

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

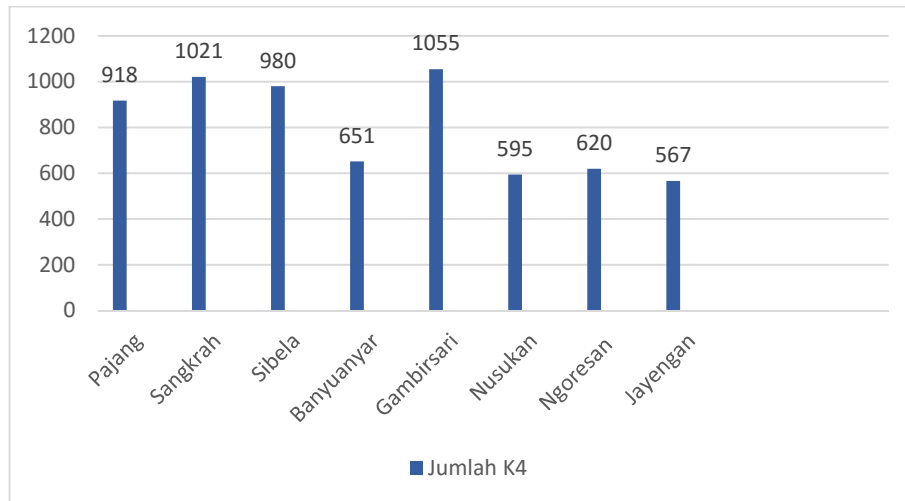
Seorang wanita sudah menjadi kodrat dalam kehidupannya akan menjalani proses kehamilan dan melahirkan. Masa-masa ini adalah masa yang sangat membahagiakan, terlebih bagi wanita yang pertama kali mengalami kehamilan dan menantikan kehadiran buah hatinya (Muhimah, 2010 : 11).

Indonesia terdapat 5.354.594 ibu hamil. Data ibu hamil terbanyak terdapat di Provinsi Jawa Barat sebanyak 975.780, di Provinsi Jawa Tengah terdapat 596.722 ibu hamil, sedangkan Provinsi Kalimantan Utara sebanyak 13.338 ibu hamil (Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI 2016). Surakarta terdapat 10.561 ibu hamil (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2016).

Angka kematian Ibu di Indonesia masih tinggi, yaitu sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini menurun dibandingkan dengan tahun 1991, angka kematian ibu yaitu sebesar 390 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini mengalami penurunan meskipun tidak terlalu signifikan. Target global MDGs (*Millenium Develpoment Goals*) ke- 5 yaitu menurunkan angka kematian Ibu (AKI) menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 (Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), 2012).

Jumlah kasus kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 sebanyak 619 kasus, mengalami penurunan cukup signifikan dibandingkan jumlah kasus kematian ibu tahun 2014 yang mencapai 711 kasus. Angka kematian ibu Provinsi Jawa Tengah juga mengalami penurunan dari 126,55 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2014 menjadi 111,16 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Kabupaten/kota dengan kasus kematian ibu tertinggi adalah Brebes yaitu 52 kasus, diikuti Kota Semarang 35 kasus, dan Tegal 33 kasus. Kabupaten/kota dengan kasus kematian ibu terendah adalah Temanggung yaitu 3 kasus, diikuti Kota Magelang 3 kasus, dan Kota Surakarta 5 kasus. Penyebab kematian ibu diakibatkan karena komplikasi selama kehamilan. Sebanyak 40,49 % kematian ibu dikarenakan komplikasi, hipertensi sebanyak 26,34 %, perdarahan sebanyak 21,14 %, gangguan sistem peredaran

darah sebanyak 9, 27 % dan infeksi sebanyak 2, 76 % (Profil Kesehatan Kota, 2015).



Sumber : Dinas Kesehatan Kota Surakarta

Grafik 1.1 Distribusi frekuensi K4 Ibu Hamil di Kota Surakarta Tahun 2017

Jumlah kunjungan K4 ibu hamil tertinggi terdapat di puskesmas Gambirsari sebanyak 1.055, kemudian diikuti oleh puskesmas Sangkrrah sebanyak 1.021. Data kunjungan K4 terendah terdapat pada puskesmas Jayengan sebanyak 567 (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2017).

Kehamilan dan persalinan adalah peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang Ibu. Ibu hamil yang pertama kali mengalami persalinan sangatlah mencemaskan. Segala sesuatu yang berada di sekitar ibu hamil akan berpengaruh terhadap kehamilannya. Sehingga banyak ibu hamil yang akan mengurangi pekerjaannya dengan cara meminimalisir pekerjaan yang menggunakan otot-otot tubuh. Otot-otot ini akan mengakibatkan tubuh semakin tidak efisien dalam bekerja. Akibatnya otot dan sendi akan kaku, tidak elastis dan lemah. Padahal, pada saat proses persalinan nantinya akan membutuhkan otot-otot dan sendi yang kuat dan elastis. Untuk mengatasi kekakuan otot salah satu caranya adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil akan sangat berperan dalam mempersiapkan proses persalinan ibu hamil. Senam hamil juga bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot.

Peningkatan kekuatan otot ini akan mempengaruhi elastisitas otot dan sendi, sehingga ibu hamil akan memiliki kebugaran jasmani. Kekuatan otot khususnya untuk otot perut dan otot ekstensor panggul guna menjaga kemiringan pelvis selama kehamilan. Otot dasar panggul menahan penambahan berat isi perut dan panggul selama kehamilan, serta otot perut dan diafragma untuk peningkatan usaha pengeluaran selama kehamilan (Maryunani,2011 : 1).

Beberapa penelitian telah menyatakan mengenai manfaat senam hamil bagi ibu hamil antara lain : Nurhudhariani (2015) meneliti tentang pengaruh pelatihan senam hamil terhadap peningkatan ketrampilan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. Peneliti menyimpulkan pelatihan senam hamil menggunakan metode demonstrasi mampu meningkatkan ketrampilan senam hamil secara efektif karena semua ketrampilan sesudah pelaksanaan pelatihan senam hamil meningkat yaitu sebanyak 15 orang.

Wibowo (2012) meneliti tentang pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan. Peneliti menyimpulkan responden yang mengikuti senam hamil mayoritas tidak mengalami kecemasan dan yang tidak pernah mengikuti senam hamil mengalami cemas ringan dan cemas sedang.

Rahmawati (2016) meneliti tentang hubungan senam hamil terhadap lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja puskesmas Bayat Klaten. Peneliti menyimpulkan ada hubungan senam hamil terhadap lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Bayat Klaten.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di puskesmas Gambirsari pada bulan Maret 2018 didapatkan data dari 5 responden ibu hamil sebanyak 3 responden dengan kriteria kebugaran Kurang dan 2 responden memiliki kriteria sedang.

Tabel 1.1 Hasil Studi Pendahuluan Tes Pengukuran Kebugaran pada Bulan Maret 2018 di Puskesmas Gambirsari

No	Identitas Responden	Hasil Tes Pengukuran Kebugaran	Kriteria
1	Ny. D	55,04	Sedang
2	Ny. M	30,83	Kurang
3	Ny. N	26,63	Kurang
4	Ny. A	39,20	Kurang
5	Ny. R	59,73	Sedang

Keterangan :

Indeks Kebugaran :

- 90 : Baik Sekali
- 80 – 89 : Baik
- 65 – 79 : Cukup
- 55 – 64 : Sedang
- < 55 : Kurang (Widiastuti, 2015 : 19)

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh senam hamil dan jalan kaki terhadap kebugaran ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari di Surakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut mengenai senam hamil dan kebugaran ibu hamil sehingga menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap kebugaran ibu hamil trimester III. Dapat dikemukakan pertanyaan penelitian yaitu “Adakah pengaruh senam hamil terhadap tingkat kebugaran ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari di Surakarta?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kebugaran ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari di Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik ibu hamil berdasarkan usia, pekerjaan, aktivitas, indeks massa tubuh, riwayat persalinan, dan jumlah parietas.
- b. Menganalisa tingkat kebugaran ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil di wilayah kerja puskesmas Gambirsari di Surakarta.
- c. Menganalisa tingkat kebugaran ibu hamil trimester III yang melakukan jalan kaki di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari di Surakarta.
- d. Menganalisa pengaruh senam hamil terhadap tingkat kebugaran ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari di Surakarta.

D. MANFAAT PENULISAN

1. Bagi Ibu Hamil

Sebagai wacana dan tambahan pengetahuan agar mendorong peningkatan Ibu hamil dalam melakukan senam hamil ketika memasuki trimester III.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan wacana untuk mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Surakarta tentang senam hamil sehingga institusi pendidikan dapat merencanakan program peningkatan dan ketrampilan mahasiswa dengan melakukan pelatihan atau seminar terkait senam hamil.

3. Bagi Peneliti Lain

Sebagai sumber dalam penelitian dalam melakukan penelitian dan diharapkan peneliti lain akan melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap metode lain.

4. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan pengetahuan dan pengalaman penelitian tentang hubungan senam hamil terhadap kebugaran jasmani pada ibu hamil trimester III.

5. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai pengetahuan tambahan dalam memberikan senam hamil pada ibu hamil. Sehingga tenaga kesehatan mampu melakukan pelatihan melalui seminar terhadap ibu hamil. Selain itu, memberikan informasi dalam mengembangkan wawasan khususnya dibidang maternitas tentang senam hamil.

6. Puskesmas

Sebagai pelayanan kesehatan dapat menyelenggarakan atau melakukan praktik senam hamil untuk ibu hamil dengan instruktur yang terpercaya.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Wiwit Desi Intarti, dkk (2017) dalam penelitian yang berjudul “Kontribusi Senam Ibu Hamil Trimester III dalam Pengurangan Nyeri Pinggang di Wilayah Ekskotatif Cilacap”. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui efektivitas kontribusi senam ibu hamil trimester III dalam pengurangan nyeri pinggang di Wilayah Ekskotatif Cilacap. Penelitian Wiwit Desi Intarti, memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu senam hamil trimester III, sedangkan perbedaannya penelitian diatas meneliti tentang kontribusi senam ibu hamil trimester III dalam pengurangan nyeri pinggang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan ialah senam hamil dengan kebugaran pada ibu hamil trimester III. Selain itu tempat penelitian yang dilakukan juga berbeda. Peneliti sebelumnya di Cilacap, sedangkan peneliti yang akan dilakukan berada di Surakarta.
2. Arief Wibowo (2012) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan”. Hasil penelitian yang dilakukan

Arief Wibowo adalah wanita hamil yang sering ikut senam hamil menunjukkan kecemasannya menurun. Partisipasi latihan kehamilan memiliki korelasi kuat dalam menghadapi persalinan.

Persamaan penelitian Arief Wibowo adalah terletak sama-sama meneliti dengan subjek senam hamil. Sedangkan perbedaannya penelitian diatas meneliti tentang keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah senam hamil dengan kebugaran pada ibu hamil trimester III. Selain itu, alat ukur yang digunakan juga berbeda. Peneliti Arief Wibowo menggunakan alat ukur kuesioner HRSA, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan alat Metronom.

3. Afida Nur Aini, dkk (2011) dalam Penelitian yang berjudul “Hubungan Kepatuhan Pelaksanaan Senam Hamil Oleh Ibu Hamil Dengan Tingkatan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Di BPS Kota Semarang”. Hasil penelitian ini adalah kehamilan seimbang yaitu 50% patuh dan 50% tidak taat, rasa sakit yang dirasakan oleh responden lebih banyak dirasakan oleh responden yang tidak patuh melakukan latihan kehamilan sebanyak 9 (42,9%). Persamaan dari penelitian diatas adalah sama-sama melakukan senam hamil, sedangkan perbedaannya penelitian sebelumnya dengan variabel terikat tingkat nyeri, penelitian yang akan dilakukan adalah kebugaran pada ibu hamil.
4. Nur Aini Rahmawati, dkk (2016) dalam Penelitian yang berjudul “Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten”. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah ada hubungan senam hamil terhadap lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Bayat Klaten. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan Nur Aini Rahmawati ialah sama-sama melakukan penelitian tentang senam hamil. Perbedaannya adalah peneliti sebelumnya meneliti tentang pengaruh senam hamil terhadap lamanya proses persalinan, sedangkan peneliti yang akan dilakukan adalah senam hamil terhadap kebugaran pada ibu hamil trimester III. Pengambilan sample yang digunakan juga berbeda.

5. Ali Mardius, dkk (2017) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani ”. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Ali Mardius adalah sama-sama melakukan penelitian tentang senam, akan tetapi subjek nya berbeda. Pada penelitian sebelumnya, subjek penelitian adalah senam untuk lansia, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan ialah senam pada ibu hamil. Sedangkan perbedaannya pada penelitian sebelumnya pengaruh senam lansia terhadap kebugaran, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah pengaruh senam hamil pada ibu hamil trimester III.
6. Ni Made Parwati, dkk (2013) dalam penelitian yang berjudul ” Senam Tera Indonesia Meningkatkan Kebugaran Jantung Paru Lansia Di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis perbedaan rata-rata kebugaran jantung paru pada lansia sebelum maupun setelah latihan senam tera indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jantung paru sebelum Senam Tera Indonesia adalah 21 ml/kg/menit dan setelah Senam Tera Indonesia menjadi 21,87 ml/kg/menit. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama melakukan senam akan tetapi senam yang diberikan berbeda. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ni Wade Parwati melakukan latihan fisik berupa Senam Tera Indonesia. Sedangkan senam yang akan dilakukan penelitian adalah senam hamil pada ibu hamil trimester III.
7. Said Junaidi (2011) dalam penelitian yang berjudul “Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki”. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh jalan dengan intensitas rendah terhadap tingkat kesegaran jasmani pada kelompok usia lanjut. Responden 33 orang lansia. Variabel bebas latihan jalan dengan intensitas rendah, variable terikat tingkat kesegaran jasmani. Program latihan jalan selama 30 menit dengan intensitas rendah antara (60%-75%). Instrumen penelitian tes jalan cepat 4,82 km. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti tentang jalan kaki. Perbedaan penelitian ialah responden.

Responden penelitian sebelumnya ialah lansia, sedangkan responden penelitian yang akan dilakukan ialah ibu hamil trimester III.

8. Wahyu Adiwianto (2008) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh intervensi olahraga di sekolah terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kesegaran kardiorespirasi pada remaja obesitas”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga intensitas sedang sampai vigorous dengan frekuensi 3x seminggu dan durasi 40 menit/sesi selama 12 minggu terhadap indeks massa tubuh (IMT) dan kesegaran kardiorespirasi pada remaja obesitas. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah jalan kaki, sedangkan perbedaannya meliputi responden. Responden penelitian sebelumnya ialah remaja obesitas, sedangkan responden yang akan peneliti lakukan ialah ibu hamil trimester iii. Selain itu perbedaannya terletak pada variabel. Variable penelitian sebelumnya ialah indeks massa tubuh, sedangkan variable yang akan peneliti lakukan ialah senam hamil.