

# GAMBARAN KETERATURAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DI POLINDES BIDAN SITI ZULAIKAH JOGOROTO Kab. JOMBANG

*by Dian Puspita*

---

**Submission date:** 04-Dec-2022 04:34PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1970666622

**File name:** Gambaran\_keteraturan\_senam\_Proseiding\_oktober\_2017.doc (103.5K)

**Word count:** 1594

**Character count:** 9366

## ABSTRAK

### GAMBARAN KETERATURAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DI POLINDES BIDAN SITI ZULAIKAH JOGOROTO Kab. JOMBANG

## ABSTRAK

<sup>1</sup>Dian Puspita Yani, M.Kes, <sup>2</sup>Ninik Azizah, M.Kes,

<sup>3</sup>Nur Laili Rohma.F, Amd.Keb

puspitayanidian@gmail.com

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan menguatkan otot dasar panggul, dapat mempercepat turunnya kepala bayi ke dalam posisi optimal atau normal, dan mempersiapkan mental menghadapi persalinan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran keteraturan senam hamil pada ibu hamil di Polindes Bidan Siti Zulaikah, Amd. Keb Desa. Jogoroto Kab. Jombang bulan maret samapai mei 2017.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan menggunakan Purposive Sampling. Dengan sampel ibu hamil sebanyak 30 responden. Variabel yang digunakan adalah variabel tunggal yaitu gambaran keteraturan senam hamil pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian gambaran keteraturan senam hamil pada ibu hamil di Polindes Bidan Siti Zulaikah, Amd. Jogoroto Kab. Jombang. Ibu hamil yang melakukan senam hamil teratur sebanyak 18 responden (60%), sedangkan ibu hamil yang melakukan senam hamil tidak teratur sebanyak 12 responden (40%).

Kesimpulan dari penelitian di atas adalah bahwa gambaran keteraturan senam hamil pada ibu hamil di Polindes Bidan Siti Zulaikah, Amd. Jogoroto Kab. Jombang sebagian besar ibu hamil melakukan senam hamil teratur. Oleh karena itu perlu mempertahankan yang sudah baik dan meningkatkan lagi dalam memberikan senam hamil teratur.

**Kata Kunci :** *Senam Hamil, Kehamilan.*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. (Saifuddin, 2011)

. Menurut data WHO yang telah dipublikasikan pada tahun 2016 di laman web WHO.inc tercatat ada 303.000 ibu meninggal pada tahun 2015, setiap hari kira-kira 830 wanita meninggal dunia karena komplikasi saat hamil dan melahirkan (WHO: 2016).

Di kabupaten Jombang terdapat 16 kasus kematian ibu selama kurun waktu tahun 2015, itu berarti AKI di Jombang adalah 30,75<sup>27</sup> per 100.000 KH, sedangkan AKB kabupaten Jombang pada tahun 2015 adalah 10,34<sup>21</sup> per 1000 kelahiran hidup. Pada tahun yang sama pula cakupan K1 pada ibu hamil mencapai 98,44% dari target 99% dan cakupan K4 pada ibu hamil mencapai 90,36% dari target 95%

Data yang telah di peroleh dari BPM Siti Zulaikah di Desa Jogoroto Tahun 2015. Cakupan data antenatal care dalam tahun ini terdapat 547 orang ibu hamil. Dalam kunjungan K1 mencapai 77,25% target 99% dan K4 79,05% dari target 95%. Cakupan persalinan oleh tenaga kesehatan mencapai 77,25% dari target 95%. Cakupan KN lengkap mencapai 85,73% dari target 95%. Jumlah ibu hamil di BPM Siti Zulaikah di Desa Jogoroto pada bulan agustus dan sepetember 2016 sebanyak 40 orang, dari jumlah data tersebut sebanyak 25 orang yang melakukan senam hamil secara rutin sesuai jadwal. (Data Polindes, desember 2016).

Menurut Hartati Fauzi Bowo, kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui Ante Natal Care (ANC) yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan senam hamil secara teratur. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun dirumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada masa kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya insiden sectio caesaria (Harian Suara Merdeka, 2010).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka perlu dilakukan adanya suatu penelitian yang lebih lanjut tentang “Gambaran Keteraturan Senam Hamil Pada Ibu Hamil di Polindes Bidan Siti Zulaikah, Amd. Keb Jogoroto Kab. Jombang.

## METODELOGI PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, peneliti hanya ingin mengetahui gambaran keteraturan senam hamil pada ibu hamil. Populasi yang digunakan adalah seluruh ibu hamil di Polindes Bidan Astuti, Amd. Keb pada bulan maret sampai mei 2017 sebanyak 52 orang sedangkan Sampel yang diambil dalam penelitian ini 30 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 22 minggu dan pengambilan sampling menggunakan teknik sampling *Purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini variabel tunggal yaitu gambaran Keteraturan senam hamil pada ibu hamil dengan menggunakan skala ordinal dengan kriteria teratur = 1 kali/ minggu dan tidak teratur =  $\leq 1$  kali/ minggu

## HASIL PENELITIAN

### A. DATA UMUM

#### 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Usia

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Usia Di Jogoroto Kabupaten Jombang**

No	Umur	Frekuensi ( <i>f</i> )	Presentase (%)
1.	17 - 20	8	27
2.	20 - 30	12	40
3.	30 - 40	10	33
Jumlah		30	100

Sumber : Data Sekunder 2017

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 20 – 30 tahun sebanyak 12 responden (40%).

16

## 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Pendidikan

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Pendidikan****Jogoroto Kabupaten Jombang**

No	Pendidikan	Frekuensi ( $f$ )	Presentase ( % )
1.	SMP	11	39
2.	SMA	17	59
3.	PT	2	2
Jumlah		30	100

*Sumber : Data Sekunder 2017*

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan sebagian besar responden tingkat pendidikannya SMA sebanyak 17 ( 59 % )

10

## 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Jumlah Anak

10

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Jumlah****Anak Di Jogoroto Kabupaten Jombang**

No	Jumlah Anak	Frekuensi ( $f$ )	Presentase ( % )
1.	Primigravida	17	57
2.	Multigravida	13	43
Jumlah		30	100

*Sumber : Data Sekunder 2017*

17

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil adalah Primigravida sebanyak 17 ( 57 % )

## B. Data Khusus

### 1. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Keteraturan Senam Hamil

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Keteraturan Senam Hamil Di Desa Jogoroto Kabupaten Jombang**

No	Keteraturan Senam Hamil	Frekuensi ( <i>f</i> )	
		N	%
1.	Teratur ( 1 kali/minggu )	18 20	60
2.	Tidak teratur ( ≤ 1 kali/minggu )	12	40
Jumlah		30	100

Sumber : Data Sekunder 2017

Berdasarkan tabel 4 diperoleh data diatas sebagian besar dari responden mengikuti senam hamil teratur sebanyak 18 ( 60% ).

## PEMBAHASAN

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan (Widianti, 2010).

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 20 – 30 tahun sebanyak 12 responden (40%). Menurut teori Hurlock menjelaskan bahwa semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang maka akan lebih matang orang tersebut dalam berfikir dan bekerja (Nursalam, 2011). Menurut peneliti, semakin bertambahnya usia maka semakin bertambah pula pengalaman untuk mendapat nilai – nilai baru dalam menyelesaikan masalah serta bisa menerima senam hamil.

Pada hasil penghitungan di table 2 dapat diperoleh data bahwa kebanyakan tingkat pendidikan SMA (59%) sebanyak 17 Responden. pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan kearah yang lebih baik pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Notoadmodjo : 2010). Menurut peneliti, semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan seseorang semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya pendidikan yang kurang akan

menghambat perkembangan sikap dan perilaku seseorang terhadap nilai – nilai baru yang diperkenalkan.

Pada tabel 3 diperoleh sebagian besar responden besar ibu hamil adalah Primigravida sebanyak 17 ( 57 % ), hal ini menunjukkan bahwa meskipun ibu hamil tidak mempunyai pengalaman sebelumnya tetapi responden telah tetap melakukan senam hamil karena dengan melakukan senam hamil secara teratur maka dalam proses persalinan akan lebih muda.

Sedangkan berdasarkan tabel 4 diperoleh data diatas sebagian besar dari responden mengikuti senam hamil teratur sebanyak 18 ( 60% ). Senam Hamil adalah senam yang dilakukan pada masa kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil, dengan harapan proses kelahiran akan berjalan lancar dan aman. Pelaksanaan senam hamil teratur dilakukan 1 kali/ minggu dalam waktu 30-60 menit dan senam hamil tidak teratur dilakukan  $\leq$  1 kali/ minggu. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun dirumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada masa kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya insiden sectio caesaria (Kusmiyati, 2011).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari penelitian ini berdasarkan dari tujuan penelitian dan pembahasan gambaran keteraturan senam hamil pada ibu hamil di Polindes Bidan Siti Zulaikah, Amd. Keb Jogoroto Kab. Jombang dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian gambaran keteraturan senam hamil pada ibu hamil adalah sebagian besar dari responden mengikuti senam hamil teratur 18 (60%).

Saran buat penelitian selanjutnya diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi kelanjutan penelitian. Dan untuk kesempurnaan penelitian ini hendaknya tidak hanya sebatas mengumpulkan data dari bidan saja melainkan juga melakukan wawancara serta dalam pengolahan data menggunakan analisa yang lebih efektif agar hasil dari penelitian lebih representatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bari, Saifuddin Abdul. <sup>13</sup> 2010. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta : YBPSP.
- Kusmiyati, Yuni, dkk. 2011. *Perawatan Ibu Hamil ( Asuhan Ibu Hamil )*. Yogyakarta : Fitramaya. <sup>8</sup>
- Manuaba, IAC, dkk. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC.
- <sup>14</sup> Nursalam. 2011. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- <sup>26</sup> Pantiawati, Ika dan Saryono. 2010. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- <sup>2</sup> Prawirohardjo, Sarwono. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2008. *Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta : YBPSP.
- \_\_\_\_\_. <sup>25</sup> 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha <sup>11</sup> Medika.
- <sup>24</sup> Romauli, Suryati. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sholihah, Lutfiatu. 2009. *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Yogyakarta : Diva press.



# GAMBARAN KETERATURAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DI POLINDES BIDAN SITI ZULAIKAH JOGOROTO Kab. JOMBANG

## ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

- |   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | <a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a><br>Internet Source  | 1% |
| 2 | <a href="http://perpusnwu.web.id">perpusnwu.web.id</a><br>Internet Source  | 1% |
| 3 | <a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a><br>Internet Source  | 1% |
| 4 | Indah Rahayu Widiarti, Rina Yulviana.<br>"Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hami Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021", Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 2022<br>Publication                       | 1% |
| 5 | Ratna Kholidati. "Analisis Pengaruh Penambahan Berat Badan, Kadar Hemoglobin, Dan Riwayat Penyakit Ibu Selama Hamil Dengan Berat Bayi Lahir Pada Kondisi Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Study Observasi di RSIA Fauziyah Tulungagung)", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2018 | 1% |

---

6	<a href="#">123dok.com</a> Internet Source	1 %
7	Dewi Aprilia Ningsih, Sanisahhuri Sanisahhuri, Dwi Mulyani. "The Relationship Of Knowledge With Sexual Behavior Pregnant Woman Trimester III In The Work Area Of Puskesmas Basuki Rahmad Bengkulu City", Jurnal Kebidanan Midwiferia, 2020 Publication	1 %
8	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	1 %
9	<a href="#">andiedison.blogspot.com</a> Internet Source	1 %
10	<a href="#">bajangjournal.com</a> Internet Source	1 %
11	<a href="#">repository.poltekeskupang.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="#">warungbidan.blogspot.com</a> Internet Source	1 %
13	Dinda Regina Pratjna Pramita, Rahajeng Siti Nur Rahmawati, Sumy Dwi Antono. "Perbedaan Intensitas Nyeri Tehnik Pemberian Kompres Air Hangat Dan Aroma	1 %

# Terapi Mawar Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017

Publication

14

[ejournal.upnvj.ac.id](http://ejournal.upnvj.ac.id)

Internet Source

1 %

15

[etd.unsyiah.ac.id](http://etd.unsyiah.ac.id)

Internet Source

1 %

16

Devi Ertha Widorini, Surachmindari Surachmindari, Reni Wahyu Triningsih. "Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017

Publication

1 %

17

Sumy Dwi Antono. "Hubungan Frekuensi Antenatal Care Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rsud Nganjuk Tahun 2017", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017

Publication

1 %

18

[ejournal.akperpamenang.ac.id](http://ejournal.akperpamenang.ac.id)

Internet Source

1 %

19

[idr.uin-antasari.ac.id](http://idr.uin-antasari.ac.id)

Internet Source

1 %

20

[jurnal.stikesmukla.ac.id](http://jurnal.stikesmukla.ac.id)

Internet Source

1 %

21

[oyangboyang.wordpress.com](http://oyangboyang.wordpress.com)

Internet Source

1 %

22

[repository.usu.ac.id](https://repository.usu.ac.id)

Internet Source

1 %

23

[wahyurishandi.blogspot.com](https://wahyurishandi.blogspot.com)

Internet Source

1 %

24

[www.slideshare.net](https://www.slideshare.net)

Internet Source

1 %

25

Budi Rahayu. "HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR USIA IBU, PARITAS, UMUR KEHAMILAN, DAN OVER DISTENSI DENGAN KEJADIAN KETUBAN PECAH DINI DI RUMAH SAKIT YOGYAKARTA",  
Media Ilmu Kesehatan, 2018

Publication

<1 %

26

[qdoc.tips](https://qdoc.tips)

Internet Source

<1 %

27

[zombiedoc.com](https://zombiedoc.com)

Internet Source

<1 %

28

Farida Kartini, Ova Emilia, Djaswadi Dasuki,  
Yayi Suryo Prabandari, Sri Handayani.

"Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai persalinan", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 2020

Publication

<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off