

ARTIKEL PENELITIAN

Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Desa Sambirejo

Tegar Alamsyah¹, Humairah Medina Liza Lubis², Imanda Jasmine Siregar³

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca Nomor 53, Medan, 20217, Sumatera Utara, Indonesia

²Departemen Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca Nomor 53 Medan, 20217, Sumatera Utara, Indonesia

³Departemen Dermatologi dan Venereologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca Nomor 53 Medan, 20217, Sumatera Utara, Indonesia

Email korespondensi: tegaralam2002@gmail.com

Abstrak: Desa Sambirejo memiliki 14 dusun dengan luas wilayah 8,91 km² dan jumlah penduduk pada tahun 2022 sebanyak 44.989 jiwa. Puskesmas Desa Sambirejo merupakan satu-satunya fasilitas pelayanan kesehatan yang paling mudah diakses oleh masyarakat. Pada tahun 2022 tercatat sebanyak tiga kasus kematian ibu yang terjadi pada kelompok usia 20–34 tahun. Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan angka kematian ibu, salah satunya melalui pembentukan Kelas Ibu Hamil yang memberikan edukasi mengenai perkembangan kehamilan, Antenatal Care (ANC), dan senam hamil. Senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan kesiapan fisik dan kesehatan ibu menjelang persalinan, namun masih banyak ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan akibat kurangnya pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Desa Sambirejo. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain analitik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang manfaat senam hamil sebanyak 18 orang (45,0%), diikuti pengetahuan baik sebanyak 13 orang (32,5%), dan pengetahuan cukup sebanyak 9 orang (22,5%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Desa Sambirejo masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai manfaat senam hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Senam Hamil, Pengetahuan

PENDAHULUAN

World Health Organization memperkirakan bahwa setiap tahun di

seluruh dunia terjadi lebih dari 585.000 kasus kematian pada ibu hamil atau bersalin. Hingga saat ini, angka kematian ibu secara

global belum menunjukkan penurunan yang signifikan. Salah satu penyebab utama kematian ibu adalah persalinan tidak normal, seperti adanya sumbatan atau penyulit persalinan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia ibu, usia kehamilan, komplikasi kehamilan, serta kurangnya kebiasaan berolahraga selama masa kehamilan.¹

Indonesia merupakan salah satu negara yang masih terdampak oleh tingginya angka kematian ibu. Salah satu daerah yang mengalami permasalahan tersebut adalah Kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara, yang memiliki luas wilayah sekitar 6.263,29 kilometer persegi, terdiri atas 23 kecamatan, 240 desa, dan 37 kelurahan. Dari wilayah tersebut, Desa Sambirejo dipilih sebagai lokasi penelitian. Desa Sambirejo memiliki 14 dusun dengan luas wilayah 8,91 kilometer persegi. Pada tahun 2022, jumlah penduduk Desa Sambirejo mencapai 44.989 jiwa dengan kepadatan penduduk sebesar 929 jiwa per kilometer persegi dan termasuk dalam kategori keluarga prasejahtera. Mayoritas mata pencaharian penduduk setempat adalah berkebun dan berdagang di pasar tradisional. Desa Sambirejo memiliki satu Puskesmas Desa sebagai fasilitas pelayanan kesehatan utama bagi masyarakat.²

Berdasarkan data Puskesmas Desa Sambirejo, pada tahun 2022 tercatat 8 kasus kematian ibu dan 16 kasus kematian bayi baru lahir. Dari 8 kasus kematian ibu tersebut, 3 kasus terjadi pada ibu hamil, yaitu 2 orang pada kelompok usia 20–34 tahun dan 1 orang pada usia lebih dari 35 tahun.

Penyebab kematian ibu hamil diketahui berkaitan dengan hipertensi dalam kehamilan, sementara penyebab lainnya tidak teridentifikasi secara pasti.²

Kematian ibu hamil sebenarnya dapat dicegah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 22 % kematian ibu dapat dicegah melalui pelaksanaan Antenatal Care yang terjadwal, dengan tujuan mendeteksi dini komplikasi kehamilan, mengontrol pola hidup sehat, serta memastikan pemenuhan gizi seimbang bagi ibu dan janin. Selain itu, edukasi mengenai pelaksanaan senam hamil juga merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan daya tahan fisik ibu menjelang persalinan dan menjaga kesehatan ibu secara menyeluruh.³

Selama kehamilan, ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan sebagai bagian dari proses adaptasi fisiologis, terutama pada trimester ketiga. Keluhan yang sering muncul antara lain nyeri pinggang, yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh dan peningkatan beban pada tulang belakang. Keluhan tersebut dapat diminimalkan melalui aktivitas olahraga ringan yang bertujuan melatih kekuatan otot dan menjaga fleksibilitas tulang. Tenaga kesehatan, khususnya dokter dan bidan, menganjurkan ibu hamil untuk tetap berolahraga sebagai upaya pencegahan dan pemulihan keluhan fisik selama kehamilan.⁴

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan, seperti senam hamil, untuk menjaga kesehatan ibu dan janin, membantu relaksasi otot, serta mengurangi risiko masalah menjelang persalinan. Senam hamil

sangat dianjurkan apabila dilakukan secara teratur, terutama pada trimester ketiga. Namun, pada kenyataannya masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat senam hamil secara optimal. Kurangnya pengetahuan dan informasi menyebabkan senam hamil masih dianggap sebagai hal baru oleh sebagian masyarakat, termasuk di Desa Sambirejo, sehingga minat ibu hamil untuk mengikuti senam hamil masih rendah.⁵

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Desa Sambirejo.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah Analitik Observasional dengan peneidkatan *cross sectional*. Penelitian ini memiliki variabel bebas tingkat (tingkat pengetahuan) dan variabel terikat (manfaat senam hamil). Populasi dalam penelitian ini di wilayah puskesmas Desa Sambirejo tahun 2023 dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengolahan data menggunakan statistik deskriptif.

HASIL

Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil yang dicantumkan pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Distribusi hasil penelitian

Karakteristik	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Umur ibu hamil		20
<20 tahun	8	20
20-35 tahun	26	65
>35 tahun	6	15

Total	40	100
Pendidikan		
SD	7	
SMP	11	37,5
SMA	15	17,5
Perguruan tinggi	7	100
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik dalam penelitian yaitu umur ibu hamil dijumpai paling banyak disekitar umur 20-35 tahun (65%) dan paling sedikit di usia > 35 tahun (15%).

Karakteristik pendidikan dijumpai data terbanyak dengan lulusan SMA sebanyak 15 orang (37,5%), sedangkan data tersedikit lulusan SD dan Perguruan tinggi sebanyak sama-sama 7 orang (17,5%).

Tabel 2. Analisis Univariat

Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam hamil

Tingkat Pengeahuan Ibu Hamil	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Baik	13	32,5
Cukup	9	22,5
Kurang		45,0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senam hamil terbanyak mayoritas kurang pengetahuan terhadap manfaat senam hasil sebanyak 18 orang (45%) sedangkan pengetahuan baik terhadap manfaat senam hamil sebanyak 13 orang (32,5%) disusul dengan pengetahuan cukup sebanyak 9 orang (22,5%).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Desa Sambirejo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (45%), diikuti pengetahuan baik (32,5%) dan cukup (22,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan informasi mengenai pentingnya senam hamil sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu.⁶

Secara global, World Health Organization melaporkan bahwa angka kematian ibu masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat, terutama di negara berkembang. Salah satu strategi utama dalam menurunkan angka kematian ibu adalah melalui peningkatan kualitas pelayanan antenatal (Antenatal Care/ANC), termasuk edukasi mengenai aktivitas fisik yang aman selama kehamilan.² Senam hamil merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang terbukti membantu meningkatkan kebugaran ibu, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi keluhan nyeri punggung, serta mempersiapkan fisik dan mental ibu menghadapi persalinan.⁷

Dalam penelitian ini, karakteristik responden berdasarkan usia didominasi oleh kelompok usia 20–35 tahun (65%), yang secara biologis termasuk dalam kategori usia reproduktif aman. Namun demikian, meskipun berada pada rentang usia produktif, tingkat pengetahuan tentang manfaat senam hamil masih didominasi

kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa usia tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat pengetahuan, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti akses informasi, tingkat pendidikan, dan peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi.⁸

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden merupakan lulusan SMA (37,5%). Pendidikan formal berperan penting dalam membentuk kemampuan individu dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi umumnya lebih mudah mengakses informasi dari berbagai sumber, baik melalui media cetak, elektronik, maupun penyuluhan kesehatan. Namun, pada penelitian ini masih ditemukan responden dengan pendidikan menengah yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor pendidikan saja belum cukup tanpa adanya edukasi yang berkelanjutan dari fasilitas pelayanan kesehatan.⁹

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berkaitan dengan kurangnya penyuluhan dan minimnya partisipasi dalam kelas ibu hamil.⁶ Selain itu, masih adanya persepsi bahwa aktivitas fisik selama kehamilan dapat membahayakan janin menjadi hambatan dalam penerapan senam hamil di masyarakat.⁷ Padahal, berbagai literatur menyebutkan bahwa olahraga ringan yang terkontrol pada trimester kedua dan ketiga aman serta

memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan risiko komplikasi persalinan.⁹

Kondisi di Desa Sambirejo yang termasuk kategori keluarga prasejahtera juga dapat memengaruhi rendahnya pengetahuan ibu hamil. Keterbatasan akses informasi, rendahnya intensitas penyuluhan kesehatan, serta fokus masyarakat pada aktivitas ekonomi sehari-hari menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kurang optimalnya pemahaman mengenai pentingnya senam hamil. Oleh karena itu, peran Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama sangat penting dalam meningkatkan promosi kesehatan melalui kelas ibu hamil, penyuluhan rutin, serta pemberdayaan kader kesehatan desa.¹⁰

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di wilayah Puskesmas Desa Sambirejo masih perlu ditingkatkan. Upaya edukasi yang terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis komunitas diharapkan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil sehingga dapat berkontribusi pada penurunan risiko komplikasi dan angka kematian ibu di masa mendatang.¹⁰

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di wilayah Puskesmas Desa Sambirejo, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (45%). Mayoritas responden berada pada usia reproduktif 20–35 tahun dan berpendidikan SMA, namun

hal tersebut belum menjamin tingkat pengetahuan yang baik mengenai manfaat senam hamil.

Dengan demikian, diperlukan peningkatan edukasi dan promosi kesehatan oleh tenaga kesehatan setempat guna meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya senam hamil sebagai upaya menjaga kesehatan ibu dan janin serta mendukung persalinan yang lebih aman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dan berkontribusi dalam penelitian ini, semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bayisa D, Waltengus F, Lake S, et al. Pregnant women ' s knowledge , attitudes , and associated factors toward physical exercise during pregnancy among those attending antenatal care at Bahir Dar city , Northwest Ethiopia. Published online 2022. doi:10.1177/20503121221115252
2. Ibu P, Tentang H, Hamil S, Indarsita D, Siswati S. DI DESA PURWODADI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULIOREJO KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2022. 2023;7(April).
3. Puskesmas K, Padang A, Hamil PS. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah

- Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023. 2023;XI(77):62-70.
4. Hashmi M, Shaikh N us saba, Valecha J. Knowledge and Attitude of Pregnant Women Regarding Antenatal Exercises. 2022;32(23):146-151.
doi:10.9734/JPRI/2020/v32i2330801
 5. Hamil MS. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil. 2022;0231:119-140.
 6. Kubrany NA, Saghir MA. Pregnant women ' s beliefs and awareness regarding physical activity during pregnancy at Maternity and Children ' s Hospital in Makkah region , Saudi Arabia : a cross-sectional study. Published online 2025.
 7. Hamil TS. pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester iii tentang senam hamil. 2023;1(2):46-51.
 8. Abdullah WH, Najib BM. Knowledge and Attitude of Pregnant Women towards Antenatal Exercise in Erbil City. 2023;2(2):108-115.
 9. Yimer A, Endris S, Wossen A, Abate M. Pregnant women ' s knowledge , attitude , and practice toward physical exercise during pregnancy and its associated factors at Dessie. *AJOG Glob Reports*. 2024;4(4):100391.
doi:10.1016/j.xagr.2024.100391
 10. Yunus NF, R AM, Ismail S. Knowledge , Attitude and Practice of Antenatal Exercise among Pregnant Women in Kuala Selangor. 2025;32(1):127-140.