

Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil

Ni Nengah Susilawati¹, Widayati²

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo Semarang,
nengahsusilawati46@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo Semarang,
widayati.alif@gmail.com

Korespondensi Email : nengahsusilawati46@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2022-12-18
Accepted, 2022-12-23
Published, 2023-01-11

Kata Kunci :
Pengetahuan, Ibu Hamil,
Senam Hamil

Keywords: Periode
Pregnancy

Abstract

The period of pregnancy is divided into three, namely trimester I, trimester II and trimester III. During pregnancy, the body will experience changes that cause discomfort. The discomforts that often occur in pregnant women are varicose veins, back pain, muscle and joint pain and back pain. One of the ways to overcome this discomfort is by doing pregnancy exercises. The purpose of this study was to determine the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise in PMB Amanah, East Palu District, Palu City. This research design is descriptive quantitative. The population of 72 pregnant women in November 2020 with the sampling technique is total sampling. Data collection using a questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis. The knowledge of pregnant women about pregnancy exercise had sufficient knowledge, namely 36 respondents (50.0%), respondents who had less knowledge were 25 respondents (34.7%) and knowledge good as many as 11 respondents (15.3%). Most pregnant women have sufficient knowledge.

Abstrak

Masa kehamilan terbagi menjadi tiga yaitu trimester I, trimester II dan trimester III. Pada masa kehamilan tubuh akan mengalami perubahan yang menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu varises, sakit pinggang, nyeri otot dan persendian serta nyeri punggung. Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Timur Kota Palu. Desain penelitiannya deskriptif kuantitatif. Populasi sejumlah 72 ibu hamil pada bulan November 2020 dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Pengumpulan datanya menggunakan kuesioner, selanjutnya data dianalisis menggunakan analisis univariat. Pengetahuan

ibu hamil tentang senam hamil yang berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (50,0%), responden yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 25 responden (34,7%) dan pengetahuan baik sebanyak 11 responden (15,3%). Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berpengetahuan cukup.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) (Aspiari, Reni Yuli, 2017). Masa kehamilan terbagi menjadi tiga trimester yaitu trimester I, trimester II dan trimester III. Selama masa kehamilan tubuh akan mengalami perubahan yang menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester II dan III yaitu sering buang air kecil, konstipasi, hemoroid, bengkak pada kaki, kram pada kaki, gangguan pernapasan, odema serta nyeri perut bagian bawah (Hutahaean, Serri, 2013).

Ketidaknyamanan yang lainnya seperti varises, sakit pinggang, nyeri otot dan persendian serta nyeri punggung (Rahmawati, Titin dan Andrya, 2016). Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukan bagi ibu hamil, oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil yang teratur dapat membantu menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan ketika proses persalinan, meningkatkan kesehatan fisik dan psikis. Senam hamil dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, otot dasar panggul, ligamen dan jaringan yang mempunyai peranan ketika proses persalinan dan mampu melonggarkan persendian (Manuaba, 2015). Selain itu, senam hamil juga mampu menurunkan kecemasan, perununana tekanan darah, serta perubahan pernafasan menurut penelitian yang dilakukan oleh Suryani et al (2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Susilawati (2017) yang menunjukkan bahwa responden mempunyai pengetahuan kurang tentang senam hamil. Hasil studi pendahuluan yang peneliti didapatkan bahwa terkait masih adanya ibu hamil yang kurang tepat terkait senam hamil. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil".

Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di PMB Amanah bulan November 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi yang berjumlah 72 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang dianalisis data menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil dan Pembahasan

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Senam Hamil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	33	45,8
Cukup	16	22,2
Kurang	23	31,9
Total	72	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan baik tentang pengertian senam

hamil sebanyak 33 responden (45,8%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 16 responden (22,2%) dan pengetahuan kurang sebanyak 23 responden (31,9%). Pengetahuan tentang pengertian senam menunjukkan bahwa dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak yang menjawab benar 57 responden (79,2%) yaitu pada pertanyaan “Senam hamil merupakan latihan kebugaran yang ditujukan bagi ibu hamil dengan tujuan untuk mengencangkan sistem tubuh”. Hal tersebut dapat diartikan bahwa mayoritas ibu hamil telah mengetahui tentang pengertian senam hamil. Menurut ibu hamil senam hamil merupakan latihan kebugaran bagi ibu hamil untuk mengencangkan sistem tubuh. salah satu pelayanan kesehatan yang dapat dilakukan di Rumah Sakit, Puskesmas maupun Klinik. Menurut Mandriwati, dkk. 2017 menyatakan bahwa senam hamil adalah latihan fisik untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil yang berupa beberapa gerakan tertentu secara khusus.

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil dengan kategori baik. Penelitian ini sejalan dengan Wahyuni (2019) yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 23 responden (48,9%). Baiknya pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil dapat dipengaruhi oleh usia, ibu hamil pada penelitian ini mayoritas berusia 20-35 tahun berjumlah 67 responden (93,1%), dimana pada usia tersebut responden sudah memiliki pengalaman serta kematangan baik dalam berfikir maupun dalam beraktivitas, pada usia tersebut dapat membantu responden untuk menerima pengetahuan yang baik mengenai pengertian dari senam hamil. Ibu yang memiliki daya tangkap yang cukup dalam penerimaan informasi mengenai senam hamil tentu akan memiliki pengetahuan yang cukup baik pula. Penelitian Martini dan Ariyananti (2018) mengatakan ibu hamil yang berusia 20 hingga 30 tahun telah masuk dewasa awal, dimana ibu mulai mengalami proses kematangan emosional dan mampu menerima informasi dengan baik serta mengambil keputusan yang tepat mengenai perilaku kesehatan. Hal ini diperkuat oleh teori Notoatmodjo (2010) yang mengatakan bahwa usia akan sangat berpengaruh terhadap daya tangkap, bertambahnya usia seseorang berpengaruh pula terhadap penambahan pengetahuan atau informasi yang diperolehnya.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tujuan Senam Hamil

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tujuan Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	31	43,1
Cukup	12	16,7
Kurang	29	40,3
Total	72	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan baik tentang tujuan senam hamil sebanyak 31 responden (43,1%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 12 responden (16,7%) dan pengetahuan kurang sebanyak 29 responden (40,3%). Pertanyaan tentang tujuan senam hamil menunjukkan bahwa dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab benar 56 responden (77,8%) yaitu pada pertanyaan “Senam hamil hanya bertujuan untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan”. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ibu hamil telah mengetahui dengan baik tentang tujuan senam hamil. Menurut ibu hamil tujuan dari senam hamil selain untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Menurut teori Maryunani dan Sukaryati, 2010 tujuan senam hamil yaitu dapat menguasai tehnik pernapasan, memperkuat elastis otot, melatih relaksasi, meredakan ketegangan, penguat otot-otot tungkai, mencegah varises dan memperbaiki respirasi. Tujuan senam hamil umumnya adalah menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik

dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri serta dapat membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologi (Sulastrri, 2012).

Pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil dengan kategori baik. Baiknya pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil salah satunya dipengaruhi pendidikan, pada penelitian ini mayoritas ibu hamil dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 31 responden (43,1%). Pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil berkaitan dengan tingkat pendidikan. Pendidikan yang tinggi dapat mengakibatkan pengetahuan akan meningkat. Hal ini sesuai dengan pendapat Mubarak, 2007 yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, maka akan makin mudah menerima informasi, sehingga pengetahuannya akan semakin meningkat. Tingkat pendidikan mempengaruhi pola pikir dan wawasan seseorang, yang nantinya dapat menyebabkan perubahan perilaku (Notoatmojo, 2010). Penelitian Janakiraman (2020) juga mengatakan bahwa mereka yang berpendidikan tinggi lebih memiliki pengetahuan dibandingkan yang berpendidikan rendah atau tidak berpendidikan.

Penelitian wahyuni (2019) mengatakan semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin berkembanglah pengetahuannya sehingga akan semakin baik pula pengetahuannya. Hal ini diperkuat oleh teori Notoatmodjo (2017) semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah dalam menerima informasi sehingga akan semakin banyak pengetahuan yang didapat, namun sebaliknya jika rendahnya tingkat pendidikan akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	12	16,7
Cukup	36	50,0
Kurang	24	33,3
Total	72	100,0

Berdasarkan tabel 3 yang menunjukkan bahwa dari 72 responden, sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan pengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (50,0%).

Pernyataan tentang manfaat senam hamil menunjukkan bahwa dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab benar 45 responden (62,5%) yaitu pada pertanyaan "Senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil" sedangkan jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab salah 32 responden (44,4%) yaitu pada pertanyaan "Senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil". Menurut ibu hamil, senam tidak dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Menurut Sulastrri, 2012 manfaat senam kehamilan ialah mampu membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan. Dengan melakukan gerak badan selama kehamilan dapat melancarkan sirkulasi darah menjadi lancar, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik dan tidur lebih nyenyak. Sehingga mampu meningkatkan kesehatan ibu dan kandungan.

Penelitian ini sebagian pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dalam kategori cukup. Hal tersebut dapat dikarenakan ibu masih ada yang kurang mengetahui tentang pengertian dan manfaat senam hamil. Hal tersebut dikarenakan ibu belum sepenuhnya mengerti dan mendapatkan informasi tentang senam hamil, di lingkungan masyarakat. Sedangkan ibu yang memiliki pengetahuan baik terhadap manfaat senam dapat dikarenakan tingkat keaktifan ibu dalam mencari informasi baik melalui media massa maupun konsultasi dengan rekan yang memiliki pengetahuan lebih baik terkait pelaksanaan senam hamil.

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan instansi kesehatan dapat menambah pengetahuan ibu dalam menjaga kesehatannya juga kesehatan kandungan sehingga dapat menurunkan tingkat resiko persalinan yang lama dengan memberikan materi tentang senam hamil. Ibu yang mengalami waktu lama dalam persalinan juga akan menghambat aktivitas tenaga kesehatan ketika bertugas sehingga dengan adanya kerjasama antara pihak masyarakat dengan tenaga kesehatan mampu memberikan manfaat bersama bagi pihak masyarakat maupun tenaga kesehatan.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang kontraindikasi Senam Hamil

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kontraindikasi Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	6	8,3
Cukup	20	27,8
Kurang	46	63,9
Total	72	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan kurang tentang kontra indikasi senam hamil sebanyak 46 responden (63,9%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 20 responden (27,8%) dan pengetahuan baik sebanyak 6 responden (8,3%).

Pertanyaan tentang kontraindikasi senam hamil menunjukkan bahwa dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab salah 49 responden (68,1%) yaitu pada pertanyaan “Wanita yang mengandung bayi kembar tidak boleh mengikuti senam hamil”. Menurut Anggraeni (2010) kontra indikasi untuk ibu hamil adalah yang mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, servik inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervagina pada trimester II dan III, plasenta previa, pre-eklamsi maupun hipertensi. Penelitian Hinman (2015) mengatakan bahwa ibu hamil yang tanpa kontraindikasi terhadap aktivitas fisik, melakukan olahraga aman untuk ibu hamil dan janin yang sedang berkembang.

Pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi senam hamil dalam kategori kurang. Pada penelitian ini sebagian besar ibu hamil sebagai ibu rumah tangga sebanyak 22 responden (30,6%). Ibu rumah tangga melaksanakan aktivitas pekerjaan utamanya seperti membersihkan rumah, mengasuh anak serta melaksanakan pekerjaan rumah tangga lainnya yang menjadi tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga sehingga kebanyakan ibu rumah tangga jarang mencari informasi pengetahuan tentang kontraindikasi senam hamil. Hal ini diperkuat oleh teori Wawan dan Dewi (2011) yang mengatakan bahwa status pekerjaan yang rendah sering mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Sedangkan ibu yang memiliki pengetahuan baik terhadap kontraindikasi senam dapat dikarenakan tingkat keaktifan ibu dalam mencari informasi baik melalui media massa maupun konsultasi dengan rekan yang memiliki pengetahuan lebih baik terkait senam hamil.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Syarat Senam Hamil

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Syarat Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	9	12,5
Cukup	20	27,8
Kurang	43	59,7
Total	72	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 43 responden (59,7%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 20 responden (27,8%) dan pengetahuan baik sebanyak 9 responden (12,5%).

Pertanyaan tentang syarat melakukan senam hamil menunjukkan dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab salah pada pertanyaan “Senam hamil sebaiknya dilakukan sebelum umur kehamilan lebih dari 22 minggu”.

Pengetahuan ibu hamil tentang syarat melakukan senam hamil pada kategori kurang. Pada penelitian ini mayoritas ibu hamil dengan primi yang mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 13 responden (18,1%). Primigravida merupakan kehamilan yang pertama kali, sehingga ibu belum memiliki pengalaman seputar kehamilan terutama tentang senam hamil. Pengalaman seseorang dapat meningkatkan pengetahuan, dimana dari pengalaman yang terdahulu, maka ibu akan semakin meningkat pengetahuannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmojo yang menyatakan bahwa sumber pengetahuan salah satunya berasal dari pengalaman, dimana pengalaman ini dapat dijadikan guru guna memperoleh kebenaran suatu pengetahuan. Berdasarkan analisa tentang paritas ibu hamil jika dikaitkan dengan pengetahuan tentang senam hamil, maka ada kecenderungan bahwa semakin sering ibu melahirkan maka tingkat pengetahuan tentang senam hamil akan semakin baik.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	11	15,3
Cukup	38	52,8
Kurang	23	31,9
Total	72	100,0

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil didapatkan bahwa ibu hamil yang mempunyai pengetahuan cukup yaitu sebanyak 38 responden (52,8%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 23 responden (31,9%) dan pengetahuan baik sebanyak 11 responden (15,3%).

Pertanyaan tentang pelaksanaan senam hamil menunjukkan bahwa dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab benar 49 responden (68,1%) yaitu pada pertanyaan “Senam hamil dihentikan jika terjadi pembengkakan yang menyeluruh”. Menurut ibu hamil senam hamil dihentikan bila terjadi pembengkakan. Sedangkan jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab salah 34 responden (47,2%) yaitu pada pertanyaan “Senam hamil dilakukan 3-4 kali dalam seminggu”. Menjaga kesehatan kandungan merupakan kewajiban seorang ibu yang dilakukan untuk menjalani masa kehamilan yang lebih nyaman. Tingkat kesadaran ibu yang meningkat pada usia kehamilan 7 bulan merupakan hal yang wajar karena mendekati hari persalinan sehingga ibu lebih mempersiapkan diri dengan mencari informasi baik pada saat melakukan pemeriksaan kehamilan maupun bertanya-tanya pada ahli kesehatan lainnya. Sehingga ibu mengetahui aktivitas yang mampu meningkatkan kesehatan kehamilannya yaitu dengan melakukan senam hamil.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020

Pengetahuan	F	%
Baik	11	15,3
Cukup	36	50,0
Kurang	25	34,7
Total	72	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 36 responden (50,0%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 25 responden (34,7%) dan pengetahuan baik sebanyak 11 responden (15,3%). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Suratinah dkk (2015) berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil di kelurahan Baler Bale Agung yaitu sebesar 46,6% berpengetahuan cukup. Selain itu penelitian Wahyu (2017) juga menunjukkan hasil yang sama dimana pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil kategori cukup sebanyak 37 orang (51,4%).

Pengetahuan tentang senam hamil pada penelitian ini kategori cukup, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan usia kehamilan. Dilihat dari umur responden yang sebagian besar berumur 20-35 tahun, dengan tingkat pendidikan terakhir SMA merupakan ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga dengan paritas primi serta sebagian besar dengan kehamilan 7 bulan. Dari hasil penelitian sebagian besar responden berumur 20-35 tahun dimana pada usia tersebut responden telah memiliki pengalaman serta kematangan baik dalam proses berfikir maupun beraktivitas, sehingga bidan dapat membantu responden dalam menerima pengetahuan yang lebih baik tentang senam hamil. Semakin cukup umur seseorang, maka tingkat kematangan serta kekuatan seseorang akan lebih matang pula baik dalam berfikir maupun bekerja, seseorang yang lebih dewasa di masyarakat akan lebih dipercaya daripada seseorang yang belum cukup dewasa. Hal ini dapat diperoleh dari pengalaman serta kematangan jiwa (Notoatmodjo, 2010).

Selain usia, pendidikan juga diperlukan untuk memperoleh informasi kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, karena makin tinggi pendidikan seseorang maka akan lebih mudah menerima informasi. Menurut Notoatmodjo dalam Elizawarda (2016) menyatakan bahwa bahwa pola pikir dan wawasan dapat ditentukan dari tingkat pendidikan, dengan pendidikan yang tinggi maka pengetahuannya akan meningkat, selain itu pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berpendidikan terakhir SMA memiliki pengetahuan kategori cukup. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat Pendidikan yang semakin tinggi akan membantu dalam proses peningkatan pengetahuan ibu hamil khususnya senam hamil. Penelitian ini menunjukkan sebagian besar ibu yang memiliki pengetahuan cukup adalah ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga melaksanakan aktivitas pekerjaan utamanya seperti membersihkan rumah, mengasuh anak serta melaksanakan pekerjaan rumah tangga lainnya yang menjadi tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga sehingga kebanyakan ibu rumah tangga jarang mencari informasi pengetahuan tentang kontra indikasi senam hamil.

Selain pekerjaan ibu hamil, pengalaman juga mempengaruhi pengetahuan ibu hamil. Pengalaman tentang kehamilan dapat dilihat dari paritas. Berdasarkan analisa tentang paritas ibu hamil jika dikaitkan dengan pengetahuan tentang senam hamil, maka ada kecenderungan bahwa semakin sering ibu melahirkan maka tingkat pengetahuan tentang senam hamil akan semakin baik. Hal ini dapat dilihat pada ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang kurang jumlah terbanyak menunjukkan pada kelompok ibu hamil

primigravida karena dengan kehamilan petamanya ibu hamil tentu sebelumnya belum pernah memperoleh informasi serta tidak memiliki pengetahuan mengenai senam hamil. Selain Menjaga kesehatan kandungan merupakan kewajiban seorang ibu yang dilakukan untuk menjalani masa kehamilan yang lebih nyaman. Tingkat kesadaran ibu yang meningkat pada usia kehamilan 7 bulan merupakan hal yang wajar karena mendekati hari persalinan sehingga ibu lebih mempersiapkan diri dengan mencari informasi baik pada saat melakukan pemeriksaan kehamilan maupun bertanya-tanya pada ahli kesehatan lainnya. Sehingga ibu mengetahui aktivitas yang mampu meningkatkan kesehatan kehamilannya yaitu dengan melakukan senam hamil.

Simpulan dan Saran

Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (50,0%). Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil dalam pengetahuan baik yaitu 33 responden (45,8%). Pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil dalam pengetahuan baik yaitu 31 responden (43,1%). Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dalam pengetahuan cukup yaitu 36 responden (50,0%). Pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi senam hamil dalam pengetahuan kurang yaitu 46 responden (63,9%). Pengetahuan ibu hamil tentang syarat melakukan senam hamil dalam pengetahuan kurang yaitu 43 responden (59,7%). Pengetahuan ibu hamil tentang pelaksanaan senam hamil dalam pengetahuan cukup yaitu 38 responden (52,8%).

Ibu hamil diharapkan tetap semangat dalam meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil dan termotivasi untuk mengikuti senam hamil.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, P. (2010). *Serba-serbi Senam Hamil*. Intan Media: Yogyakarta.
- Aspiani, Reni Yuli. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media
- Elizawarda. (2016). *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat*. Diakses di <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/pannmed/article/view/65/57>.
- Hinman, S. K, et al. (2015). *Exercise In Pregnancy: A Clinical Review*. Sage Journals. Vol 7 No 8. Diakses dari <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1941738115599358>
- Hutahaean, Serri. 2013. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika
- Janakiraman, B. (2020). *Antenatal exercises during pregnancy: knowledge, attitude, and practice of pregnant women in Ethiopia: a cross-sectional study*. Research Square. Diakses dari <https://www.researchsquare.com/article/rs-33340/v1>
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2015. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta
- Mandriwati, G A, dkk. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi Edisi 3*. Jakarta: EGC.

- Martini, S dan Ariyannti, F. (2018). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Puskesmas Toroh I Kabupaten Grogan*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak Akademi Kebidanan An-Nu. Vol 3, No 2. Diakses dari <http://jurnal.akbidannurpurwodadi.ac.id/index.php/jkia/article/view/56>.
- Maryunani, A. & Sukaryati, Y. (2010). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Indfo Media
- Mubarak, W.I. dkk. (2007). *Promosi Kesehatan, Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Notoatmojo. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- Putrianti, Z. D., Jasmawati & Setiadi, R. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan inisiasi menyusui dini (IMD) di Klinik Aminah Amin Samarinda*. Repository Poltekkes Kaltim. Diakses dari <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/219/>
- Rahmawati, N.A, Titin R dan Andrya M. (2016). *Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyaman Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo*. Jurnal Involusi Kebidanan. 7 (12).
- Susilawati, D. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wijayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017*. Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Vol 11 No 77. Diakses dari <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/348>.
- Sulastrri. (2012). *Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan*. Journal article Penelitian. Volume 08. Diakses dari <https://www.neliti.com/publications/162126/senam-hamil-bantu-melahirkan-tanpa-kecemasan>.
- Suryani, Ida, et all. Pengaruh Senam hamil teratur pada Primigravida terhadap Perubahan Psikofisiologis Ibu dan Berat Badan Lahir Bayi. Diakses dari <http://ijemc.unpad.ac.id/ijemc/article/viewFile/69/57>
- Wahyuni, R. (2019). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu*. Maternity And Neonatal Jurnal Kebidanan. Vol 2 No 9. Diakses dari <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1908>.
- Wawan, A. & Dewi (2011). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.