

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, yang telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya akan mengalami kehamilan (Mandriwati 2008 dalam Suratiah dkk, 2013). Proses kehidupan mulai dan berkembang di rahim seorang wanita mengakibatkan berbagai macam perubahan, baik perubahan fungsional fisiologis maupun anatomis. Perubahan-perubahan yang terjadi dapat mempengaruhi kesehatan ibu selama kehamilan.

Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Mandriwati, 2008).

Berdasarkan data Profil kesehatan Kabupaten/Kota tahun 2012, jumlah ibu hamil di Provinsi Kalimantan Barat dari 14 kabupaten yaitu 104.330 jiwa. Kemudian pada tahun 2013 meningkat menjadi 104.881 jiwa. Untuk Kabupaten Kubu Raya, jumlah ibu hamil ditahun 2012 yaitu 11.924 jiwa. Terjadi peningkatan ditahun 2013 menjadi sebanyak 11.998 jiwa. Kabupaten Kubu Raya menempati urutan kedua jumlah ibu hamil terbanyak setelah Kota Pontianak (Dinas Kesehatan Provinsi Kaliman Barat , 2014).

Tahun 2013, jumlah ibu hamil yang terdaftar di Puskesmas Korpri yaitu sebanyak 593 jiwa, sedangkan pada tahun 2014 jumlahnya mengalami penurunan menjadi 554 jiwa. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 11 Desember 2014, jumlah Ibu hamil yang terdaftar di

Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya pada bulan Januari hingga Desember yaitu sebanyak 476 orang, dengan jumlah kehamilan pertama atau primigravida sebanyak 137 orang (Puskesmas Korpri, 2014).

Menurut WHO salah satu intervensi dalam upaya *safe motherhood* adalah pelaksanaan kunjungan Antenatal Care (ANC) dengan memastikan, bahwa setiap wanita dapat melalui kehamilan dan persalinannya dengan aman dan menghasilkan bayi yang sehat, serta mempunyai akses mengenai informasi pelayanan Puskesmas atau institusi kesehatan lainnya, agar dapat melaksanakan kunjungan pemeriksaan kehamilan, sehingga diharapkan ibu hamil dapat menjalaninya tanpa kesulitan, berkurangnya keluhan-keluhan ketidaknyamanan pada kehamilan (Kushartanti dkk, 2004). Oleh karena itu penting dianjurkan pada ibu hamil untuk memeriksakan dirinya secara rutin dan teratur melalui perawatan selama kehamilan (*antenatal care*) (Conectique, 2007 dalam Hidayah dkk 2014).

*Antenatal care* adalah pemeriksaan kehamilan yang bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan pada masa kehamilan, dimana salah satu program yang diberikan yaitu senam hamil. Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman (Maryunani dan Sukarti, 2011 dalam Suratiah dkk, 2013) dimana latihan yang diberikan meliputi latihan gerakan badan dan latihan pernapasan.

Varney dalam Widyawati dan Syahrul (2013) menjelaskan bahwa beberapa keuntungan senam hamil yaitu dapat menurunkan insiden kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, serta berkurangnya rasa sakit. Persalinan yang alami dan lancar dapat dicapai jika otot dapat berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat.

Senam hamil bukan merupakan sesuatu yang baru di Indonesia, akan tetapi banyak ibu hamil yang kurang mengetahui atau bahkan tidak mengetahui tentang senam hamil, padahal jika ibu mengetahui tentang senam hamil akan ada banyak manfaat yang akan diperoleh untuk

kehamilan bahkan untuk persalinan. Senam hamil merupakan bagian penting dari perawatan kehamilan serta untuk menghadapi persalinan yang aman. Umumnya ibu-ibu (baik yang belum maupun yang sudah berpengalaman melahirkan) dilanda rasa cemas dan panik. Hal ini mempengaruhi otot-otot jalan lahir dan sekitarnya, sehingga akan menghambat kelancaran proses persalinan. Lewat berbagai latihan senam hamil, diharapkan calon ibu lebih percaya diri dan tidak panik saat menghadapi persalinan (Anggriyana dan Atikah, 2010 dalam Sa'adah dkk, 2012).

Pada kehamilan pertama atau primigravida, tidak jarang muncul ketakutan-ketakutan akibat dari kurang pengalaman dan reaksi kecemasan akibat cerita dari yang diperolehnya (Kuswandi dalam Priyantono, 2013).

Ketakutan tersebut menyebabkan terjadinya peningkatan hormon adrenalin yang akan membuat fisik ibu menjadi tegang dan jika tidak ditangani, intensitas emosional akan meningkat. Untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut, ibu dapat melakukan senam hamil sebagai upaya alternatif (Dariyo dan Zinbark dalam Widyawati 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyawati pada tahun 2013 dengan judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus, memberikan hasil bahwa senam hamil dapat membantu proses persalinan ibu menjadi normal dan mempengaruhi kesehatan neonates dengan mayoritas (86,4%) memiliki APGAR *score* normal. Hal ini karena olahraga akan meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrisi dan metabolisme janin.

Hasil dari penelitian terkait yang dilakukan oleh Wulandari (2006) dengan judul Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama, yaitu senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

Hanton 2001 dalam Suratiah dkk 2013 mengatakan bahwa ibu yang melakukan senam hamil secara teratur akan mengalami lebih sedikit

rasa sakit pada masa persalinan. Hal ini karena pada saat melakukan senam hamil terjadi peningkatan hormon endorphen dalam tubuh, sehingga dapat mengurangi rasa sakit.

Senam hamil banyak memberikan manfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum serta menurunkan kejadian perdarahan selama dan sesudah bersalin serta dapat menurunkan kejadian *fetal distress*. Senam juga merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stres fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki, dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya. Oleh karenanya American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) merekomendasikan senam sebagai upaya preventif pada ibu agar proses kehamilan dan persalinan berjalan secara alamiah, dan mengurangi krisis akibat persalinan (Clapp dan Artal dalam widyawati, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya, sejak 2 tahun terakhir tidak semua ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya mengikuti latihan senam hamil, khusus ibu primigravida hanya sekitar 35% dari total ibu hamil tahun 2014. Hal ini karena berbagai faktor, yaitu pengetahuan yang kurang mengenai pengaruh senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan. Ibu juga memerlukan dukungan dan motivasi agar dapat melakukan aktivitas tertentu. Sebagian ibu tidak melakukan senam hamil dengan alasan bekerja dan tidak memiliki waktu luang, padahal praktek senam hamil dapat dilakukan dirumah. Sebagian ibu yang mengaku bekerja sebagai ibu rumah tangga ternyata memiliki alasan lain tidak mengikuti senam hamil, yaitu karena jarak puskesmas yang jauh dari rumah sehingga sulit dijangkau, sedangkan ibu tidak memiliki kendaraan pribadi dan juga sulit untuk menemukan kendaraan umum.

Salah satu cara untuk mencapai suatu tujuan yang optimal diperlukan adanya dorongan daya penggerak yang ada didalam diri

seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu, dengan kata lain dengan adanya usaha yang tekun terutama didasari adanya motivasi (Sardiman, 2011).

Pengetahuan dan motivasi sangat mempengaruhi pikiran seseorang untuk melakukan sesuatu, begitu pula dengan pelaksanaan senam hamil. Sesuai dengan latarbelakang diatas, dimana senam hamil sangat memiliki banyak manfaat untuk kelancaran proses persalinan, tetapi tidak semua ibu melakukan senam hamil yang sangat dianjurkan oleh petugas kesehatan sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan motivasi ibu primigravida dengan keikutsertaan dalam senam hamil.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pada hakekatnya wanita primigravida kurang siap dalam menghadapi persalinan karena kurangnya informasi tentang apa yang diharapkan dan mempunyai sedikit keterampilan untuk menghadapi persalinan. Apalagi persalinan dapat memicu stress emosional karena hal ini merupakan awal dari perubahan kehidupan bagi wanita primigravida dan pasangannya.

Beberapa data menyatakan bahwa senam hamil memiliki banyak manfaat, namun tidak semua ibu hamil tahu manfaat dari senam hamil itu sendiri. Selain itu juga dukungan dari keluarga terdekat sangat dibutuhkan dalam mengontrol pertumbuhan janin dari minggu pertama hingga masa persalinan. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana hubungan tingkat pengetahuan dan motivasi ibu primigravida dengan keikutsertaan dalam senam hamil di Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya Tahun 2015.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan motivasi ibu primigravida dengan keikutsertaan dalam senam hamil di Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya Tahun 2015.

### **1.3.3 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui karakteristik ibu primigravida di Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya Tahun 2015.
2. Untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu primigravida di Pusekesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya Tahun 2015.
3. Untuk mengidentifikasi motivasi ibu primigravida di Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya Tahun 2015.
4. Untuk mengidentifikasi keikutsertaan ibu primigravida dalam senam hamil di Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya Tahun 2015.
5. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan motivasi ibu primigravida dengan keikutsertaan dalam senam hamil di Puskesmas Korpri Kecamatan Sungai Raya Tahun 2015.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Ilmu Pengetahuan**

Dapat menambah informasi yang bertujuan untuk pengembangan ilmu kesehatan dalam bidang obstetri yaitu tentang pengembangan senam hamil.

### **2. Bagi Peneliti**

Dapat menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan peneliti dalam melakukan suatu penelitian terutama tentang senam hamil, serta sebagai syarat kelulusan pendidikan.

### 3. Bagi Institusi

#### a. Puskesmas

Sebagai informasi bagi tim kesehatan di Puskesmas, sehingga dapat meningkatkan motivasi kepada ibu agar melakukan senam hamil.

#### b. Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dalam memperkaya bahan pembelajaran bagi keperawatan, khususnya dibidang obsetri tentang pengembangan senam hamil.

UNIVERSITAS TANJUNGPURA