
**PENGETAHUAN IBU TENTANG SENAM HAMIL DI KELURAHAN SILANDIT
KECAMATAN PADANG SIDEMPUAN SELATAN
KOTA PADANG SIDEMPUAN TAHUN 2022**

¹Rosmainun, ²Rika Apripan

¹⁻²Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan

Email: rosmainun88@gmail.com rikahariato@gmail.com

ABSTRAK

Menurut data *World Health Organization* (WHO), diperkirakan angka kematian ibu di dunia pada tahun 2017 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup. Senam hamil yaitu bagian dari program kelas prenatal. Senam juga akan mempertinggi fisik dan psikis serta kepercayaan diri dan sebagai penolong dalam menghadapi persalinan serta membimbing wanita menuju persalinan normal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022, berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, gravida, dan sumber informasi di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022

Jenis penelitian yang digunakan dengan metode deskriptif yang menggunakan data primer yaitu dengan melalui kuesioner yang dibagikan kepada 30 responden dengan sampel 30 ibu hamil, dimana kuesioner berjumlah 20 soal, jawaban yang benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah diberi nilai 0. Dan karakteristik responden yaitu umur, pendidikan, pekerjaan, gravida, dan sumber informasi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Kelurahan Silandit Kecamatan Padangsidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022 dimana terdapat 30 responden dan yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (13%), dan yang berpengetahuan cukup sebanyak 10 orang (33%), dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 16 orang (53%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan kepada responden yang berpengetahuan kurang agar dapat meningkatkan pengetahuannya tentang pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, dengan cara memperoleh sumber informasi dari tenaga kesehatan, media elektronik, dan media cetak.

Kata kunci : Pengetahuan Ibu, Senam Hamil

**MOTHER'S KNOWLEDGE ABOUT PREGNANT GYMNASTICS IN THE VILLAGE OF
SILANDIT, PADANG SIDEMPUAN SELATAN DISTRICT
PADANG SIDEMPUAN CITY IN 2022**

¹Rosmainun, ²Rika Apripan
¹⁻²Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan
Email: rosmainun88@gmail.com rikahariato@gmail.com

ABSTRACT

According to data from the World Health Organization (WHO), it is estimated that the maternal mortality rate in the world in 2017 will be 216 per 100,000 live births. Pregnancy exercise is part of the prenatal class program. Gymnastics will also enhance physical and psychological as well as self-confidence and as a helper in dealing with childbirth and guiding women towards normal childbirth.

The purpose of this study was to find out how pregnant women know about pregnancy exercise in Silandit Village, South Padang Sidempuan District, Padang Sidempuan City in 2022, based on age, education, occupation, gravida, and information sources in Silandit Village, South Padang Sidempuan District, Padang Sidempuan City in 2022.

The type of research used was a descriptive method using primary data, namely through questionnaires distributed to 30 respondents with a sample of 30 pregnant women, where the questionnaire consisted of 20 questions, correct answers were given a value of 1 and wrong answers were given a value of 0. And the characteristics of the respondents were age, education, occupation, gravida, and information sources.

From the results of the research conducted, it was found that the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise in Silandit Village, South Padangsidimpuan District, Padang Sidempuan City in 2022 where there were 30 respondents and 4 people who had good knowledge (13%), and 10 people who had sufficient knowledge (33%) , and those with less knowledge were 16 people (53%).

Based on the results of the research that has been done, it is hoped that respondents who have less knowledge can increase their knowledge about pregnant women's knowledge about pregnancy exercise, by obtaining sources of information from health workers, electronic media, and print media.

Keywords: Mother's Knowledge, Pregnancy Exercise

A. PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu proses alami yang terjadi dalam rahim seorang wanita. Yang diawali dengan pertemuan sel telur dengan sel sperma. Dan kemudian tubuh berkembang organ demi organ yang lengkap dengan segala fungsinya masing-masing, dan siap dilahirkan pada minggu ke-40. Setiap ibu hamil pasti ingin memperoleh bayi yang sehat dan tak kekurangan suatu apapun. Untuk itu, ibu bukan cuman saja harus sehat raga, tetapi juga jiwanya. (Lutfiatu Solihah. 2012)

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia berdasarkan hasil survey penduduk pada tahun 2017 adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut tertinggi dibandingkan Negara-negara ASEAN lainnya seperti, Malaysia 39/100.000 kelahiran hidup, dan Vietnam 55/100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu atau Maternal Mortality Ratio di Indonesia pada periode tahun 2011-2014 adalah sebesar 305. (EA Barus. 2013)

Dari data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, angka kematian ibu 80% disebabkan oleh perdarahan 25% sepsis 15% partus macet 8%, sebab yang lain 7%, partus pada usia dini atau usia lanjut, jarak persalinan terlalu rapat, ukuran panggul yang kecil. (Profil Kesehatan Padangsidempuan, 2016)

Tingginya AKI di sebabkan karena adanya penyulit dalam persalinan. Dalam proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya dapat memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai cara yang dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar. Diantaranya yaitu persiapan sejak kehamilan. Untuk dapat memperlancar proses dalam persalinan yang harus dilakukan sejak dalam kehamilan diantaranya melakukan senam hamil. (YKS ST, 2020)

Adapun kesulitan dalam persalinan misalnya, persalinan macet karena kelainan tenaga persalinan (power) yaitu kekuatan *his* (kontraksi) yang tidak memadai atau tidak terkoordinasi dengan baik serta gangguan pada kontraksi otot di kala II, kelainan letak janin yaitu adanya ketidaksinambungan ukuran panggul dan bentuk panggul. (YKS ST, 2020)

Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan pada ibu hamil, latihan-latihan pada senam hamil dibuat khusus untuk menyetakan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan. Senam hamil dalam persalinan dapat menghilangkan stress diwaktu melahirkan, ibu dapat menjadi tenang dan memperoleh relaksasi yang sempurna untuk menghadapi persalinan. (YKS ST, 2020)

Senam hamil yaitu bagian dari program kelas prenatal. Senam juga merupakan terapi latihan gerak tubuh mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental pada saat persalinan cepat, aman dan spontan.⁷

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Melalui latihan yang teratur senam hamil bertujuan untuk menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan. (Nurheti Yuliarti. 2010)

Senam hamil juga akan mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan diri dan sebagai penolong dalam menghadapi persalinan serta membimbing wanita menuju persalinan normal. Senam hamil ini juga bertujuan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament dan jaringan, serta otot yang berperan dalam mekanisme persalinan, melonggarkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima

sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas. (Nurheti Yuliarti. 2010)

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan metode deskripsi, yaitu untuk mengetahui bagaimana pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022.

Penelitian dilakukan di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022. Waktu penelitian ini dimulai dilaksanakan pada bulan Desember Tahun 2021 sampai bulan Februari Tahun 2022.

Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang mengikuti senam hamil di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022 dengan jumlah 30 orang. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

3. HASIL

Hasil penelitian menyajikan Dari hasil pelaksanaan penelitian yang dilakukan mengenai pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan tahun 2022 dengan jumlah responden 30 orang. Kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1
Distribusi frekuensi pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Umur Di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022

No	Umur	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	<20 Tahun	-	-	-	-	1	3%	1	3%
2	21-30 Tahun	6	20%	4	13%	13	43%	23	77%
3	31-40 Tahun	-	-	1	3%	4	13%	5	17%
4	>40 Tahun	-	-	1	3%	-	-	1	3%
Jumlah		6	20	6	19	18	59	30	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa responden berumur <20 tahun berpengetahuan baik tidak ada, cukup tidak ada, responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (3%). Sedangkan responden yang berumur 21-30 tahun berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (20%), responden yang berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (13%), dan responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 13 orang (43%). Dan responden yang berumur 31-40 tahun berpengetahuan baik tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), dan responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%), responden yang berumur >40 tahun yang berpengetahuan baik dan kurang tidak ada, dan berpengetahuan cukup sebanyak 1 Orang (3%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Pendidikan Di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022

No	Pendidikan	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	SD	-	-	-	-	2	7%	2	7%
2	SMP	-	-	3	10%	5	17%	8	26%
3	SMA	1	3%	5	17%	9	30%	15	50%
4	Perguruan .Tinggi	3	10%	2	7%	-	-	5	17%
Jumlah		4	13%	10	34%	16	54%	30	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa responden yang berpendidikan SD sebanyak 2 Orang (7%), berpengetahuan baik dan cukup tidak ada, berpengetahuan kurang sebanyak 2 Orang (7%). Responden berpendidikan SMP sebanyak 8 Orang (26%), responden berpengetahuan baik tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 3 Orang (10%), dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 5 Orang (17%). Responden berpendidikan SMA sebanyak 15 Orang (53%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 5 Orang (17%) dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 9 orang (30%). Responden berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 5 Orang (17%), responden berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10%), sedangkan responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), dan berpengetahuan kurang tidak ada.

Tabel 3

Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Pekerjaan Di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022

No	Pekerjaan	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	IRT	1	3%	7	23%	16	53%	24	80%
2	Wiraswasta	-	-	2	7%	-	-	2	7%
3	Pegawai Swasta	3	10	1	3%	-	-	4	13%
Jumlah		4	13%	10	33%	16	53%	30	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa responden bekerja sebagai IRT sebanyak 24 Orang (80%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 7 Orang (23%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 16 Orang (53%). Responden sebagai Wiraswasta sebanyak 2 Orang (7%), responden berpengetahuan baik dan kurang tidak ada, dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%). Responden sebagai Pegawai Swasta sebanyak 4 orang (13%), responden yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10%), dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), dan responden yang berpengetahuan kurang tidak ada.

Tabel 4.
Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Gravida Di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022

No	Gravida	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Primigravida	1	3%	2	7%	4	13%	7	23%
2	Skundigravida	2	7%	4	13%	6	20%	12	40%
3	Multigravida	1	3%	4	13%	6	20%	11	37%
Jumlah		4	13%	10	33%	16	53%	30	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa responden untuk primigravida sebanyak 7 orang (23%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Responden sebagai skundigravida sebanyak 12 orang (40%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 4 (13%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 6 (20%). Responden sebagai multigravida sebanyak 11 orang (37%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (13%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 6 orang (20%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Sumber Informasi Di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022

No	Sumber Informasi	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Tenaga Kesehatan	2	7%	3	10%	12	40%	17	56%
2	Media Elektronik	2	7%	1	3%	2	7%	5	17%
3	Media Cetak	-	-	3	10%	5	17%	8	27%
Jumlah		4	14%	6	23%	19%	64%	30	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa responden yang mendapatkan informasi dari Tenaga Kesehatan sebanyak 17 orang (56%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2

orang (7%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (10%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 12 (40%). Responden yang mendapatkan Sumber Informasi dari media elektronik sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 Orang (7%), responden yang berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7%). Responden yang menggunakan Media Cetak sebanyak 8 orang (27%), responden berpengetahaun baik tidak ada, responden yang berpengetahaun cukup sebanyak 3 orang (10%), responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (17%).

2. PEMBAHASAN

Pembahasan harus bermakna tidak Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022 dengan jumlah sampel 30 responden dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (13%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 10 orang (33%) dan responden berpengetahuan kurang 16 Orang (53%).

Menurut Notoadmojo pengetahuan adalah hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, penciuman, pendengaran, raba dan rasa dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. (Notoadmojo,2011)

Berdasarkan hasil penelitian Susilawati, N.W BPM Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengan Tahun 2021 pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil yang berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (50,0%), responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 25 responden (34,7%)

dan berpengetahuan baik 11 responden (15,3%). (NN Susilawati,2020)

Menurut asumsi peneliti, faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya umur, pendidikan, pekerjaan, gravida, dan sumber informasi. Semakin bertambah umur semakin tinggi pendidikan semakin baik pekerjaan seseorang, semakin banyak gravida, semakin banyak sumber informasi yang didapatkan maka semakin baik pula pengetahuan dan pengalaman seseorang.

Ditinjau dari hasil penelitian bahwa mayoritas ibu hamil berpengetahuan kurang karena masih banyak responden yang berpendidikan SD dan SMP. Tetapi, dari pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil cukup dan baik.

2. Pengetahuan berdasarkan umur

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden berumur <20 tahun sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan baik dan cukup tidak ada, dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (3%). Sedangkan responden berumur 21-30 tahun sebanyak 23 orang (77%), responden berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (20%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (13%), dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 13 orang (43%). Dan responden berumur 31-40 tahun sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan baik tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), responden

berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Responden berumur >40 sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan baik dan kurang tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 Orang (3%).

Menurut Notoadmojo umur adalah variabel yang selalu diperhatikan didalam penyelidikan epideologi. Angka maupun kematian didalam hampir semua keadaan menunjukkan hubungan dengan umur. (Notoadmodjo, 2007)

Berdasarkan hasil penelitian Sri Utami di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta tahun 2020 dapat di ketahui bahwa pada usia 20-35 tahun sebanyak 27 orang (77,1%), usia 20-35 tahun sebanyak 8 orang (22,8%) usia ini menjadi tingkat pengetahuan terendah.²¹

Menurut asumsi peneliti, sesuai dari hasil penelitian bahwa ibu hamil yang berumur 21-30 masih banyak yang berpengetahuan kurang karena semakin bertambah usia pengalaman ibu hamil akan semakin bertambah.

3. Pengetahuan berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat dilihat bahwa responden yang berpendidikan SD sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan baik dan cukup tidak ada, berpengetahuan kurang sebanyak 2 Orang (7%). Responden berpendidikan SMP sebanyak 8 orang (26%), responden berpengetahuan baik tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 3 Orang (10%) dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 5 Orang (17%). Responden berpendidikan SMA sebanyak 15 orang (50%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 9 Orang (30%). Responden berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan baik

sebanyak 3 orang (10%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan kurang tidak ada.

Menurut Notoadmojo pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan.²⁰

Berdasarkan hasil penelitian Sri Utami tahun 2020 di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta dapat diketahui bahwa berpendidikan tinggi sebanyak 18 orang (62,0%) serta dengan tingkat pengetahuan baik. Tingkat pendidikan dasar sebanyak 10 orang (34,4%) menjadi urutan kedua dengan tingkat pengetahuan cukup. Pendidikan menengah menjadi urutan ketiga sebanyak 1 orang (3,4%). (Sri Utami, Siti Tyastuti, 2020)

Menurut asumsi peneliti yang telah dilakukan terlihat bahwa pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan dan memiliki peranan yang penting dalam menentukan kualitas sehingga ibu hamil lebih banyak berpengetahuan pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi dan lebih mudah mengerti apa yang dimaksud tentang senam hamil. Hal ini sesuai dengan teori dimana semakin tinggi pendidikan seseorang akan berpengaruh pada sikapnya.

4. Pengetahuan berdasarkan pekerjaan

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat dilihat bahwa responden mayoritas bekerja sebagai IRT sebanyak 24 orang (80%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 16 orang (53%). Responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 2 Orang (7%), responden berpengetahuan baik tidak ada, berpengetahuan cukup sebanyak 2

orang (7%), berpengetahuan kurang tidak ada. Responden bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 4 orang (13%), berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan kurang tidak ada

Menurut Notoadmojo Pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan sehari-hari, pekerjaan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas manusia, artinya makin cocok jenis pekerjaan yang dimiliki makin tinggi pula tingkat kepuasan yang diperoleh.²⁰

Berdasarkan hasil penelitian menurut Nunung Hastuti di Puskesmas Sigaluh Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjar Negara tahun 2009 dapat diketahui bahwa responden yang terbanyak adalah ibu yang tidak bekerja 33 orang dengan tingkat pengetahuan baik 31 orang (93,4%) dengan tingkat pengetahuan cukup, wiraswasta 2 orang dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 2 orang (100%) dan pekerjaan responden yang paling sedikit adalah petani yaitu 1 orang dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 1 orang (100%). (Nunung Hastuti, 2010)

Menurut asumsi peneliti bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai IRT yang lebih banyak berintegrasi dengan anak didalam rumah tangga. Pekerjaan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang, apabila sering berinteraksi sosial dengan orang lain akan banyak menerima informasi dan semakin banyak pengetahuannya, jadi hal ini sejalan dengan teori karena semakin berinteraksi dengan orang lain akan semakin banyak pengalaman dan informasi tentang senam hamil, dibandingkan dengan orang yang bekerja atau tidak bekerja tanpa ada interaksi dengan orang lain

5. Pengetahuan berdasarkan gravida

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden untuk Primigravida sebanyak 7 orang (23%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Responden untuk Skundigravida sebanyak 12 orang (40%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (13%), berpengetahuan kurang sebanyak 6 Orang (20%). Responden untuk Multigravida sebanyak 11 orang (37%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (13%), berpengetahuan kurang sebanyak 6 orang (20%)

Menurut Prawirohardjo gravida adalah seorang ibu yang sedang hamil, istilah medis untuk wanita hamil adalah gravida, sedangkan manusia di dalam kandungannya disebut embrio (minggu awal) kemudian janin (sampai kelahiran). (Notoatmodjo, 2011)

Berdasarkan hasil penelitian menurut Pertiwi dan Isnawati di Poltekes Denpasar tahun 2017 dapat diketahui bahwa responden berdasarkan Gravidanya sebagian besar responden Primigravida yaitu sebanyak 31 orang (59,6%) dari 25 orang tersebut terdapat 17 orang (54,8%) berpengetahuan baik, 11 orang berpengetahuan cukup dan 3 orang (6,7%) yang berpengetahuan kurang. (Ermala Sari. 2015)

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi Gravidanya maka pengalaman dan pengetahuan seseorang akan lebih besar dibandingkan orang yang belum pernah hamil ataupun baru hamil pertama. Akan tetapi dalam penelitian ini ibu dengan Gravidanya pertama lebih banyak berpengetahuan kurang karena ibu hamil yang pertama jarang untuk melakukan pemeriksaan dan mendapatkan informasi seputar

kehamilan karena ibu yang dengan Gravida pertama harus mempunyai pengetahuan yang baik untuk persiapan menjalani kehamilan yang sehat dan aman.

Dikarenakan ibu Skundigravida memiliki pengetahuan baik dan sering mendengarkan informasi tentang bagaimana cara-cara mengurangi terjadinya robekan jalan lahir. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan ibu Skundiravida berpengetahuan baik akan mengalami robekan.

6. Pengetahuan berdasarkan sumber informasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden mendapatkan Sumber Informasi dari Media Tenaga Kesehatan sebanyak 17 Orang (56%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (10%), dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 12 orang (40%). Responden mendapat Informasi dari Media Elektronik sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 Orang (3%), responden berpengetahaun kurang sebanyak 2 orang (7%). Responden mendapat Informasi dari Media Cetak sebanyak 8 orang (27%), responden berpengetahuan baik tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (10%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (17%)

Menurut Notoadmojo sumber Informasi adalah informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal yang dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan maupun data yang telah diproses menjadi suatu bentuk yang bermakna bagi yang menggunakannya serta mempunyai nilai yang berarti untuk mengambil

keputusan, bahwa informasi mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. (Notoadmojo, 2011)

Berdasarkan hasil penelitian menurut Ermala Sari di Rumah Sakit Elisabet Medan tahun 2015 dapat di ketahui bahwa responden yang ibu hamil yang berpengetahuan baik sebanyak 39 orang (72,2%) dan bersifat positif sebanyak 43 orang (79,7%) terhadap senam hamil. (Ermala Sari, 2015)

Menurut asumsi peneliti bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh sumber informasi, semakin banyak sumber informasi yang kita dapat maka semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh. Dari hasil penelitian ini diperoleh mayoritas responden memperoleh sumber informasi dari tenaga kesehatan dimana responden lebih banyak mendapatkan pengetahuan dari tenaga kesehatan.

3. KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan tahun 2022” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan tahun 2022 menunjukkan bahwa 30 responden yang diteliti mayoritas berpengetahuan kurang 16 orang (53%), dan minoritas berpengetahuan baik 4 orang (13%).
2. Dari hasil penelitian berdasarkan umur di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022 menunjukkan bahwa responden berumur 21-30 bahwa responden berumur <20 tahun berpengetahuan

baik dan cukup tidak ada, dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (3%). Sedangkan responden berumur 21-30 tahun sebanyak 23 orang (77%), responden berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (20%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (13%), dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 13 orang (43%). Dan responden berumur 31-40 tahun sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan baik tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Responden berumur >40 sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan baik dan kurang tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 Orang (3%).

3. Dari hasil penelitian berdasarkan Pendidikan di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan tahun 2022 menunjukkan bahwa responden yang berpendidikan SD berpengetahuan baik dan cukup tidak ada, berpengetahuan kurang sebanyak 2 Orang (7%). Responden berpendidikan SMP sebanyak 8 orang (26%), responden berpengetahuan baik tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 3 Orang (10%) dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 5 Orang (17%). Responden berpendidikan SMA sebanyak 15 orang (50%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 9 Orang (30%). Responden berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%),

responden den berpengetahuan kurang tidak ada.

4. Dari hasil penelitian berdasarkan Pekerjaan di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan tahun 2022 menunjukkan bahwa responden Berdasarkan hasil dari penelitian dapat dilihat bahwa responden mayoritas bekerja sebagai IRT sebanyak 24 orang (80%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 16 orang (53%). Responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 2 Orang (7%), responden berpengetahuan baik tidak ada, berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan kurang tidak ada. Responden bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 4 orang (13%), berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan kurang tidak ada.
5. Dari hasil penelitian berdasarkan Gravidita di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan tahun 2022 menunjukkan bahwa responden primigravida sebanyak 7 orang (23%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Responden untuk skundigravida sebanyak 12 orang (40%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (13%), berpengetahuan kurang sebanyak 6 Orang (20%). Responden untuk multigravida sebanyak 11 orang (37%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan cukup sebanyak 4

orang (13%), berpengetahuan kurang sebanyak 6 orang (20%).

6. Dari hasil Penelitian berdasarkan Sumber Informasi di Kelurahan Silandit Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan tahun 2022 menunjukkan bahwa responden dari media tenaga kesehatan berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (10%), dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 12 orang (40%). Responden mendapat informasi dari media elektronik sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 Orang (3%), responden berpengetahaun kurang sebanyak 2 orang (7%). Responden mendapat informasi dari media cetak sebanyak 8 orang (27%), responden berpengetahuan baik tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (10%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (17%)

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah Diharapkan bagi peneliti dapat menambah ilmu dan wawasan peneliti yang akan terjun ke masyarakat sebagai tenaga profesional. Dan diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat serta menambah pengetahuan ibu tentang senam hamil. Diharapkan kepada responden agar dapat menambah wawasan bagi masyarakat khususnya ibu hamil mengenai senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- EA Barus. 2013. Hubungan Frekuensi Senam Hamil Dengan Lama Persalinan Kala II Pada Ibu. <http://digilib.unisayogya.ac.id>.
- Lutfiatus Solihah. 2012. Panduan Lengkap Hamil Sehat. Jogjakarta. Latar Belakang Kematian Ibu (AKI). <http://digilib.esaunggul.ac.id>.
- Profil kesehatan dinas kesehatan padangsidempuan.2016. <https://profil-kesehatan-dinas-kesehatan-kota-padangsidempuan-tahun> YKS ST. 2020.
- Anik Maryunani, Yetty Sukaryati. 2011 Senam Hamil, Senam Nifas, Dan Terapi Musik. DKI Jakarta.
- Tafnis. Tentang Pengetahuan. 2018. <http://eprints.umpo.ac.id>
- Putri Ayu. 2014. Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta.
- Wenny Artanty Nisma 2011. Ternyata Melahirkan Mudah dan menyenangkan. Yogyakarta.
- Andin Vita Sutanto, Yuni Fitriani. Asuhan Pada Kehamilan. Yogyakarta.
- Dra.G.A. Mandriwati. 2008. Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta.
- Nurheti Yuliarti. 2010. Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil Dan Menyusui. Yogyakarta.
- Siti Bandiyah. 2009. Kehamilan, Persalinan dan Gangguan Kehamilan. Yogyakarta.
- Yuni Kusmiyati, Heni Puji Wahyuningsih, Sujiyatini. 2009. Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta.
- Notoadmojo. Tentang Pengertian Pengetahuan <http://repository.poltekes-denpasar.ac.id>.
- NN Susilawati. 2020. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Sulawesi Tengah. <http://repository 2 Unw.ac.id>.
- Notoadmojo, Soedkinjo. 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta:Rineka Cipta, 2010.
- Sri Utami, Siti Tyastuti. 2020. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di rumah.

17. Nunung Hastuti. 2010. Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di puskesmas Sigaluh Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjar Negara.
<http://repository.umy.ac.id>
18. Abdi, Yusri. Pengertian informasi.
<http://yusriabdi.hdf.com/2011/09/11>
19. Ermala Sari. 2015. hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di rumah sakit elisabet medan tahun 2014. Vol 1 No 1
journal of health sciences. vol 4 (4):
19 – 24.