

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa kehamilan pasti akan membawa perubahan fisik maupun mental. Perubahan fisik yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki dan lain sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan olahraga sesuai takaran (Widianti, 2010: 68-69).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperbolehkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan (Widianti, 2010:80).

Selama kehamilan latihan senam hamil dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut dan persendian. Selain itu, senam hamil juga dapat membentuk sikap tubuh yang prima (*body mechanic*). Sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas (*Mandala of health*, 2010 volume 4, nomor 3,139-213).

Senam hamil sudah mulai mendapat perhatian masyarakat dan banyak diselenggarakan oleh rumah sakit sehingga kesehatan jasmani dan rohani di

tingkatkan serta dapat menghilangkan rasa takut menghadapi persalinan. Rasa takut dan kurang percaya diri menghadapi persalinan sering menimbulkan kesakitan pada saat proses persalinan, terutama bagi wanita yang untuk pertama kali bersalin. Dengan senam hamil serta latihan untuk mengkoordinasikan semua kekuatan saat persalinan diharapkan persalinan secara normal dan ibu tidak terlalu takut sehingga mengurangi rasa sakit dan ibu mempunyai kepercayaan diri yang mantap. Senam hamil memudahkan ibu melakukan tugas persalinan normal (fisiologis). Melalui senam hamil diperoleh keadaan prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul, serta jaringan penyangga yang berfungsi pada saat persalinan (Manuaba, 2009:109).

Hasil penelitian yang dimuat dalam *american journal of obstetric and gynaecolog*, menunjukkan ibu hamil yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan trimester terakhir ternyata mengalami persalinan yang lancar karena sering melakukan kegiatan senam hamil selama masa kehamilannya. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar hormon endofrin dalam tubuh sewaktu senam yang berfungsi sebagai penahan rasa sakit (*The Indonesian Journal of Public Health*, 2006 volume 3, nomor 1, 10).

Berdasarkan dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli 2011 di BP RB Bina Sehat Bantul Yogyakarta, terdapat populasi ibu hamil 39 orang dan yang melakukan senam hamil sebanyak 20 orang (51,2%). Dan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 19 orang (48,7%). Ibu yang tidak melakukan senam hamil dikarenakan tidak sempat untuk mengikuti senam hamil karena sibuk bekerja sehingga untuk meluangkan waktu

melakukan senam hamil tidak bisa. Hal tersebut menggambarkan minat mengikuti senam hamil rendah, penyebabnya antara lain adalah pengetahuan untuk mengetahui pada diri seseorang maka sangat diperlukan adanya pengetahuan atau informasi tentang kegiatan atau objek yang diminatinya.

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat.

Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa lebih menyukai suatu hal daripada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas. Yang memiliki minat terhadap subyek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subyek tersebut.

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Walaupun minat terhadap sesuatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut, asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membantu seseorang mempelajarinya (Slameto, 2010:180).

Pengetahuan adalah hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah seseorang melakukan satu pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, penciuman, rasa, raba,

dan pengecap. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2005).

Pengetahuan seseorang tentang suatu obyek mengandung dua aspek yaitu: aspek positif dan aspek negatif. kedua aspek inilah yang akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek di ketahui maka menimbulkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut.

Berdasarkan dari uraian tersebut peneliti menjadi tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil dengan minat mengikuti senam hamil di BP RB Bina Sehat Bantul Yogyakarta Tahun 2011. Karena dapat dijadikan motivasi bagi ibu hamil agar dapat mengetahui manfaat tentang senam hamil dan minat mengikuti senam hamil.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari latar belakang di atas adalah, “apakah ada hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil dengan minat megikuti senam hamil di BP RB Bina Sehat Bantul Yogyakarta tahun 2011”?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil dengan minat mengikuti senam hamil di BP RB Bina Sehat Bantul Yogyakarta Tahun 2011.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil di BP RB Bina Sehat Bantul Yogyakarta Tahun 2011.
- b. Untuk mengetahui minat ibu hamil mengikuti senam hamil di BP RB Bina Sehat Bantul Yogyakarta Tahun 2011.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan mengaplikasikan teori tentang senam hamil khususnya untuk ibu hamil.

2. Manfaat Prasktis

a. Bagi STIKES A. Yani Yogyakarta

Sebagai sumber informasi dan untuk menambah referensi bagi pembaca di perpustakaan.

b. Bagi BP RB Bina Sehat

Bisa dijadikan dasar bagi para bidan supaya memberikan anjuran pada semua ibu hamil agar mau mengikuti senam hamil.

c. Bagi Para Ibu Hamil

Bisa manambah pengetahuan tentang manfaat pada ibu hamil sehingga mau mengikuti senam hamil.

d. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan pengalaman yang lebih baik lagi tentang senam hamil agar berguna bagi peneliti sendiri dan juga dapat menerapkan ilmu pengetahuannya atau mengaplikasikan di lahan praktik.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Nama	Tahun	Judul	Isi	Perbedaan Penelitian
1.	Bernadeta Verawati	2003	Hubungan Senam Hamil Teratur Dengan Proses Persalinan di klinik Bidan Praktek Swasta Hj. Endang Purwati tahun 2003	Jenis penelitian observasional dengan rencana <i>case control</i> . Hasilnya yaitu bahwa ada hubungan antara senam hamil teratur dengan proses persalinan .	Perbedaan pada analisis waktu dan tempat.
2.	Sri Riyana	2005	Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Desa Wates Tahun 2005	Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Hasilnya yaitu menunjukan adanya pengaruh yang signifikan antara pengalaman ibu hamil dengan tingkat pengetahuan ibu hasil tentang senam hamil.	Perbedaan pada analisis data, waktu dan tempat penelitian.
3.	Nunung Hastuti	2009	Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di puskesmas sigaluh 1 kecamatan sigaluh banjarnegara tahun 2009	Jenis penelitian deskriptif survey dengan penekatan <i>cross sectional</i> . Hasilnya yaitu pengetahuan responden di wilayah sigaluh tentang senam hamil baik yaitu 94,4%, responden dengan pengetahuan senam hamil cukup 5,6%.	Perbedaaan pada analisis data, waktu dan tempat penelitian.