

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia masih sangat tinggi. Berdasarkan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sebesar 228 per 100.000 Kelahiran Hidup, angka ini turun dibandingkan AKI tahun 2002 yang mencapai 307 Per 100.000 kelahiran hidup. Tetapi angka ini masih tinggi dari target Nasional tahun 2010 yaitu 125 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan AKI di Jawa Tengah menurut Survey Kesehatan Daerah tahun 2006 mencapai 101 per 100.000 kelahiran hidup (<http://www.depkes.go.id>).

Upaya untuk mempercepat penurunan AKI masih merupakan salah satu program prioritas, melalui peningkatan pelayanan maternal di berbagai tingkat (analisa-kia-jawa-tengah).

Mengingat pentingnya peningkatan kesehatan ibu dan anak, maka pemerintah telah mencanangkan gerakan nasional kehamilan yang aman atau Making Pregnancy Safer (MPS) sebagai strategi pembangunan kesehatan masyarakat menuju Indonesia Sehat 2010. Untuk mewujudkan generasi yang cerdas, sehat, serta tumbuh kembang optimal diawali dari upaya menjaga

kesehatan ibu hamil. Konteks kesehatan ibu hamil meliputi: kesehatan fisik, psikologis dan sosial. Ibu hamil perlu difasilitasi untuk beradaptasi terhadap berbagai perubahan system tubuh, baik fisiologis maupun psikososial (Kusmiyati,dkk,2008).

Kehamilan bukanlah suatu penyakit atau gangguan kesehatan. Kehamilan adalah suatu peristiwa alamiah. Pada masa itu tubuh akan banyak mengalami perubahan, baik jasmani maupun rohani. Otot-otot perut beserta jaringan-jaringannya meregang untuk memberi tempat kepada rahim yang mengembang 20 kali lebih besar dari ukuran semula. Setelah bayi makin besar letak usus tergeser kebelakang, sedangkan sekat rongga badan antara dada dan perut tertekan ke atas. Pada masa ini volume darah akan meningkat sebanyak kira-kira 40 %. Akibatnya jantung akan bekerja lebih cepat dan memompa lebih banyak darah. Lalu hormon dalam tubuh juga turut berubah (Musbikin, 2008).

Penyakit dan keluhan selama kehamilan dan persalinan seperti nyeri punggung, nyeri pinggul dan kram kaki adalah sebagai gangguan yang tidak dapat dihindari karena mereka menganggap itu ada hubungannya dengan kehamilan. Namun dalam sebuah penelitian memperkirakan bahwa rasa nyeri ini disebabkan oleh makin bertambahnya berat badan. Selain itu juga cedera akibat penggunaan otot yang berlebihan. Disaat seorang wanita hamil berjalan, otot-otot mereka harus bekerja lebih keras agar mereka bisa berjalan seperti biasa. Penggunaan otot secara berlebihan ini dapat dihindari dengan program pengkondisian dan olah raga yang benar. Dokter yang menangani

wanita hamil yang mengalami masalah tulang dan otot juga harus menekankan perlunya berolah raga selama kehamilan sebagai suatu cara pencegahan ataupun pemulihan (webmaster@weddingparade.com.2005).

Senam hamil atau latihan memberi keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegal-pegal, dan mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan (kusmiyati,dkk,2008).

Hasil penelitian yang pernah dilakukan menyebutkan bahwa wanita yang selama menjalani kehamilannya berolahraga secara teratur sesuai kebutuhannya, proses persalinannya akan berjalan lancar dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, ibu hamil yang berolah raga secara rutin, akan jarang mengalami keluhan, seperti sakit punggung (Musbikin, 2008)

Senam hamil sangatlah bermanfaat bagi ibu hamil. Oleh karena itu kegiatan senam hamil perlu terus dilaksanakan. Di Puskesmas Sigaluh 1 kegiatan senam hamil sudah berjalan sejak tahun 2002, Namun demikian jumlah kunjungan senam hamil relatif sedikit dibandingkan dengan jumlah ibu hamil yang ada. Menurut data yang diperoleh dari KIA Puskesmas Sigaluh 1, jumlah ibu hamil dari bulan Januari sampai dengan April 2009 sebanyak 188 orang, terdiri dari ibu hamil trimester I sejumlah 89 orang, ibu hamil trimester II sejumlah 51 orang dan ibu hamil trimester III sejumlah 48 orang. Sedangkan jumlah kunjungan ibu hamil trimester III yang mengikuti

senam hamil dari bulan Januari sampai dengan April 2009 hanya 11 orang. Hal ini tidak sebanding dengan jumlah ibu hamil yang ada .

Berdasarkan study pendahuluan yang penulis lakukan pada bulan Mei 2009 terhadap 10 ibu hamil trimester III dan didapatkan bahwa mereka mengatakan belum mengetahui dan memahami tentang pengertian senam sebanyak 10%, manfaat senam hamil 30% , waktu pelaksanaan 50%, dan persyaratan yang harus diperhatikan dalam melakukan senam hamil 70%.

Melihat fenomena yang ada, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di puskesmas Sigaluh 1 Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara Tahun 2009.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil Di Puskesmas Sigaluh 1 Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara Tahun 2009”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di puskesmas Sigaluh 1 Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara tahun 2009.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik ibu hamil yang meliputi: umur, pendidikan, dan pekerjaan.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil di Puskesmas Sigaluh 1 tahun 2009.
- c. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di Puskesmas Sigaluh 1 tahun 2009.
- d. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang waktu pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Sigaluh 1 tahun 2009.
- e. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang persyaratan senam hamil di Puskesmas Sigaluh 1 tahun 2009.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Bagi ilmu pengetahuan hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi ilmu kebidanan dan dapat menyempurnakan pengetahuan yang sudah ada serta dapat digunakan sebagai langkah awal untuk penelitian berikutnya.

2. Praktis

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan tentang senam hamil dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi jawaban atas permasalahan yang diangkat sebagai topik penelitian.

2. Bagi Masyarakat

Di harapkan hasil penelitian dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang senam hamil.

3. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan rencana tindak lanjut kegiatan senam hamil selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini pernah dilakukan oleh Mulyani, A.P (2006), dengan judul “Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang senam Hamil” di puskesmas Magelang Selatan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan survey. Pengambilan sampel dengan cara *random sampling*.

Adapun perbedaan dari penelitian ini adalah pada lokasi penelitian, waktu penelitian, subyek penelitian dan cara pengambilan sampelnya.