIPSI



Tegar Alamsyah

2008260067

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL
TENTANG MANFAAT SENAM HAMIL DI WILAYAH
PUSKESMAS DESA SAMBIREJO**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan
Sarjana Kedokteran**



Tegar Alamsyah

2008260067

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar

Nama : Tegar Alamsyah

NPM : 2008260067

Judul Skripsi : GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL
TENTANG MANFAAT SENAM HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS DESA
SAMBIREJO

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 17 Februari 2024

(Tegar Alamsyah)



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Gedung Aroa No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext. 20 Fax. (061) 7363488
Website : www.umsu.ac.id E-mail : nktor@umsu.ac.id
Bankir : Bank Syariah Mandiri, Bank Bukopin, Bank Mandiri, Bank BNI 1946, Bank Sumut



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Ini Diajukan Oleh

Nama : Tegar Alamsyah

NPM : 2008260067

Judul Skripsi : GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL
TENTANG SENAM HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS
DESA SAMBIREJO

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing 1

(Assoc.Prof.Dr.dr. Humairah Medina
Liza Lubis, M.Ked(PA),Sp.PA)

Pembimbing 2

(dr. Eka Airlangga, M. Ked(ped),
Sp.A)

Mengetahui



(dr. Siti Masliana Sitagar, Sp. THT-KL(K))
NIDN: 0106098201

Dekan FK UMSU

Ketua Program Studi Pendidikan
Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN: 0112098605

Ditetapkan di : Medan

Tanggal : 17 Februari 2024

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT,yang memberikan berkah limpahan rahmat dan hidyah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG MANFAAT SENAM HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS DESA SAMBIREJO”.Shalawat beriringan salam senantiasa kita hadiahkan kepada baginda Rasullah SAW, yang telah membimbing umat ke zaman terang benderangan.

Alhamdulillah,skripsi ini merupakan jalan panjang yang mana disadari sepenuhnya oleh penulis bahwa selama membuat menyusun penelitian ini mendapatkan bantuan, dukungan, dan bimbingan serta arahan yang luar biasa dari berbagai pihak yang terlibat. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan ini.
2. dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Assoc.Prof.Dr.dr. Humairah Medina Liza Lubis, M.Ked(PA),Sp.PA, selaku pembimbing 1 dan juga pembimbing tim PPK ORMAWA PK IMM FK UMSU, yang selalu memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi.
5. dr. Eka Airlangga,M.Ked(ped),Sp.A, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Orang tua dan keluarga saya, Bapak Hendi Yuhendi,S.Pd dan Ibu Wurni, S.Pd, serta Abang-abang dan kakak tercinta saya Arip syahputra,S.Pd ,

Pluto Wurdiman,M.Pd dan Septi Wulandari,S.Pd yang selalu mendoakan dan mendukung saya.

7. Teman saya yang banyak meberikan dukungan dan bantuan kepada saya Erlan Pradan, Laden, Isa, Ariski Ananda,Avicenna.
8. Seluruh teman-teman di PK IMM FK UMSU yang selalu menguatkan satu sama lainnya
9. Teman-teman Angkatan 2020 yang telah menjadi bagian dalam perjalanan saya menempuh Pendidikan

Dengan ini,saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan demua pihak yang telah membantu.Semoga skripsi ini mebawa manfaat untuk pengembangan ilmu selanjutnya.

Medan,17 Februari 2024

Penulis,

(Tegar Alamsyah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tegar Alamsyah

NPM : 2008260067

Fakultas : Fakultas Kedokteran

Saya telah setuju untuk memberikan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Non Eksludif atas skripsi saya yang berjudul “**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG MANFAAT SENAM HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS DESA SAMBIREJO**” dalam upaya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.

Dengan Hak Bebas Royalti NonEklusif ini, Univeristas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media, mengorganisasikan dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan karya saya selama teteap menunjukan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan pemilik hak cipta

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat dengan sebenarnya.

Dibuat : Medan

Pada Tanggal : 17 Februari 2024

Medan, 17 Februari 2024

(Tegar Alamsyah)

ABSTRAK

Pendahuluan : Desa Sambirejo yang memiliki dusun sebanyak 14 dengan luas desa sebesar 8,91km². Pada tahun 2022 jumlah penduduk didesa ini mencapai 44.989 jiwa, Puskesmas Desa Sambirejo menjadi satu satunya pusat pelayanan kesehatan di desa yang paling mudah dijangkau oleh masyarakat Desa Sambirejo. Jumlah kematian ibu tahun 2022 yang dijumpai dari Puskesmas Sambirejo berjumlah 3 orang yang terjadi pada ibu berusia 20-34 tahun. Upaya terus dilakukan untuk menurunkan angka tersebut salah satunya adalah membentuk Kelas Ibu Hamil yang dimana didalamnya memberikan pengetahuan perkembangan kehamilan dan Antenatal Care (ANC) serta Senam Hamil guna meningkatkan tingkat daya tahan si ibu untuk persalinan dan kesehatan ibu. Ibu hamil dapat mengalami nantinya ketidaknyamanan selama proses adaptasi pada kehamilan. **Tujuan :** Untuk Mengetahui Seberapa Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Sambirejo. **Metode :** Jenis penelitian digunakan adalah *kuantitatif*, dengan desain penelitian *analitik*. **Hasil :** Hasil penelitian yang telah dilakukan dijumpai mayoritas ibu hamil berpengetahuan kurang terhadap manfaat senam ibu hamil sebanyak 18 orang (45,0%) dan minoritas berpengetahuan cukup sebanyak 9 orang (22,5%). **Kesimpulan :** Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam hamil di Wilayah Puskemas Desa Sambirejo Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Mayoritas berpengetahuan kurang terhadap manfaat senam ibu hamil sebanyak 18 orang (45,0%) dan berpengetahuan baik terhadap manfaat senam hamil 13 orang (32,5%).

Kata Kunci : Kelas Ibu Hamil, Senam Hamil, Pengetahuan

ABSTRACT

Introduction: Sambirejo Village has 14 hamlets with a village area of 8.91km². In 2022, the population in this village will reach 44,989 people, the Sambirejo Village Health Center will be the only health service center in the village that is most easily accessible to the people of Sambirejo Village. The number of maternal deaths in 2022 found from the Sambirejo Community Health Center was 3, which occurred in mothers aged 20-34 years. Efforts continue to be made to reduce this number, one of which is forming a Pregnant Women's Class which provides knowledge about the development of pregnancy and Antenatal Care (ANC) as well as Pregnancy Exercises to increase the mother's level of endurance for childbirth and maternal health. Pregnant women may experience discomfort later during the adaptation process to pregnancy. **Objective:** To find out the level of knowledge of pregnant women about the benefits of pregnancy exercise in the work area of the Sambirejo Village Community Health Center. **Method:** The type of research used is quantitative, with an analytical research design. **Results:** The results of the research that was conducted found that the majority of pregnant women had little knowledge of the benefits of exercise for pregnant women, 18 people (45.0%) and the minority had sufficient knowledge, 9 people (22.5%). **Conclusion:** The level of knowledge of pregnant women regarding the benefits of pregnancy exercise in the Community Health Center Area of Sambirejo Village, Binjai District, Langkat Regency. The majority have poor knowledge of the benefits of exercise for pregnant women as many as 18 people (45.0%) and 13 people (32.5%) have good knowledge of the benefits of pregnancy exercise.).

Keywords: *Pregnancy Class, Pregnancy Exercise, Knowledge*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	
KATA PENGANTAR	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKEIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian	3
BAB II	4
TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Kehamilan	4
2.1.1. Fase-fase Kehamilan.....	4
2.1.2. Tanda-tanda Umum Kehamilan	5
2.1.3. Gejala Kehamilan yang Lebih Lanjut	6
2.1.4. Perubahan Fisik selama Kehamilan:	7
2.1.5. Macam-macam Tanda dan Bahaya pada Kehamilan	7
2.2. Senam Hamil	8
2.2.1. Pengertian Senam Hamil	8
2.2.2. Manfaat Senam Hamil	9
2.2.3. Syarat Senam Hamil	9

2.2.4. Kontraindikasi Melakukan Senam Hamil	10
2.2.5. Waktu Pelaksanaan Latihan Senam Hamil	12
2.3. Pengetahuan.....	13
2.3.1. Pengertian Pengetahuan	13
2.3.2. Pengetahuan kesehatan	13
2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	14
2.3.4. Pengukuran pengetahuan	14
2.4. Kerangka Teori.....	15
2.5. Kerangka Konsep	15
BAB III	16
METODE PENELITIAN	16
3.1. Definisi Operasional	16
3.2. Jenis Penelitian	17
3.3. Waktu dan Tempat Penelitian.....	17
3.3.1. Waktu Penelitian	18
3.3.2Tempat Penelitian.....	19
3.4. Populasi dan Sampel.....	19
3.4.1. Populasi	19
3.4.2. Sampel.....	19
3.5. Kriteria Inklusi dan Kriteria Eklusi.....	19
3.5.1. Kriteria Inklusi.....	19
3.5.2. Kriteria Eklusi	19
3.6. Teknik Pengumpulan Data	20
3.7. Prosedur Pengumpulan Data.....	20
3.8. Metode dan Analisis Data.....	20
3.8.1. Pengelohan Data	20
3.8.2 Analisis Data	21

3.9. Alur Penelitian.....	22
BAB IV	23
HASIL PEMBAHASAN	23
4.1. Gambaran Umum lokasi Pnelitian	23
4.1.1.Karakteristik Responden.....	23
4.2. Analisis Univariat	24
4.2.1.Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Terhadap Manfaat Senam Hamil	25
4.3. Pembahasan	25
BAB V	26
KESIMPULAN DAN SARAN	26
5.1. Kesimpulan.....	26
5.2. Saran.....	26
5.2.1. Bagi Peneliti	26
5.2.2. Bagi Responden.....	26
5.2.3. Bagi peneliti selanjutnya.....	26
5.2.4. Bagi Institusi.....	26
Daftar Pustaka.....	27
Lampiran 1	30
Lampiran 2.....	31
Lampiran 3.....	34
Lampiran 4.....	38
Lampiran 5.....	39
Lampiran 6.....	40
Lampiran 7.....	41

DAFTAR TABEL

Table 2.1. Kerangka Teori	15
Table 2.2. Kerangka Konsep	15
Table 3.1. Definisi Operasional.....	17
Table 3.2. Waktu Penelitian	18
Table 3.3. Alur Penelitian	22
Table 4.1. Karakteristik Responden	24
Table 4.2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Manfaat Senam Hamil.....	26

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

World Health Organization(WHO) Memperkirakan tiap tahunnya di seluruh dunia lebuah dari 585.000 kasus kematian pada ibu hamil atau bersalin. Angka kematian itu tiap tahunnya belum mendapatkan hal positif penurunan kasus. Salah satu penyebab kematian ibu hamil adalah persalinan yang tak normal atau adanya sumbatan atau penyulitan persalinan. Hal ini terjadi dikarenakan ada hal yang tak normal yang dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan, usia kandungan, kompilasi kehamilan dan kurangnya kebiasaan berolahraga pada ibu hamil.¹

Indonesia juga merupakan negara yang terdampak dengan kejadian kasus tersebut, salah satu contoh dari berbagai daerah di Indonesia yang terdampak kasus ini ialah daerah di Provinsi Sumatera Utara yakni daerah Kabupaten Langkat yang memiliki wilayah sebesar ±6.263,29 km² yang mana terdiri dari kecamatan sebanyak 23, dan desa sebanyak 240 serta kelurahan sebanyak 37. Dari banyaknya desa yang terdapat di kabupaten langkat peneliti melakukan penelitian yang dipilih ialah di desa Sambirejo yang memiliki dusun sebanyak 14 dengan luas desa sebesar 8,91km². Pada tahun 2022 jumlah penduduk didesa ini mencapai 44.989 jiwa dengan kepadatan penduduk sebesar 929 jiwa/km² dan tercatat dalam keluarga prasejahtera. Mayoritas pekerjaan disana atau mata pencarian warga local ialah berkebun dan berdagang di pasar-pasar. Sebagai desa Sambirejo memiliki Pusekemas Desa yang dimana tempat untuk menjadi salah satu upaya melayani Masyarakat dibidang kesehatan desa. Dari data yang didapat di Puskesmas juga terdapat kasus kematian ibu hamil pada tahun 2022 yang mencapai 8 kasus dan kematian bayi baru lahir didesa ini menjacai 16 kasus. Pada kasus kematian ibu di Puskesmas desa Sambirejo berjumlah 3 orang yang terkena pada ibu berusia 20-34 tahun (2 orang) dan usia > 35 tahun (1 orang). Penyebab kematian ibu hamil didasarinya adalah hipertensi pada kehamilan dan penyebab lain tidak diketahui.²

Kematian ibu hamil dapat di cegah berdasarkan penelitian sebelumnya dapat dicegah sebesar 22% melalui program AntenatalCare (ANC) yang terjadwal tujuannya adalah untuk medeteksi awal adanya komplikasi pada kehamilan, terkontrolnya hidup secara sehat dengan terpenuhinya gizi yang seimbang bagi ibu dan si kecil. Pemberian edukasi terhadap pelaksanaan menyusui dini dalam persalinan bagi ibu serta pelaksanaan senam hamil guna meningkatkan tinggal daya tahan si ibu untuk persalinan dan kesehatan ibu. Ibu hamil dapat mengalami nantinya ketidaknyamanan selama proses adaptasi pada kehamilan. Hal ini bersifat fisiologis tapi harus diberikan dampingan dan pencegahan serta perawatan, sering terjadi pada pemeriksaan trimester III ibu hamil terdapat keluhan-keluhan seperti pinggang yang terasa sakit yang dialami ibu hamil, hal ini dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada badan atau tubuh ibu hamil yang mempengaruhi tulang belakang. Keluhan-keluhan ini dapat ditangani jika seringnya olahraga ringan untuk melatih otot-otot serta tulang pada ibu hamil. Dokter yang menangi Wanita hamil menganjurkan berolahraga untuk sebagai pencegahan atau pemulihan keluhan-keluhan tersebut.³

Wanita hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan untuk kesehatan ibu dan bayi agar janin lebih sehat yang mengurangi masalah-masalah yang timbul nantinya ketika mendekati persalinan serta membantu memberikan relaksasi terhadap otot-otot kehamilan pada trimester III. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil teratur sangat dianjurkan, tetapi masih banyak Masyarakat yang belum tahu mengenai manfaat dari senam hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal.⁴ Penyebab Dasar mengapa ibu hamil tidak melakukan senam hamil ialah belum mengetahui manfaat senam hamil terhadap ibu hamil, dikarenakan kurangnya informasi atau pengetahuan yang masuk kepada ibu hamil, karena latihan senam hamil dianggap baru oleh Masyarakat Indonesia salah satu contoh desa Sambirejo, sehingga menimbulkan kurangnya minat kepada ibu-ibu hamil.⁵

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengkaji “Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Desa Sambirejo”

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang, rumusan masalah adalah Bagaimana Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Manfaat Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Sambirejo

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk Mengetahui Seberapa Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Sambirejo

Bagi Peneliti

1.4. Manfaat Penelitian

- Bagi Peneliti
Dapat menambah wawasan dan pengetahuan baru peneliti dalam hal pengalaman tentang seberapa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil
- Bagi Responden
Dapat memberikan wawasan dan pengetahuan baru bagi ibu-ibu hamil terhadap manfaat senam hamil
- Bagi Pendidikan
Dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan dan pengetahuan untuk pengembangan ilmu mengenai seberapa Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap senam hamil.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kehamilan

Kehamilan merupakan proses alamiah di mana seorang wanita membawa dan mengembangkan janin dalam rahimnya selama periode waktu tertentu, biasanya sekitar 40 minggu atau sekitar 9 bulan. Ini adalah tahap penting dalam siklus kehidupan manusia yang melibatkan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan bagi wanita yang mengalaminya serta bagi pasangan dan keluarganya. Mari kita jelajahi konsep kehamilan secara lebih mendalam⁶.

2.1.1. Fase-fase Kehamilan

1. **Pembuahan:** Proses ini dikatakan dimulai ketika bertemunya sel sperma dan sel telur yang telah dilepaskan dari ovarium wanita selama ovulasi. Pembuahan umumnya terjadi di saluran tuba dan membentuk zigot yang kemudian akan berkembang menjadi embrio.⁶
2. **Implantasi:** Embrio yang telah dibuahi kemudian bergerak melalui saluran tuba menuju rahim, di mana ia akan menanamkan diri atau "implan" ke dalam dinding rahim. Proses ini biasanya terjadi sekitar seminggu setelah pembuahan.⁶
3. **Trimester Pertama:** Trimester pertama dimulai dari minggu pertama hingga minggu ke-12 kehamilan. Pada tahap ini, organ-organ penting janin mulai berkembang, seperti jantung, otak, dan sistem saraf. Wanita hamil mungkin mengalami gejala awal kehamilan seperti mual, muntah, kelelahan, dan perubahan hormon.⁷
4. **Trimester Kedua:** Trimester kedua dimulai dari minggu ke-13 hingga minggu ke-26. Pada tahap ini, janin berkembang pesat dan mulai terlihat seperti bayi manusia. Ibu hamil mungkin merasakan gerakan janin untuk pertama kalinya dan beberapa gejala awal seperti mual dan muntah mungkin mulai mereda.⁷
5. **Trimester Ketiga:** Trimester ketiga dimulai dari minggu ke-27 hingga persalinan. Pada tahap ini, janin terus tumbuh dan berkembang, organ-

organ matang sepenuhnya, dan janin menjadi lebih aktif. Ibu hamil mungkin mengalami beberapa ketidaknyamanan fisik, seperti kesulitan tidur, nyeri punggung, dan peningkatan frekuensi buang air kecil⁷.

2.1.2. Tanda-tanda Umum Kehamilan

Tanda dan gejala kehamilan bisa bervariasi antara wanita yang satu dengan yang lain, tetapi ada beberapa tanda umum yang sering dialami oleh banyak wanita selama awal kehamilan. World Health Organization (WHO) telah mengidentifikasi beberapa tanda dan gejala kehamilan yang umumnya dialami oleh wanita hamil.⁷ Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. **Tidak Menstruasi:** Salah satu tanda pertama kehamilan adalah ketidakhadiran menstruasi pada waktu yang diharapkan. Namun, perlu dicatat bahwa beberapa wanita mungkin mengalami bercak-bercak darah ringan yang disebut implantasi saat janin menempel pada dinding rahim, yang bisa membingungkan sebagai menstruasi.⁷
2. **Mual dan Muntah:** Mual pagi yang terkenal, meskipun tidak selalu terjadi di pagi hari, sering kali menjadi tanda kehamilan. Kondisi ini biasanya terjadi dalam beberapa minggu pertama kehamilan dan dapat berlangsung sepanjang hari.⁷
3. **Pembesaran Payudara dan Sensitivitas:** Payudara dapat menjadi lebih besar dan lebih sensitif sebagai respons terhadap perubahan hormon selama kehamilan. Puting susu juga dapat menggelap dan mengalami pertumbuhan lebih lanjut.⁷
4. **Ketidakhnyamanan Perut:** Beberapa wanita mungkin merasakan ketidaknyamanan ringan atau kram di daerah perut bawah, mirip dengan yang dirasakan saat menstruasi, karena janin mulai berkembang dan rahim membesar.⁷
5. **Kelelahan:** Tingkat energi yang menurun atau kelelahan yang lebih besar dari biasanya sering kali menjadi gejala awal kehamilan. Ini disebabkan oleh peningkatan kadar hormon progesterone.⁷

6. **Perubahan Mood:** Wanita hamil sering melaporkan perubahan mood yang tidak biasa, termasuk perasaan bahagia, cemas, sensitif, atau mudah tersinggung. Perubahan hormon dan stres fisik dan emosional dapat menyebabkan fluktuasi suasana hati.⁷

2.1.3. Gejala Kehamilan yang Lebih Lanjut

1. **Peningkatan Frekuensi Buang Air Kecil:** Wanita hamil mungkin merasa perlu buang air kecil lebih sering, terutama pada tahap awal kehamilan, karena peningkatan tekanan pada kandung kemih oleh janin yang berkembang.⁸
2. **Peningkatan Nafsu Makan atau Penurunan Nafsu Makan:** Beberapa wanita mengalami peningkatan nafsu makan yang signifikan, sementara yang lain mungkin mengalami penurunan selera makan atau mual yang parah yang membuat makan menjadi sulit.⁸
3. **Pusing atau Pingsan:** Perubahan tekanan darah, perubahan hormon, atau kurangnya sirkulasi darah bisa menyebabkan beberapa wanita hamil merasa pusing atau pingsan.⁸
4. **Perubahan pada Kulit:** Beberapa wanita mungkin mengalami perubahan pada kulit mereka, seperti peningkatan produksi minyak, jerawat, atau pigmentasi kulit yang berlebihan (misalnya, garis gelap di sekitar perut yang disebut linea nigra).⁸
5. **Pembesaran Rahim:** Pada tahap awal kehamilan, wanita hamil mungkin merasakan sedikit pembesaran atau perasaan berat di bagian bawah perut, yang merupakan tanda rahim mulai membesar.⁸

2.1.4. Perubahan Fisik selama Kehamilan:

1. **Pertambahan Berat Badan:** Wanita hamil diharapkan untuk mendapatkan berat badan yang sehat selama kehamilan, yang sebagian besar disumbangkan oleh pertumbuhan janin, plasenta, cairan amnion, dan peningkatan volume darah.⁹

2. **Perubahan Hormonal:** Selama kehamilan, tubuh wanita mengalami perubahan hormon yang signifikan, termasuk peningkatan hormon progesteron dan estrogen, yang memengaruhi banyak aspek kesehatan dan perkembangan janin.⁹
3. **Perubahan pada Payudara:** Payudara wanita mengalami perubahan fisik selama kehamilan, termasuk pembengkakan, sensitivitas, dan peningkatan ukuran, sebagai persiapan untuk menyusui bayi setelah kelahiran.⁹
4. **Perubahan Postur:** Pertambahan berat badan dan perubahan pusat gravitasi dapat mempengaruhi postur tubuh wanita hamil, yang sering kali menyebabkan punggung melengkung ke depan dan kelengkungan di bagian bawah punggung.¹⁰

2.1.5. Macam-macam Tanda dan Bahaya pada Khemilan

Sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi terkait kehamilan dan persalinan. Berikut adalah beberapa komplikasi kehamilan yang paling umum dan berbahaya menurut WHO:

- **Pendarahan postpartum** adalah perdarahan hebat yang terjadi setelah melahirkan. Ini bisa disebabkan oleh rahim yang tidak berkontraksi dengan benar, robekan pada serviks atau vagina, atau plasenta yang tertinggal di rahim.¹¹
- **Preeklampsia** adalah kondisi yang ditandai dengan tekanan darah tinggi dan tanda-tanda kerusakan organ lain, seperti ginjal atau hati. Ini biasanya berkembang setelah 20 minggu kehamilan.¹¹
- **Eklampsia** adalah kejang yang terjadi pada wanita dengan preeklampsia. Ini adalah kondisi medis darurat yang dapat menyebabkan kematian ibu dan janin.¹¹
- **Persalinan macet** adalah ketika persalinan tidak berlangsung seperti yang diharapkan. Ini dapat disebabkan oleh masalah dengan posisi janin, ukuran panggul ibu, atau kekuatan kontraksi rahim.¹¹

- **Infeksi** dapat terjadi selama kehamilan dan dapat berbahaya bagi ibu dan janin. Infeksi yang umum termasuk infeksi saluran kemih, infeksi menular seksual, dan infeksi kelompok B streptokokus. Infeksi selama kehamilan.¹¹
- **Ketuban pecah dini** adalah ketika kantung ketuban pecah sebelum waktunya. Ini dapat menyebabkan infeksi dan persalinan premature.¹¹
- **Kehamilan ektopik** adalah ketika embrio yang dibuahi menempel di luar rahim. Ini biasanya terjadi di tuba falopi. Kehamilan ektopik bisa menjadi berbahaya jika tuba falopi pecah.¹¹
- **Kelahiran prematur** adalah ketika bayi lahir sebelum 37 minggu kehamilan. Bayi prematur berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan, seperti kesulitan bernapas dan pendarahan otak.¹¹
- **Kematian janin** adalah ketika janin meninggal di dalam rahim. Ini dapat terjadi kapan saja selama kehamilan.¹¹

Penting bagi wanita hamil untuk mendapatkan perawatan prenatal secara teratur untuk membantu mengidentifikasi dan mengelola komplikasi kehamilan. Jika Anda mengalami gejala kehamilan yang berbahaya, penting untuk segera mencari pertolongan medis.¹¹

2.2. Senam Hamil

2.2.1. Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah serangkaian latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil guna menjaga kesehatan dan kesejahteraannya selama masa kehamilan. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kekuatan otot, menjaga fleksibilitas, meningkatkan postur tubuh, dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Senam hamil juga dapat membantu dalam mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan dan pemulihan pasca persalinan¹².

2.2.2. Manfaat Senam Hamil

Senam hamil memiliki berbagai manfaat yang penting bagi kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin¹³. Beberapa manfaat tersebut antara lain:

1. **Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Pembuluh Darah:** Senam hamil membantu meningkatkan kondisi jantung dan pembuluh darah, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular selama kehamilan.¹³
2. **Meningkatkan Kekuatan Otot dan Fleksibilitas:** Latihan yang terintegrasi dalam senam hamil membantu memperkuat otot-otot tubuh dan meningkatkan fleksibilitas, yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung dan kram kaki.¹³
3. **Mempertahankan Berat Badan yang Sehat:** Senam hamil dapat membantu ibu hamil untuk mempertahankan berat badan yang sehat selama kehamilan, sehingga mengurangi risiko obesitas dan komplikasi yang terkait dengan kelebihan berat badan.¹³
4. **Meningkatkan Kesejahteraan Mental:** Aktivitas fisik yang teratur seperti senam hamil dapat meningkatkan produksi endorfin dan serotonin dalam tubuh, yang dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi selama kehamilan.¹³
5. **Meningkatkan Kualitas Tidur:** Senam hamil dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dengan mengurangi ketidaknyamanan fisik dan menenangkan pikiran.¹⁴
6. **Meningkatkan Energi dan Vitalitas:** Meskipun kehamilan bisa membuat ibu hamil merasa lelah, senam hamil yang teratur dapat membantu meningkatkan energi dan vitalitas secara keseluruhan.¹³

2.2.3. Syarat Senam Hamil

Berikut adalah beberapa langkah umum untuk melakukan senam hamil dengan aman:

1. **Konsultasikan dengan Dokter:** Sebelum melakukan senam hamil, pentingnya selalu berkonsultasi dengan dokter dan bidan desa untuk memastikan kondisi ibu hamil cocok untuk melakukan aktivitas fisik tertentu selama kehamilan.¹²

2. **Pilih Senam yang Aman:** Pilihlah senam hamil yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Latihan tersebut harus memperhatikan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan dan memberikan modifikasi yang sesuai.¹⁴
3. **Pemanasan:** Mulailah dengan pemanasan selama 5-10 menit untuk mempersiapkan tubuh Anda untuk latihan. Pemanasan dapat berupa jalan cepat, berjalan di tempat, atau gerakan peregangan ringan.¹²
4. **Lakukan Latihan Kekuatan dan Fleksibilitas:** Pilih latihan-latihan yang fokus pada kekuatan otot inti, panggul, dan punggung, serta gerakan yang meningkatkan fleksibilitas. Hindari latihan yang melibatkan tekanan berlebihan pada perut.¹⁴
5. **Perhatikan Posisi Tubuh:** Pastikan posisi tubuh Anda selalu nyaman dan stabil selama melakukan senam hamil. Hindari posisi yang memaksa, terutama pada bagian perut dan punggung.¹⁴
6. **Jaga Pernapasan:** Selalu perhatikan pernapasan Anda selama melakukan latihan. Bernapas dengan baik dapat membantu mengurangi ketegangan dan memperkuat otot-otot pernapasan.¹⁴
7. **Hindari Dehidrasi dan Overexertion:** Minum air secukupnya sebelum, selama dan setelah melakukan senam hamil untuk mencegah dehidrasi. Jangan berlebihan dalam melakukan latihan dan dengarkan tubuh Anda jika membutuhkan istirahat.¹⁴
8. **Pendinginan:** Selesaikan latihan dengan melakukan pendinginan selama 5-10 menit, termasuk gerakan peregangan ringan untuk merilekskan otot-otot yang telah bekerja keras.¹²

2.2.4. Kontraindikasi Melakukan Senam Hamil

Kontraindikasi atau kondisi di mana senam hamil mungkin tidak aman atau perlu dihindari selama kehamilan meliputi:

1. **Pendarahan Vaginal:** Pendarahan vagina yang tidak normal dapat menjadi tanda masalah serius selama kehamilan dan memerlukan evaluasi medis.¹⁵

2. **Plasenta Previa:** Kondisi di mana plasenta menutupi sebagian atau seluruh pembukaan serviks. Senam hamil yang terlalu intens dapat meningkatkan risiko pendarahan.¹⁵
3. **Preeklampsia:** Kondisi tekanan darah tinggi selama kehamilan yang dapat menyebabkan komplikasi serius. Aktivitas fisik yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah.¹⁵
4. **Risiko Persalinan Prematur:** Jika ada risiko tinggi untuk persalinan prematur, beberapa jenis senam hamil mungkin perlu dihindari karena dapat meningkatkan risiko tersebut.¹⁵
5. **Penyakit Jantung atau Paru-Paru:** Kondisi medis yang serius seperti penyakit jantung atau paru-paru dapat membatasi kemampuan untuk melakukan senam hamil dengan aman.¹⁵
6. **Riwayat Kehamilan Ektopik:** Jika Anda memiliki riwayat kehamilan ektopik, aktivitas fisik yang berlebihan mungkin tidak disarankan.¹⁵
7. **Risiko Plasenta Abruptio:** Kondisi di mana plasenta terlepas dari dinding rahim sebelum persalinan. Senam hamil yang terlalu intens dapat meningkatkan risiko ini.¹⁵
8. **Oligohidramnion atau Hidramnion:** Kondisi yang melibatkan jumlah cairan amnion yang tidak mencukupi atau terlalu banyak. Senam hamil yang terlalu intens dapat memperburuk kondisi ini.¹⁵
9. **Risiko Ruptur Uterus:** Jika Anda memiliki riwayat operasi pada rahim atau risiko ruptur uterus lainnya, senam hamil yang terlalu intens mungkin tidak disarankan.¹⁵
10. **Kontraindikasi Medis Lainnya:** Selain kondisi di atas, ada beberapa kondisi medis lainnya yang dapat menjadi kontraindikasi untuk senam hamil. Konsultasikan dengan dokter atau bidan Anda untuk mendapatkan rekomendasi yang tepat.¹⁶

2.2.5. Waktu Pelaksanaan Latihan Senam Hamil

Senam hamil bisa dilakukan pada berbagai waktu selama kehamilan, dengan memperhatikan kenyamanan dan keamanan ibu hamil. Berikut adalah beberapa panduan umum:

1. **Trimester Pertama:** Pada trimester pertama, banyak ibu hamil merasa lebih nyaman dengan senam hamil ringan yang fokus pada peregangan, postur, dan pernapasan. Hindari aktivitas fisik yang terlalu intens atau yang melibatkan tekanan berlebihan pada perut.¹⁶
2. **Trimester Kedua:** Pada trimester kedua, banyak ibu hamil merasa energik dan mungkin bisa melakukan latihan dengan intensitas sedang. Namun, tetap perhatikan perubahan pada tubuh Anda dan hindari gerakan yang terlalu keras atau yang meningkatkan risiko jatuh.¹⁶
3. **Trimester Ketiga:** Pada trimester ketiga, perhatikan perubahan dalam pusat gravitasi Anda karena perut semakin membesar. Pilihlah senam hamil yang fokus pada keseimbangan, stabilitas, dan penguatan otot panggul.¹⁶
4. **Fleksibilitas Waktu:** Selama kehamilan, waktu yang tepat untuk melakukan senam hamil bisa bervariasi tergantung pada preferensi dan kenyamanan individu. Beberapa ibu hamil mungkin merasa lebih baik berlatih di pagi hari, sementara yang lain lebih nyaman berlatih di sore atau malam hari.¹⁷
5. **Istirahat yang Cukup:** Pastikan untuk memberikan tubuh Anda istirahat yang cukup dan jangan memaksakan diri jika merasa lelah atau tidak nyaman. Jika Anda merasa lelah, istirahatlah dan lanjutkan latihan di lain waktu.¹⁷

2.3. Pengetahuan

2.3.1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merujuk pada kumpulan informasi, fakta, konsep, dan pemahaman yang dimiliki seseorang tentang suatu subjek atau topik tertentu.

Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman langsung, pembelajaran formal atau informal, observasi, dan refleksi. Hal ini mencakup pemahaman tentang prinsip-prinsip, teori, prosedur, dan aplikasi yang berkaitan dengan subjek tertentu.¹⁸

2.3.2. Pengetahuan kesehatan

Kesehatan merujuk pada pemahaman dan informasi yang dimiliki seseorang tentang kesehatan, termasuk faktor-faktor yang memengaruhinya, praktik-praktik yang mendukung kesehatan, serta cara-cara untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan. Ini mencakup pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi tubuh, penyakit dan kondisi medis, nutrisi, gaya hidup sehat, kebersihan, dan perawatan diri. Tingkat pengetahuan merujuk pada sejauh mana seseorang memahami suatu topik atau subjek tertentu. Ini dapat diukur dengan berbagai cara, termasuk tes pengetahuan, kuesioner, atau penilaian subjektif oleh ahli. Tingkat pengetahuan dapat bervariasi dari individu ke individu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan, pengalaman, dan lingkungan.¹⁹

2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat bervariasi tergantung pada konteks dan subjek tertentu. Namun, beberapa faktor umum yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang meliputi:

1. **Pendidikan:** Tingkat pendidikan seseorang memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat pengetahuannya. Orang dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas dan mendalam tentang berbagai subjek.²⁰
2. **Pengalaman:** Pengalaman langsung dalam situasi tertentu atau melalui pembelajaran dari pengalaman orang lain dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang subjek tertentu.²⁰
3. **Akses terhadap Informasi:** Kemampuan untuk mengakses informasi, baik melalui sumber-sumber formal seperti buku dan jurnal, maupun

melalui internet dan media sosial, dapat memengaruhi pengetahuan seseorang.²⁰

4. **Kebiasaan Belajar:** Kebiasaan belajar dan motivasi untuk terus belajar dan meningkatkan pengetahuan juga dapat memainkan peran penting dalam menentukan tingkat pengetahuan seseorang.²¹
5. **Budaya dan Lingkungan Sosial:** Budaya dan lingkungan sosial seseorang dapat memengaruhi jenis informasi yang tersedia dan nilai-nilai yang diterapkan terkait dengan pengetahuan.²¹
6. **Kesehatan Mental dan Fisik:** Kesehatan mental dan fisik seseorang juga dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk memperoleh, memproses, dan menyimpan informasi dengan efektif.²¹

2.3.4. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan menggunakan berbagai metode dan instrumen, tergantung pada tujuan penelitian atau evaluasi. Beberapa metode umum yang digunakan untuk mengukur pengetahuan meliputi tes pengetahuan, kuesioner, wawancara, observasi, dan penilaian subjektif oleh ahli. Yang juga dapat dilakukan dengan cara wawancara yang diberi angket serta menanyakan tentang isi materi diperlukan sebagai ukura dari subyek peneliti atau responden. Pengetahuan juga dapat di sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan yang akan diukur. Pengukuran juga dapat menggunakan guttman skala yang dimana untuk mendapatkan jawaban yang tegas “Ya” diberi nilai 1 “tidak” diberikan 0. Pengukuran juga terdapat kriteria²¹.

1. Baik, bila responden menjawab benar 76-100% dari seluruh pertanyaan.
2. Cukup, bila responden menjawab benar 56-75% dari seluruh pertanyaan.
3. Kurang, bila responden menjawab benar 0-55% dari seluruh pertanyaan.

2.4. Kerangka Teori

<p>Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil</p> <ul style="list-style-type: none">• Baik• Cukup• Kurang

Table 2.1. Kerangka Teori

2.5. Kerangka Konsep

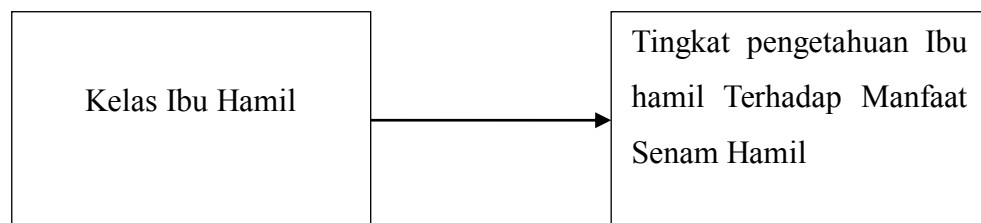


Table 1.2. Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Kelas Ibu Hamil	Kelas ibu hamil ialah suatu program untuk mengumpulkan ibu hamil di Desa Sambirejo yang diisi kegiatan Edukasi dan penambahan pengetahuan bagi ibu-ibu hamil seperti Senam hamil	Observasi	Kuesioner	Hadir Tidak Hadir	Nominal
Pengetahuan Manfaat Senam Hamil	Pengetahuan mengenai manfaat serta tatacara melakukan senam hamil guna meningkatkan kesehatan	Wawancara	Kuesioner	1. Baik, benar 76-100% dari seluruh pertanyaan. 2. Cukup, benar 56-75% dari seluruh pertanyaan. 3. Kurang, benar 0-55% dari seluruh pertanyaan.	Nominal

Table 2.1. Definisi Operasional

3.2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dipakai adalah *kuantitatif*, dengan desain penelitian *analitik observasional*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Sambirejo.

3.3. Waktu dan Tempat Penelitian

3.3.1. Waktu Penelitian

Jenis Kegiatan	Bulan					
	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
Persiapan Penelitian						
Pelaksanaan Penelitian						
Pengumpulan Data						
Penyusunan Data						
Analisis Data						
Hasil Laporan						

Table 3.2. Waktu Penelitian

3.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di tempat Pratik Bidan di Wilayah Puskesmas Desa Sambirejo, Kecamatan Binjai, Kabupaten Langkat

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II sampai III di Wilayah Puskesmas Desa Sambirejo, Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Periode Agustus-Oktober 2023 sebanyak 40 orang

3.4.2. Sampel

Sampel penelitian diambil dari kriteria inklusi dan eklusi yang diteliti dan dianggap mewakili populasi. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* sebanyak 40 orang ibu hamil trimester II sampai III

3.5. Kriteria Inklusi dan Kriteria Eklusi

3.5.1. Kriteria Inklusi

- Ibu hamil dengan usia kehamilan 20-34 minggu di Wilayah Puskesmas Desa Sambirejo Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat
- Bersedia Menjadi Responden
- Datang ke Kelas Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Desa Sambirejo Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat

3.5.2. Kriteria Eklusi

- Ibu hamil dengan usia kandungan dibawah 20 minggu atau diatas 34 minggu usia kehamilan
- Tidak bersedia Menjadi Responden
- Tidak datang ke kelas Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Desa Sambirejo

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat yang digunakan berupa metode untuk mengumpulkan informasi atau subjek penelitian. Berupa lembar Kuesioner atau lembar Observasi yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya. Kuesioner ini memiliki kategori

1. Data diri, secara umum berisi nama, umur dan Pendidikan
2. Pengetahuan ibu hamil menggunakan 30 pertanyaan dengan *skala gutma*, yaitu benar diberi nilai 1, dan jika jawaban salah nilai 0
 - Pengetahuan baik jika responden dapat menjawab 76-100%
 - Pengetahuan cukup jika responden dapat menjawab 56-75%
 - Pengetahuan kurang jika responden dapat menjawab <56%

3.7. Prosedur Pengumpulan Data

1. Peneliti Memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan peneliti
2. Peneliti menjelaskan mengenai senam hamil di kelas ibu hamil di Wilayah puskesmas Desa Sambirejo Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat
3. Mengidentifikasi sampel penelitian berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eklusi
4. Peneliti meminta kesediaan responden dan *informed consent*
5. Peneliti dibantu bidan desa untuk membagikan kuesioner terhadap responden
6. Kuesioner di isi oleh responden
7. Setelah terkumpul, Peneliti melakukan pengolahan data

3.8. Metode dan Analisis Data

3.8.1. Pengelohan Data

1. Editing

Dikerjakan dengan cara memeriksa kuesioner yang telah telah diisi oleh responden. Data akan dilakukan pengecekan memastikan bahwa data tepat, lengkap dan valid, sehingga dapat memberikan hasil yang menggambarkan masalah yang diteliti, kemudian data di kelompokkan dengan aspek pengukuran.
2. Coding

Pemberian kode pada setiap data yang telah dikumpulkan untuk memperoleh memasukkan data ke dalam tabel.
3. Skoring

Memberikan skor pada setiap jawaban yang diberikan pada responden. Jawaban benar = 1, tidak = 0, selanjutnya menghitung skor jawaban dari pertanyaan yang diberikan.

4. Tabulating

Untuk mempermudah analisa data pengolahan data serta pengambilan kesimpulan, data dimasukkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan memberikan skor terhadap pernyataan yang diberikan kepada responden

3.8.2 Analisis Data

Analisi data yang dilakukan ia secara univariat dilakukan ketika untuk mendapatkan gambaran frekuensi responden. Analisis ini digunakan tujuannya untuk memperoleh gambaran masing-masing variable gambaran Tingkat pengetahuan tentang senam hamil

3.9. Alur Penelitian

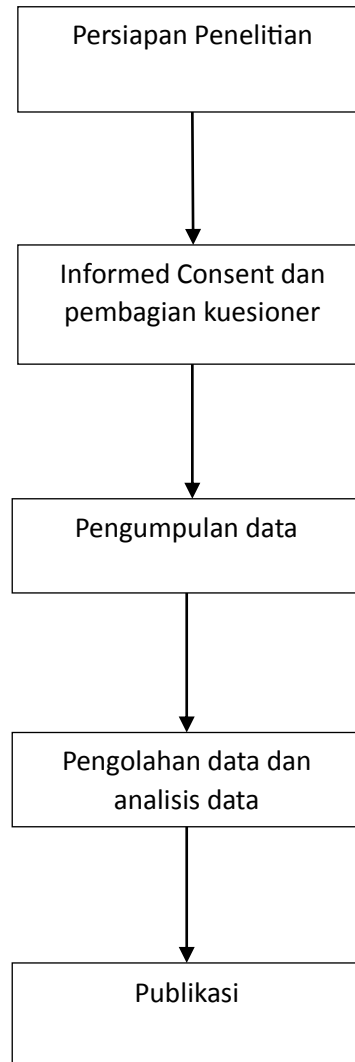


Table 3.3. Alur Penelitian

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Lokasi Penelitian

Desa Sambirejo yang memiliki dusun sebanyak 14 dengan luas desa sebesar 8,91km². Pada tahun 2022 jumlah penduduk di desa ini mencapai 44.989 jiwa dengan kepadatan penduduk sebesar 929 jiwa/km² dan tercatat dalam keluarga prasejahtera. Desa ini terletak di Kecamatan Binjai. Satu-satunya akses pelayanan kesehatan primer adalah Puskesmas Desa.

Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
<20 tahun	8	20
20-35 tahun	26	65
>35 tahun	6	15
Pendidikan		
SD	7	17,5
SMP	11	27,5
SMA	15	37,5
Perguruan Tinggi	7	17,5
Jumlah	40	100

Table 4.1 Karakteristik Responden

Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 26 orang (65%) dan minoritas berusia >35 tahun sebanyak 6 orang (15%). Berdasarkan Pendidikan mayoritas SMA sebanyak 15 orang (37,5%) sedangkan minoritas terdapat 2 yakni SD dan Perguruan Tinggi yang sama yakni 7 orang (17,5%)

4.2. Analisis Univariat

4.2.1. Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Terhadap Manfaat Senam Hamil

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil	n	%
Baik	13	32,5
Cukup	9	22,5
Kurang	18	45,0
Jumlah	40	100

Table 4.2 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Manfaat Senam Hamil

Hasil dari tabl diatas dapat dijumpai bahwa Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam hamil mayoritas kurang pengetahuan terhadap manfaat senam hamil sebanyak 18 orang (45,0%), dan minoritas Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam hamil sebanyak 9 orang (22,5%) merupakan cukup.

4.3. Pembahasan

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu dan Yinarsih Pada 2019 dimana terdapat hubungan antara Tingkat pengetahuan dengan adanya pelaksanaan Hamil dengan hubungan tentang Tingkat Pendidikan seseorang terhadap pengetahuan pelaksanaan senam hamil. Hasil Penelitian yang sejalan lainnya adalah Lifiana pada tahun 2019 yang menunjukan hasil yang kurang berpengetahuan tercatat 18 responden (48.6%) dan yang minoritas adalah yang berpengetahuan baik dengan tercatat 9 responden (24.3%). Responden dipengaruhi faktor-faktor yang disebabkan oleh usia, usia kehamilan, Pendidikan, pekerjaan keluarga dan pengalam dan serta informasi yang didapat.

Menurut Teori semakin tinggi Tingkat Pendidikan dan semakin banyak infomasi yang masuk baik juga mempengaruhi pengaplikasian terhadap perkembangan kehamilan yang di dapatkannya. Responden yang berpendidikan tinggi dan banyaknya informasi yang didapat di daerah digitalisasi ini dapat memperoleh infromasi yang lebih baik dibandingkan dengan responden yang

berpendidikan rendah dan tidak pernah mendapatkan informasi. Jadi semakin tinggi Pendidikan serta informasi baik yang masuk semakin baik pula pengetahuan tentang manfaat senam hamil.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam hamil di Wilayah Puskesmas Desa Sambirejo Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Mayoritas berpengetahuan kurang terhadap manfaat senam ibu hamil sebanyak 18 orang (45,0%) dan berpengetahuan baik terhadap manfaat senam hamil 13 orang (32,5%).

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Peneliti

Penelitian ini adalah anugerah pengalaman yang berharga,Dimana peneliti menerapkan dan melakukan peneliti langsung ke Masyarakat yang Dimana memberikan pengalaman untuk hidup.Saran kedepannya untuk menggali lagi informasi lebih untuk senam ibu hamil.

5.2.2. Bagi Responden

Harapan besar untuk responden untuk melungkan waktu untuk menggali lagi informasi tentang senam hamil di internet atau tanya langsung kepada dokter atau bidan desa sekitar responden.

5.2.3. Bagi peneliti selanjutnya

Bacaan ini mengharapkan untuk membantu menjadi salah satu sumber informasi atau referensi tambahan untuk melanjutkan penelitian selanjutnya.

5.2.4. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadi referensi terbaru mengenai gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Antenatal D, Anc C, Kundre RM. Kasus kematian saat hamil dan bersalin. 2020;4.
2. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera utara. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera utara 2022. Published online 2022.
3. Kristiyanti M. Gambaran pelaksanaan pemeriksaan antenatal care (ANC) pada ibu hamil. *Kemenkes*. Published online 2019:1-9.
4. Carrol IG, Roone YC, Villa RJ. How effective is antenatal care in preventing maternals mortality and serious morbidity? An overview of the evidence. *Paediatr Perinat Epidemiol*. 2022;15(SUPPL 1.):1-42. doi:10.1046/j.1365-3016.2001.00001.x
5. Dowswel LT, Carrol IG, Dule YL, Gates SS, Gülmezoglu AM, Khan-Neelofur D PG. Alternative versus standard packages of antenatal care for low-risk pregnancy (Review) Database of Systematic Reviews. *Cochrane Libr*. 2021;Art. No.:(7):1-79. doi:10.1002/14651858.CD000934.pub3.www.cochranelibrary.com
6. F.Gary Cunningham, Kennet J.Levono SB. *Williams OBSTETRICS 24TH EDITIONS*. 24th ed.; 2021.
7. Creanga AA, Berg CJ, Ko JY, et al. Maternal mortality and morbidity in the united states: Where are we now? *J Women's Heal*. 2020;23(1):3-9. doi:10.1089/jwh.2013.4617
8. Iii T, Tani T, Kehamilan AB, Care A. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu hamil Trimester III Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Pelaksanaan Kunjungan Antenatal Care. Published online 2020.
9. Lederma NSA, Paxton AA, Heymsfield SB, Wang J, Thornton J, Pierson J. Maternal body fat and water during pregnancy: Do they raise infant birth

- weight? *Am J Obstet Gynecol*. 2020;180(1 I):235-240. doi:10.1016/S0002-9378(99)70181-X
10. Kaplank M, Spivakj M, Bendo JA. Embryology of the spine and associated congenital abnormalities. *Spine J*. 2022;5(5):564-576. doi:10.1016/j.spinee.2004.10.044
 11. Bhatr A, Kushtagi P. A re-look at the duration of human pregnancy. *Singapore Med J*. 2022;47(12):1044-1048.
 12. Activity P, Pregnancy ED. Physical Activitys and Exercises during Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstet Gynecol*. 2020;135(4):E178-E188. doi:10.1097/AOG.0000000000003772
 13. Padayachee C. Exercise guidelines. *World J Diabetes*. 2019;6(8):1033. doi:10.4239/wjd.v6.i8.1033
 14. Evenson KR, Wen F. National trends in self-reported physical activity and sedentary behaviors among pregnant women. *Prev Med (Baltim)*. 2019;50(3):123-128. doi:10.1016/j.ypmed.2009.12.015
 15. Nascimento L, Suritaf G, Cecatti JG. Physical exercise during pregnancy: A systematic review. *Curr Opin Obstet Gynecol*. 2022;24(6):387-394. doi:10.1097/GCO.0b013e328359f131
 16. Artal R, O'Toole M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *Br J Sports Med*. 2003;37(1):6-12. doi:10.1136/bjism.37.1.6
 17. Davies GAL, Wolfe LA, Mottola MF, et al. Exercise in pregnancy and the postpartum period. *J Obstet Gynaecol Can*. 2021;25(6):516-522. doi:10.1016/s1701-2163(16)30313-9
 18. Viera Valencia LF, Garcia Giraldo D. Predicting the binding mode. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952. 2019;2.

19. Sain F. Gambaran Tingkat Pengetahuan. Published online 2021:6.
20. SOCIAL MDSYP. Faktor-faktor yang memperngaruhi Pengetahuan. 2017;85(1):2071-2079.
21. Badri PR. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat. *Syifa' Med J Kedokt dan Kesehat.* 2020;10(2). doi:10.32502/sm.v10i2.2236

Lampiran 1**FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN****(Informed Consent)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Agama :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Tegar Alamsyah dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambirejo Kecamatan Binjai”.

Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan beraibat negative terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Sambirejo, 2023

responden

.....

Lampiran 2**KUESIONER PENELITIAN GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN
IBU HAMIL TENTANG MANFAAT SENAM HAMIL DI WILAYAH
PUSKESMAS SAMBIREJO KECAMATAN BINJAI**

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah Petunjuk Pengisian dan pertanyaan sebelum menjawab
2. Menjawab memberikan tanda checklist (√) di kolom yang telah tersedia.
3. Semua pertanyaan diisi dengan satu jawaban

Identitas

1. Inisial :
2. Umur :
 20-35 tahun
 >35 tahun
3. Pendidikan :
 SD
 SMP
 SMA
 Perguruan Tinggi

Kuesioner

B. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Senam hamil adalah suatu gerakan yang ditujukan untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan.		
2.	Senam hamil adalah latihan jasmani yang bertujuan untuk mengatur kontraksi ketika menghadapi persalinan.		
3.	Senam hamil adalah sesuatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan otot otot dasar panggul		
4.	Senam hamil merupakan salah satu pelayanan yang ada di Rumah Sakit, Puskesmas, atau Klinik.		
5.	Ibu hamil dapat berlatih mengatur teknik pernapasan melalui senam hamil.		
6.	Senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot otot dinding perut.		
7.	Senam hamil bertujuan untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.		
8.	Salah satu tujuan melakukan senam hamil adalah ada kepercayaan diri ibu bersalin untuk menghadapi persalinan.		
9.	Tujuan senam hamil untuk kesehatan fisik ibu hamil, dan kondisi psikis ibu hamil.		
10.	Senam hamil bertujuan untuk mengatur letak janin agar ibu hamil dapat menjalani persalinan dengan lancar		
11.	Senam hamil bermanfaat untuk memperlancar persalinan pada ibu hamil.		
12.	Senam hamil bermanfaat bagi ibu dan bayi setelah melahirkan.		
13.	Perubahan bentuk tubuh selama hamil tidak dapat mengurangi dengan mengikuti senam hamil.		
14.	Senam hamil bermanfaat untuk menghindari kesulitan saat melahirkan.		
15.	Senam hamil bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan.		
16.	Wanita hamil dengan penyakit jantung tidak diperkenankan mengikuti senam hamil.		
17.	Wanita hamil yang terkena anemia tidak boleh mengikuti senam hamil.		

18.	Wanita yang mengandung bayi kembar tidak boleh mengikuti senam hamil.		
19.	Bagi ibu yang perokok tidak boleh mengikuti senam hamil.		
20.	Senam hamil tidak dilakukan oleh ibu hamil dengan riwayat perdarahan pervaginam.		
21.	Ruangan yang digunakan untuk senam hamil sebaiknya cukup luas		
22.	Sebelum melaksanakan senam hamil, ibu hamil harus meminta nasehat dokter/bidan dan memeriksakan kesehatannya.		
23.	Senam hamil sebaiknya dilakukan setelah umur kehamilan lebih dari 22 minggu.		
24.	Senam hamil dapat dilakukan di klinik.		
25.	Senam hamil tidak dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan ibu hamil.		
26.	Jika timbul rasa nyeri senam hamil harus dihentikan.		
27.	Senam hamil dihentikan jika terjadi pembengkakan yang menyeluruh.		
28.	Apabila ibu hamil mengalami kontraksi dengan jarak <20 menit maka senam hamil harus dihentikan.		
29.	Nafas pendek yang berlebihan mengganggu aktivitas senam hamil.		
30.	Kegiatan senam hamil dihentikan ketika ibu merasakan aktivitas janin berkurang.		

Sambirejo,

2023

.....

Lampiran 3

Nama	Jenis Kelamin	Umur Ibu	Pendidikan Ibu	Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil
WY	Wanita	19	SD	Kurang
WA	Wanita	22	SMP	Kurang
YRF	Wanita	25	SMP	Baik
VR	Wanita	40	SMA	Baik
AA	Wanita	29	SMA	Baik
AM	Wanita	27	SMP	Baik
AF	Wanita	38	Perguruan Tinggi	Cukup
AY	Wanita	21	Perguruan Tinggi	Cukup
S	Wanita	23	Perguruan Tinggi	Cukup
ML	Wanita	19	SMA	Cukup
RF	Wanita	24	SD	Kurang
IM	Wanita	25	SMP	Kurang
EM	Wanita	38	SMP	Kurang
MN	Wanita	29	SMP	Cukup
RV	Wanita	30	SMA	Cukup
PH	Wanita	31	Perguruan Tinggi	Baik
T	Wanita	19	SD	Kurang
S	Wanita	32	SMA	Baik
TS	Wanita	22	SMA	Baik
TW	Wanita	39	SMA	Kurang
SY	Wanita	21	SMA	Kurang
NP	Wanita	19	SMA	Baik
DW	Wanita	32	SMP	Kurang
DI	Wanita	19	Perguruan Tinggi	Kurang
IP	Wanita	24	SD	Kurang
FN	Wanita	25	SMP	Cukup
RS	Wanita	38	SMP	Cukup
TA	Wanita	29	Perguruan Tinggi	Baik
IM	Wanita	19	Perguruan Tinggi	Baik
L	Wanita	22	SMA	cukup
RR	Wanita	25	SMA	Kurang
MW	Wanita	27	SD	Kurang
RO	Wanita	19	SMA	Baik
IB	Wanita	24	SMP	Baik
ME	Wanita	25	SMP	Kurang

ER	Wanita	38	SMP	Kurang
YB	Wanita	29	SMA	Kurang
WN	Wanita	30	SMA	Kurang
SA	Wanita	19	SD	Kurang
EU	wanita	23	SMA	Baik

Lampiran 4

OUTPUT SPSS**umur ibu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 Tahun	8	20.0	20.0	20.0
	20-35 Tahun	26	65.0	65.0	85.0
	>35 Tahun	6	15.0	15.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	wanita	40	100.0	100.0	100.0

Pendidikan Ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	7	17.5	17.5	17.5
	SMP	11	27.5	27.5	45.0
	SMA	15	37.5	37.5	82.5
	Perguruan Tinggi	7	17.5	17.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	18	45.0	45.0	45.0
	cukup	9	22.5	22.5	67.5
	Baik	13	32.5	32.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Statistics

		umur ibu	jenis kelamin	Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil	Pendidikan Ibu
N	Valid	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0
Mean		1.95	1.00	1.88	2.55
Std. Error of Mean		.094	.000	.140	.156
Median		2.00	1.00	2.00	3.00
Mode		2	1	1	3
Std. Deviation		.597	.000	.883	.986
Variance		.356	.000	.779	.972
Range		2	0	2	3
Minimum		1	1	1	1
Maximum		3	1	3	4
Sum		78	40	75	102

Lampiran 5

Dokumentasi



Lampiran 7**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG
MANFAAT SENAM HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS DESA
SAMBIREJO**

Tegar Alamsyah¹, Eka Airlangga², Humairah Medina Liza Lubis³

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

e-mail : 200202tegar@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Desa Sambirejo yang memiliki dusun sebanyak 14 dengan luas desa sebesar 8,91km². Pada tahun 2022 jumlah penduduk didesa ini mencapai 44.989 jiwa, Puskesmas Desa Sambirejo menjadi satu satunya pusat pelayanan kesehatan di desa yang paling mudah dijangkau oleh masyarakat Desa Sambirejo. Jumlah kematian ibu tahun 2022 yang dijumpai dari Puskesmas Sambirejo berjumlah 3 orang yang terjadi pada ibu berusia 20-34 tahun. Upaya terus dilakukan untuk menurunkan angka tersebut salah satunya adalah membentuk Kelas Ibu Hamil yang dimana didalamnya memberikan pengetahuan perkembangan kehamilan dan Antenatal Care (ANC) serta Senam Hamil guna meningkatkan tingkat daya tahan si ibu untuk persalinan dan kesehatan ibu. Ibu hamil dapat mengalami nantinya ketidaknyamanan selama proses adaptasi pada kehamilan. **Tujuan :** Untuk Mengetahui Seberapa Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Sambirejo. **Metode :** Jenis penelitian digunakan adalah *kuantitatif*, dengan desain penelitian *analitik*. **Hasil :** Hasil penelitian yang telah dilakukan dijumpai mayoritas ibu hamil berpengetahuan kurang terhadap manfaat senam ibu hamil sebanyak 18 orang (45,0%) dan minoritas berpengetahuan cukup sebanyak 9 orang (22,5%). **Kesimpulan :** Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam hamil di Wilayah Puskemas Desa Sambirejo Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Mayoritas berpengetahuan kurang terhadap manfaat senam ibu hamil sebanyak 18 orang (45,0%) dan berpengetahuan baik terhadap manfaat senam hamil 13 orang (32,5%).

Kata Kunci : Kelas Ibu Hamil, Senam Hamil, Pengetahuan

OVERVIEW OF PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE LEVEL ABOUT THE BENEFITS OF PREGNANCY EXERCISES IN THE SAMBIREJO VILLAGE HEALTH CENTER AREA

Tegar Alamsyah¹, Eka Airlangga², Humairah Medina Liza Lubis³

Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatera

e-mail : 200202tegar@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Langkat Regency is one of the regions in North Sumatra Province with an area of $\pm 6,263.29$ km², the Sambirejo Village Health Center is the only health service center in the village that is most easily accessible to the people of Sambirejo Village. The number of maternal deaths in 2022 obtained from the Sambirejo Community Health Center was 3, which occurred in mothers aged 20-34 years. Efforts continue to be made to reduce this number, one of which is forming a Pregnant Women's Class which provides knowledge about the development of pregnancy and Antenatal Care (ANC) as well as Pregnancy Exercises which are useful for dealing with bone and muscle problems. They must also emphasize the need to exercise during pregnancy as a means of prevention. or recovery. **Objective:** To determine the level of knowledge of pregnant women regarding the benefits of pregnancy exercise in the Sambirejo Village Community Health Center Work Area. **Method:** The type of research used is quantitative, with an analytical research design. The aim of the research was to determine the level of knowledge of pregnant women regarding the benefits of exercise in the Sambirejo Village Community Health Center Work Area. **Results:** The results of the research that was conducted found that the majority of pregnant women had little knowledge of the benefits of exercise for pregnant women, 18 people (45.0%) and the minority had sufficient knowledge, 9 people (22.5%). **Conclusion:** The level of knowledge of pregnant women regarding the benefits of pregnancy exercise in the Community Health Center Area of Sambirejo Village, Binjai District, Langkat Regency. The majority have poor knowledge of the benefits of exercise for pregnant women as many as 18 people (45.0%) and 13 people (32.5%) have good knowledge of the benefits of pregnancy exercise.).

Keywords: *Pregnancy Class, Pregnancy Exercise, Knowledge*

PENDAHULUAN

Kabupaten Langkat merupakan salah satu daerah di Provinsi Sumatera Utara dengan luas wilayah ±6.263.29 km² yang terdiri dari 23 kecamatan dan 240 desa serta 37 kelurahan definitif. Lokasi yang dipilih untuk kegiatan ini adalah Desa Sambirejo yang berada di Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Sumatera Utara yang memiliki 14 dusun dengan luas wilayah mencapai 8,91 km². Tahun 2022 jumlah penduduk desa ini mencapai 44.989 jiwa dengan tingkat kepadatan penduduk 929 jiwa/km² dan tercatat 136 keluarga termasuk kedalam keluarga prasejahtera. Mayoritas mata pencaharian masyarakat Desa Sambirejo adalah bertani dan berdagang. Sebagai upaya melayani kesehatan masyarakat, Puskesmas Desa Sambirejo menjadi satu satunya pusat pelayanan kesehatan di desa yang paling mudah dijangkau oleh masyarakat Desa Sambirejo. Dari data didapatkan bahwa pada tahun 2022 di Kabupaten Langkat angka kematian ibu mencapai 8 kasus dan kematian bayi baru lahir mencapai 16 kasus. Jumlah kematian ibu tahun 2022 yang didapatkan dari Puskesmas Sambirejo berjumlah 3 orang yang terjadi pada ibu berusia 20-34 tahun (2 orang) dan ≥35 tahun (1 orang). Penyebab kematian adalah hipertensi dalam kehamilan (2 orang) dan penyebab lain yang tidak

diketahui (1 orang). Berdasarkan 2 periode kematian ibu didapatkan ibu meninggal dalam keadaan hamil sebanyak 2 orang dan masa nifas sebanyak 1 orang. Keseluruhan ibu meninggal dunia di rumah sakit¹.

Kematian ibu dapat dicegah hingga 22 % yaitu melalui Antenatal Care (ANC) yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Ibu hamil mengalami ketidaknyamanan selama proses adaptasi dalam kehamilan, hal ini bersifat fisiologis tetapi tetap harus diberikan sesuatu pencegahan dan perawatan, sekitar 100 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada trimester III 50% mempunyai keluhan seperti merasa sering sakit pinggang lebih banyak diderita oleh ibu hamil, hal ini disebabkan karena perubahan yang terjadi pada tubuh ibu hamil yang mempengaruhi bentuk tulang belakang². Dokter yang menangani wanita hamil yang mengalami masalah tulang dan otot juga harus menekankan perlunya berolah raga selama kehamilan sebagai suatu cara pencegahan ataupun pemulihan². Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan

berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada saat kehamilannya. Senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat mempermudah proses persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan ibu hamil trimester III. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan instentif akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal³.

Penyebab utama ibu hamil tidak melakukan senam hamil secara optimal dikarenakan tidak mengetahui manfaat senam hamil karena kurangnya pengetahuan serta informasi yang didapat. Latihan senam hamil merupakan suatu yang masih baru dikalangan penduduk Indonesia. Dari kurangnya pengetahuan dan pemahaman ibu tentang senam hamil mengakibatkan kurangnya minat untuk melakukan senam hamil tersebut, sehingga berdampak terhadap keadaan ibu dan janinnya. Dampak tersebut dapat terlihat pada waktu proses persalinan ibu tersebut tidak mengetahui tehnik atau cara mengejan yang benar yang menyebabkan terjadinya persalinan lama⁴.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian digunakan adalah *kuantitatif*, dengan desain penelitian *analitik*. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran Tingkat

pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Sambirejo. Analisis data secara univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran frekuensi responden. Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran masingmasing variabel gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil⁵.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik	n	%
Responden		
Umur		
<20 tahun	8	20
20-35 tahun	26	65
>35 tahun	6	15
Pendidikan		
SD	7	17,5
SMP	11	27,5
SMA	15	37,5
Perguruan Tinggi	7	17,5
Jumlah	40	100

Hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 26 orang (65%) dan minoritas berusia >35 tahun sebanyak 6 orang (15%). Berdasarkan Pendidikan mayoritas SMA sebanyak 15 orang (37,5%) sedangkan minoritas terdapat 2 yakni SD dan Perguruan Tinggi yang sama-sama 7 orang (17,5).

Tingkat	n	%
Pengetahuan Ibu Hamil		
Baik	13	32,5
Cukup	9	22,5
Kurang	18	45,0
Jumlah	40	100

Hasil dari tabel diatas dapat dijumpai bahwa Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam hamil mayoritas kurang pengetahuan terhadap manfaat senam hamil sebanyak 18 orang (45,0%), dan minoritas Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam hamil sebanyak 9 orang (22,5%) merupakan cukup.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dijumpai mayoritas ibu hamil berpengetahuan kurang terhadap manfaat senam ibu hamil sebanyak 18 orang (45,0%) dan minoritas berpengetahuan cukup sebanyak 9 orang (22,5%). Dari hasil penelitian di pengaruhi oleh beberapa faktor yakni Pendidikan, umur dan kebiasaan serta informasi yang kurang didapatkan oleh ibu-ibu hamil. Semakin tinggi informasi dan pengetahuan ibu tentang manfaat senam hamil semakin tinggi motivasi ibu melakukan senam hamil.

Daftar Pustaka

1. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera utara. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera utara 2022. Published online 2018.
2. Kristiyanti M. Gambaran pelaksanaan pemeriksaan antenatal care (ANC) pada ibu hamil. *Kemendes*. Published online 2019:1-9.
3. Carroli G, Rooney C, Villar J. How effective is antenatal care in preventing maternal mortality and serious morbidity? An overview of the evidence. *Paediatr Perinat Epidemiol*. 2022;15(SUPPL 1.):1-42. doi:10.1046/j.1365-3016.2001.00001.x
4. Dowswell T, Carroli G, Duley L, Gates S, Gülmezoglu AM, Khan-Neelofur D PG. Alternative versus standard packages of antenatal care for low-risk pregnancy (Review) Database of Systematic Reviews. *Cochrane Libr*. 2021;Art. No.:(7):1-79. doi:10.1002/14651858.CD000934. pub3.www.cochranelibrary.com
5. Iii T, Tani T, Kehamilan AB, Care A. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu hamil Trimester III Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Pelaksanaan Kunjungan

Antenatal Care. Published online
2020.