

BAB I. PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Secara ilmiah makhluk hidup akan berkembang biak dengan caranya masing-masing. Manusia berkembang biak dengan cara bereproduksi, yaitu melahirkan melalui rahim seorang wanita dan proses tersebut disebut hamil. Bagi wanita yang baru pertama kali hamil, kehamilan adalah saat-saat yang menyenangkan, sekaligus menegangkan dan menakutkan. Melahirkan memerlukan kesiapan mental dan juga fisik, karena proses melahirkan belum dapat dipastikan berjalan dengan normal atau tidak.

Adanya persiapan fisik dan mental ditentukan dari seberapa tingkat pengetahuan wanita dalam kehamilan dan proses persalinan. Bentuk semua persiapan calon ibu yaitu berupa informasi-informasi pendukung keyakinan secara psikis dan fisik. Tidak sedikit dari wanita yang merasa malas dalam melakukan aktivitas saat sedang hamil. Mulya & Arumantika (2018) berpendapat “salah satu perubahan psikologi yang ditemui dalam kehamilan yaitu, wanita merasakan malas yang berlebihan dan enggan melakukan apapun” (h.67).

Berdasarkan data yang ada sebanyak 585.000 wanita meninggal setiap tahunnya karena kehamilan yang berhubungan dengan komplikasi yang sebenarnya dapat dicegah dan diobati. Penyebabnya yaitu persalinan lama, abnormalitas anatomi seperti panggul kecil (Kusmiran, 2014, h.93-99). Banyak faktor penyebab dari kesakitan dan kematian yang dialami oleh ibu hamil. Untuk menjaga kesehatan fisik dan kelancaran dalam persalinan perlu adanya tindakan dan juga pencegahan, salah satunya dengan olahraga. Olahraga untuk wanita hamil harus dibatasi, dan tidak boleh melakukan olahraga berat.

Jika hanya dilihat dari kesederhanaanya, terdapat olahraga yang memiliki gerakan sederhana yakni senam kegel. Berdasarkan wawancara dengan Metta seorang Bidan pada Oktober 2018, senam kegel adalah senam yang diperuntukkan dalam mengatasi masalah bagian organ intim wanita. Bagi wanita yang sudah melahirkan,

bagian organ intimnya berubah dan otot-otot bagian *perineum* mulai mengendur. Gerakan inti dari senam kegel yaitu dengan cara menahan urin keluar dengan menahan saat ingin buang air kecil.



Gambar I.1 Senam Kegel dengan berbaring

Sumber : <http://mokrawelna.blogspot.com/2015/12/manfaat-senam-kegel-untuk-pria-dan.html>

(Diakses pada 24/04/2019)

Dilihat dari dari fungsinya, senam kegel tidak hanya berfungsi untuk ibu hamil atau tertuju pada satu khalayak, netapi senam kegel dapat dilakukan oleh semua umur, dan jenis kelamin. Banyak manfaat yang didapatkan, namun senam kegel lebih memiliki banyak manfaat untuk wanita. Di zaman yang modern ini sudah banyak perkembangan dalam cara melakukan senam kegel, seperti adanya tutorial di situs Youtube, CD/VCD, dan tutorial di dalam buku. Dengan adanya hal tersebut tidak wanita hamil dapat melakukan senam kegel secara mandiri.

Namun, berdasarkan kuesioner yang dibagikan kepada masyarakat di kota Bandung, khususnya kepada masyarakat yang sudah menikah sejumlah 56 orang, yang dimulai dari tanggal 03 November 2018 hingga 07 April 2019, 60,7% tidak mengetahui senam kegel, kemudian berdasarkan manfaat 64,3%, dan berdasarkan cara melakukan 78,6% tidak mengetahui cara melakukan senam kegel. Sementara 8 diantaranya mengenal senam kegel dengan sebutan lain yaitu senam seks dan 4 diantaranya masih salah melakukan senam kegel.

Dapat disimpulkan bahwa responden masih belum tahu dan belum memahami, sehingga sulit membedakan antara senam kegel dengan senam lain. Jika hal tersebut dibiarkan, senam kegel yang memiliki banyak manfaat akan ditinggalkan oleh

masyarakat. Hal tersebut dikarenakan persepsi yang berbeda dan senam kegel dikenal identik sebagai senam seks. Maka salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu, dengan memberikan edukasi dan informasi kepada ibu hamil mengenai senam kegel, sehingga masyarakat dapat memahami senam kegel dengan baik.

I.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah berdasarkan latar belakang diatas yaitu sebagai berikut:

- Sebagian masyarakat belum mengetahui mengenai senam kegel, diantara masyarakat tersebut beberapa adalah ibu hamil.
- Sebagian masyarakat beranggapan bahwa manfaat senam kegel hanyalah untuk kebutuhan seks, padahal senam ini juga berguna dalam masa kehamilan dan proses kelancaran persalinan.
- Sebagian masyarakat masih salah dalam melakukan gerakan senam kegel.

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalahnya adalah:

Bagaimana memberikan informasi kepada ibu hamil mengenai senam kegel, melalui media komunikasi visual yang baik dan efektif?

I.4. Batasan Masalah

Untuk melakukan perancangan yang lebih terarah dan jelas, maka batasan masalah yang akan dibahas tidak akan terlalu luas, yaitu:

- Informasi ditujukan kepada masyarakat yang sudah menikah direntang usia 18 tahun hingga 25 tahun. Hal ini dikarenakan seseorang yang sudah menikah pastinya akan mempersiapkan diri untuk memiliki anak atau hamil.
- Pembahasan mengenai manfaat senam kegel dibatasi hanya untuk ibu hamil, karena dilihat dari kebutuhan ibu hamil lebih membutuhkan senam kegel dalam masa kehamilan. Baik yang melahirkan dengan normal ataupun operasi *caesar*.
- Batasan terkait keterangan tempat dan waktu, tempat yang akan dijadikan sebagai penelitian dan perancangan adalah kota-kota di Indonesia. Sedangkan

waktu penelitian dan perancangan dilakukan dimulai dari bulan November 2018 hingga Desember 2019.

I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1. Tujuan Perancangan

Tujuan yang ingin dicapai dari perancangan ini adalah :

Memberikan informasi mengenai senam kegel, agar ibu hamil mengetahui dan memahami manfaat senam kegel bagi wanita hamil dalam masa kehamilan.

I.5.2. Manfaat Perancangan

Selain tujuan, ada pula manfaat perancangan ini yaitu:

Masyarakat memiliki pandangan yang baik mengenai senam kegel dan akhirnya memiliki niat untuk memanfaatkannya dalam masa kehamilan. Sehingga resiko kehamilan turun, dan wanita hamil mendapatkan kesiapan mental dalam menghadapi persalinan.