

PENGETAHUAN TENTANG SENAM HAMIL TERHADAP PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DI KELAS POSYANDU

Willy Astriana

Dosen Tetap Prodi D III Kebidanan, STIKes Al-Ma'arif Baturaja
Email : willy.astriana@gmail.com

ABSTRACT

Pregnant exercises are not just exercises like regular exercise that makes the body become fresh and fit, but pregnancy exercises are proven to help in changes in the body's metabolism during pregnancy and are very helpful in labor. The purpose of this study was to determine the relationship of knowledge about pregnancy exercise with the implementation of pregnancy exercise in pregnant women. This research uses analytic method with cross sectional approach. The population in this study were all pregnant women who came to Posyandu UPTD Puskesmas Tanjung Agung, West Baturaja Subdistrict, Ogan Komering Ulu District, totaling 76 people. Data analysis uses univariate analysis and bivariate analysis using distribution tables and Chi-Square statistical tests, with a 95% confidence level. In the bivariate analysis it was found that there was a relationship of Knowledge about Pregnancy Exercise to the implementation of pregnancy exercise in pregnant women with a p value of 0.028. There is a relationship of knowledge about pregnancy exercise with the implementation of pregnancy exercise in pregnant women.

Keywords : Knowledge, Pregnancy Exercise

ABSTRAK

Senam hamil bukan hanya sekedar senam seperti olahraga biasa yang membuat tubuh menjadi segar dan bugar, namun senam hamil terbukti dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan dan sangat membantu dalam proses persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil yang datang ke Posyandu UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu yang berjumlah 76 orang. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan tabel distribusi dan uji statistik *Chi-Square*, dengan derajat kepercayaan 95%. Pada analisa bivariat didapatkan ada hubungan Pengetahuan tentang Senam Hamil terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil dengan nilai *p value* 0,028. Ada hubungan pengetahuan tentang Senam Hamil terhadap pelaksanaan senam hamil Pada Ibu Hamil.

Kata Kunci : Pengetahuan, Senam Hamil

PENDAHULUAN

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) adalah indikator kritis status kesehatan para perempuan, kematian seorang ibu dalam keluarga memiliki dampak hebat, tidak hanya dalam hal kehilangan suatu kehidupan namun juga karena efeknya pada kesehatan dan usia hidup anggota keluarga yang ditinggalkan. *World Health Organization* (WHO) tahun 2007 memperkirakan sekitar 75-85% dari seluruh wanita hamil akan berkembang menjadi

komplikasi yang berkaitan dengan kehamilannya serta mengancam jiwanya. Departemen kesehatan menyebutkan angka kematian ibu di Indonesia tahun 2012 mencapai 359/100.000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian ibu sebesar 90% terjadi pada saat persalinan dan segera setelah persalinan. Penyebab langsung kematian ibu yaitu perdarahan sebesar 28% eklamsia sebesar 24%, dan infeksi sebesar 11%, sedangkan penyebab tidak langsung kematian ibu adalah Kurang Energi Kronik (KEK) pada saat kehamilan sebesar 37% dan anemia pada saat kehamilan sebesar 240% (Sukartiningsih, 2014).

Mengajarkan senam membantu pemulihan fisik mendorong istirahat, dan relaksasi rutinitas fisik kemudian dibuat pada masa antenatal untuk meningkatkan kesehatan fisik dan membantu mencegah masalah. Dalam program penekanan diberikan pada wanita hamil yang belajar rileks dan nafas dalam selama kontraksi. Thomas dan Grantly Dick Read menawarkan program persalinan dan menjadi orang tua mencakup pendidikan relaksasi dan pemapasan, sama halnya dengan bentuk pendidikan lain, telah ada gerakan dari pengajar didaktik authoritarian menjadi pendekatan terpimpin nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi kira-kira 50% di Inggris sampai mendekati 70% di Australia, Manhe melaporkan bahwa 16% wanita-wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung yang hebat dan 36%. Dalam kajian Ostgaard et al, tahun 1991 melaporkan nyeri punggung yang signifikan faktor predisposisi meliputi penambahan berat badan. Nyeri punggung terdahulu pada kehamilan merupakan prediktor nyeri punggung pada kehamilan berikutnya (Lichayati & Ratih, 2013).

Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Senam hamil bukan hanya sekedar senam seperti olahraga biasa yang membuat tubuh menjadi segar dan bugar, namun senam hamil terbukti dapat membantu

dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan dan sangat membantu dalam proses persalinan. Dengan senam hamil serta latihan untuk mengkoordinasikan semua kekuatan saat persalinan diharapkan secara normal, tidak terlalu takut, akan mengurangi rasa sakit dan mempunyai kepercayaan diri yang tetap mantap. Melalui senam hamil diperoleh keadaan prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul serta jaringan penyangganya untuk berfungsi saat bersalin berlangsung. Senam juga meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim sehingga tercapai hasil optimal menuju jalan lahir, dan meningkatkan kesegaran rohani dan jasmani ibu hamil. Sesungguhnya senam hamil bukanlah suatu hal yang aneh dan luar biasa karena wanita-wanita di negara maju sangat menyukai senam dan latihan fisik, baik saat hamil maupun diluar kehamilan, untuk menjaga kondisi fisik dan mentalnya. Di Indonesia hal ini baru disadari oleh sekelompok masyarakat kota-kota besar yang modern dan maju demikian pula halnya, dengan latihan senam hamil (Mochtar, 2012).

Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Fakultas Kedokteran Unpad, 2018). Ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil. Menurut Mochtar (2012), syarat tersebut antara lain: 1) Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan; 2) Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai 22 minggu; 3) Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu; 4) Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 3 bulan, karena sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan penlekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat. Hal ini dimaksudkan

untuk menghindari resiko abortus (Nurhuhariani, dkk. 2015).

Selain tujuan persiapan fisik, senam hamil memiliki tujuan untuk mempersiapkan mental ibu hamil, yaitu untuk tercapainya ketenangan rohani dan terbentuknya percaya diri dalam menghadapi senam hamil. Senam hamil juga memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktifitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, hal ini menyebabkan proses persalinan yang lebih cepat dan singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil. Penemuan ini juga didukung oleh penelitian Artal dkk (2000) menyatakan bahwa lama persalinan lebih singkat pada wanita yang melakukan senam hamil dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil, dengan perbandingan 233 menit vs 302 menit. Salah satu penelitian yang dilakukann di Yogyakarta oleh Oetomo, Sofowean (1998) juga menunjukkan bahwa 100 wanita primigravida, didapat bahwa kejadian partus lama lebih kecil secara bermakna (1,9 %-15%). Dikalangan wanita hamil yang melakukan senam hamil juga lama persaliann kala II nya juga bermakna lebih singkat dari pada yang tidak melakukan senam hamil. Secara statistik resiko relatifnya 0,125; artinya resiko partus lama pada ibu yang melakukan senam hamil 0,125 kali dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil (Sari, 2014). Manfaat lainnya diungkapkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil sekitar 3-5 jam setiap minggunya mempunyai peluang yang lebih kecil untuk melahirkan dini (prematuur) dari pada yang tidak melakukan senam hamil. Kelas ibu hamil merupakan salah satu upaya pemerintah yang diselenggarakan puskesmas untuk menurunkan AKI dengan cara meningkatkan pemahaman mengenai kehamilan pada ibu hamil (22-36 minggu) yang diselenggarakan satu bulan sekali. Tujuan adanya kelas ibu hamil yaitu meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir (Kemenkes, 2016). Kelas ibu hamil terdiri dari

10 peserta yang akan belajar bersama, diskusi, bertukar pengalaman tentang kesehatan ibu dan anak (KIA). Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan menggunakan paket kelas ibu hamil yaitu buku KIA, flip chart (lembar balik), pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, pegangan fasilitator kelas ibu hamil dan buku senam ibu hamil (Damayanti, 2018).

Menurut Setiawati dkk (2018) pengetahuan berhubungan dengan sikap ibu hamil karena sikap yang terbentuk dari diri seseorang dapat disebabkan oleh seberapa baik pengetahuan yang dimiliki, dengan kata lain semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil maka semakin baik pula sikap yang dimiliki ibu hamil.

Muhimah (2010) menyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup tinggi mengenai senam hamil cenderung sering melakukan senam hamil. Sebaliknya, ibu hamil yang berpengetahuan kurang cenderung tidak berkeinginan untuk melakukan senam hamil. Pelaksanaan senam hamil tersebut dapat dipengaruhi oleh rasa malas, tidak adanya keinginan melakukan senam hamil, serta kurangnya motivasi untuk melakukan senam hamil dari pelayanan kesehatan. Penelitian Sari dkk (2016) menunjukkan Ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus dengan p value = 0,019.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengangambil penelitian tentang Hubungan Pengetahuan tentang Senam Hamil terhadap pelaksanaan senam hamil Pada Ibu Hamil Di Kelas Posyandu UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode survey analitik yaitu "penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi" (Notoatmodjo, 2012). Dengan pendekatan *cross sectional* dimana variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan bersama-sama. (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang datang ke Posyandu UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan

Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu yang berjumlah 76 orang dan sampel yang digunakan seluruh total populasi. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat.

HASIL

Analisa Univariat

Analisa yang dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentasi dari variabel dependen (Pelaksanaan Senam hamil) serta variabel independen (pengetahuan tentang senam hamil).

Tabel 1 Distribusi frekuensi pelaksanaan senam hamil

No	Pelaksanaan Senam Hamil	Frekuensi	%
1.	Ya	53	69,7
2.	Tidak	23	30,3
Jumlah		76	100

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 76 responden didapatkan responden yang melakukan senam hamil sebesar 53 responden (69,7%) sedangkan responden yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 23 responden (30,3%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi dan presentase pengetahuan ibu tentang senam hamil

No	Pengetahuan tentang senam hamil	Frekuensi	%
1.	Tinggi	36	47,4
2.	Rendah	40	52,6
Jumlah		76	100

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat dari 76 responden didapatkan responden yang berpengetahuan tinggi tentang senam hamil sebesar 36 responden (47,4%), responden berpengetahuan rendah tentang senam hamil sebesar 40 responden (52,6%).

Analisa Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen (Pelaksanaan Senam hamil) serta variabel independen (pengetahuan tentang senam hamil). Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square* dengan batas kemaknaan $p\ value \leq 0,05$ artinya ada hubungan yang bermakna (signifikan) dan bila $p\ value > 0,05$ maka tidak ada hubungan yang bermakna.

Tabel 3 Hubungan pengetahuan ibu tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil

No	Pengetahuan tentang senam hamil	Pelaksanaan Senam Hamil				Σ	%	P value
		Ya		Tidak				
		f	%	f	%			
1.	Tinggi	30	83,3	6	16,7	36	100	0,028
2.	Rendah	23	57,5	11	42,5	40	100	
Jumlah		53	69,7	23	30,3	76	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa respondeng yang melakukan senam hamil pada responden pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 30 responden (83,3%) lebih besar dibanding responden pengetahuan rendah yaitu sebanyak 23 responden (57,5%). Hasil Uji statistik *chi square* diperoleh $\rho\ value = 0,028$, ini berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil.

PEMBAHASAN

Hubungan pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019.

Pada penelitian ini variabel pengetahuan dikategorikan menjadi 2 yaitu responden dengan pengetahuan tinggi (jika responden dapat menjawab dengan benar $\geq 70\%$) dan responden dengan pengetahuan rendah (jika responden menjawab dengan benar $< 70\%$). Pada hasil analisa bivariat didapatkan bahwa bahwa respondeng yang melakukan senam hamil pada responden pengetahuan tinggi yaitu

sebanyak 30 responden (83,3%) lebih besar dibanding responden pengetahuan rendah yaitu sebanyak 23 responden (57,5%).

Hasil Uji statistik *chi square* diperoleh p value = 0,028, ini berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil. Maka hipotesa yang menyatakan ada ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019 terbukti

. Pengetahuan adalah pemahaman intelektual dengan fakta-fakta, kebenaran, atau prinsip-prinsip yang diperoleh dari penglihatan, pengalaman atau laporan. Pengetahuan, sikap, keyakinan dan nilai-nilai bertindak sebagai penengah perilaku yang dipengaruhi oleh pendidikan sehingga akan terjadi perubahan perilaku seperti ibu akan tahu manfaat pemberian imunisasi pada bayinya, dan akibat bila bayi tidak di imunisasi (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan kesehatan merupakan persoalan dalam pengembangan pengalaman belajar yang mendorong kearah perubahan perilaku. Pendidikan kesehatan mengarah pada tingkat individu mencari cara untuk memfasilitasi perilaku kesehatan individu yang bertanggung jawab. Cara individu dalam mengubah dan mendukung perilakunya sendiri adalah dengan mengubah variabel-variabel kognitif dan afektif, apakah mereka berubah karena kondisi lingkungan, stimulus, atau pengalaman pendidikan. Tanpa pengetahuan yang cukup, manusia tidak menyadari dan tidak memperhatikan pentingnya masalah kesehatan dan tidak mampu mengatur perilaku kesehatannya, seperti tidak lengkapnya pemberian imunisasi pada bayinya (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawati dkk (2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil dengan hasil uji yaitu 0,040 yang berarti p -value < α = 0,05, keputusannya adalah

H0 ditolak dan Ha diterima yang berarti ada hubungan atau korelasi antara variabel independen (pengetahuan) dan variabel dependen (sikap). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil Sari (2014) menunjukkan Ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus dengan p value= 0,019. Begitupun penelitian Sari dkk (2016) yang menyatakan ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus dengan p value= 0,019.

Menurut Notoatmodjo, (2012) Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni: pengetahuan, penciuman, rasa dan raba sebagai dasar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang

Dari penelitian diatas dapat ditarik asumsi bahwa pengetahuan ibu mempengaruhi pelaksanaan senam hamil. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pentingnya pengetahuan tentang senam hamil akan mempengaruhi perilaku ibu supaya mau melakukan senam hamil.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019, tentang pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 76 responden didapatkan responden yang melakukan senam hamil sebesar 53 responden (69,7%) dan yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 23 responden (30,3%).
2. Dari 76 responden didapatkan responden yang berpengetahuan tinggi sebesar 36 responden (47,4%), responden

berpengetahuan rendah sebesar 40 responden (52,6%).

3. Ada hubungan antara pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019. Hal tersebut dibuktikan pada nilai uji statistik dengan nilai p value 0,028.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammilliyah, Kiki Riski. (2009). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Minat Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di RB. Riens Kediri. <http://infoo.blogspot.com/2009/08/hubungan-pengetahuan-ibu-hamil-tentang28.html/28> Agustus 2009.
- Artal R Exercise. In: Complication of pregnancy. (eds) 4th ed. Lippincott Williams & Wilkins. 2000.
- Asrinah. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Aulia, H & Hindun, S. (2010). *Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan normal di klinik YK madira Palembang, JKK, Th. 42, No. 1.*
- Damayanti (2018). *Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil dengan Sikap Ibu tentang Senam Hamil di RSUD Islam Kustati Surakarta*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Eileen, B. (2007). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC Fraser, D. M. (2009). *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : EGC
- Hening (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap kecemasan". *Jurnal kesmas*, 1(1): 8-12.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, A.A. (2009). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Huliana, Mellyna. (2006). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara. Indriatni, MT. (2008). *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Indiarti, M. T. (2008). *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Jannah, N. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Junaedi, E. (2009). *Memperiapkan Kehamilan Sehat*. Jakarta : Puspa Swara. Larasati, I. P. & Wibowo, A. (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, Vol. 1. No. 1. Hal. 27
- Lemone. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Ed. 5, Vol. 1*. Jakarta: EGC
- Lestari, I. D. (2014). *Hubungan latihan distraksi dengan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester II di BPM Ny.S.A desa Brangkal Mojokerto. Vol. 1. Hal. 4.*
- Lichayati & Ratih. (2013). *Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring, Surya*, Vol. 1 (XIV)
- Mafikasari, A. & Kartikasari, R. A. (2015). *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*. Vol. 07, No. 02. Hal. 26.
- Mandriwati, G.A. (2008). *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta : EGC
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Maryunani, A & Sukaryati Y. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Invo Media.
- Mochtar, R. (1998). *Sinopsis Obstetri: Obstetri Operatif, Obstetri Sosial Ed. 2, Jilid 2*. Jakarta: EGC.
- Mochtar R. 2012. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC
- Mudiyah. (2010). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Kehamilan Trimester Ketiga*. *Jurnal Kesehatan*, 3(2)

- Muhimah, N dan Safe'i, A. 2010. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Yogyakarta: Power Books.
- Nurhuhdhariani, rose, Siti Nur Umariyah Febriani, Vita Triani adi Putri. 2015. *Pengaruh Pelatihan Senam hamil terhadap peningkatan Keterampilan senam Hamil di ilayah Kera Puskesmas Kedung Mundu Semarang*. The 2nd University Research Coloquium
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta .
- Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan praktis Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika
- Phil, M., & Satria, Y. (2007). *Kamus program keluarga berencana nasional*. Jakarta: Direktorat Pelayanan Informasi dan Dokumentasi.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Asuhan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: EGC.
- Primadi (2018). *Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di Rumah Sakit Elisabeth Medan*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Medan.
- Rahmawati, H. (2016). *Hubunganfaktor internal dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil*. *Jurnal Keperawatan Vol. 5, No. 1.Hal 26*.
- Rusmi, W. (2008). *Teori Motivasi*. Jakarta : Pt Graha Laka Offset
- Saifuddin, A. B. (2008). *IlmuKebidanan*. Jakarta: YayasanBinaPustakaSarwonoPrawirohardjo.
- Saleha, S. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sari e. 2014. Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamilterhadap senam hamil di rumah sakit Elisabeth Medan. *jurnal ilmiah kebidanan imelda*. vol. 1, no. 1, februari 2015.<https://media.neliti.com/media/publications/301353-hubungan-pengetahuan-dengan-sikap-ibu-ha-90329a3c.pdf>.
- Sari Nv, Rochmah A, Wahyuni Es, Sari Ckg, Novita R. 2016. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang senam Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus. *Akademi Kebidanan Muslimat NU Kudus*.[Http://Akbidmuslimatnu.Ac.Id/WpContent/Uploads/2016/10/Artikel.Pdf](http://Akbidmuslimatnu.Ac.Id/WpContent/Uploads/2016/10/Artikel.Pdf)
- Setiawati e, devi rahmayanti, emmelia astika. 2018. pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil. *nerspedia*, april 2018; 1(1): 34-39.
- Sugiyono. (2009).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suparyanto, L. (2012). *Efektifitas Senam Hamil Sebagai PelayananPrenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida*. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya Insan Vol.8 No. 2*.
- Sukartiningsih, Maria Christina Endang. 2014. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Keteraturan Melaksanakan Antenatal Care di Puskesmas Pembantudauh Puri Denpasar. *Jurnal Kebidanan/Midwifery Medical Journal Vol 1, No 1 ISSN : 2406-8179*
- Suryati, (2014).*Tingkat Pengetahuan Primi gravida tentang Senam Hamil di Rumah Bersalin Harapan Kita Sumber lawing Sragen tahun 2014, Vol 1*. Surakarta
- Swarjana. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tiran. (2009). *Kehamilan dan Permasalahannya*. Jakarta : EGC. Vamey. (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Vol. 1*. Jakarta: EGC
- Wahyuni, S. (2010). *Senam hamil: Menyamankan kehamilan, mempermudah persalinan*. Yogyakarta: Lintang Pustaka.
- Widianti, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Mulia Medika. Yulaikhah, L. (2010).*Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Yuliarti, N. (2010). *Panduan Lengkap Olahraga bagi Wanita Hamil &Menyusui*, Yogyakarta: CV. Andi Offset.

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN MOTIVASI DENGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI KOTA BENGKULU

The correlation of Knowledge, Attitude and Motivation with the implementation of Pregnancy Exercise in Independance Midwife Clinic, Bengkulu City

Ruri Maiseptya Sari

Jurusan Kebidanan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu
Jl. Hibrida Raya N0 3 Bengkulu 38229
rury_maiseptyasari@yahoo.com

Abstrak

Pelaksanaan senam hamil adalah satu kegiatan yang dilakukan ibu hamil pada usia 28 minggu yang dilakukan agar proses persalinan yang dihadapi dapat berjalan aman dan lancar. Menurut data Profil Kesehatan Kota Bengkulu pada tahun 2014, AKI di Provinsi Bengkulu tahun 2014 sebesar 185,1 per 100.000 kelahiran hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dan motivasi dengan pelaksanaan senam hamil di BPM Susi Irma Novia dan Ida Laina Kota Bengkulu Tahun 2016. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester tiga besarnya 201 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara dengan instrument berupa kuesioner, data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak program komputer, melalui uji statistik univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square*.

Hasil analisis univariat diperoleh prevalensi pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil TM III 68,7%. Hasil analisis bivariat pengetahuan, sikap dan motivasi dengan pelaksanaan senam hamil menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai P Value masing masing (0,00), hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap dan motivasi dengan pelaksanaan senam hamil. Berdasarkan hasil tersebut diatas, disimpulkan Bidan agar dapat mengikuti pelatihan tentang senam hamil dan Bidan Praktek Mandiri dapat melaksanakan kegiatan senam hamil yang bertujuan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin dan mempermudah proses persalinan, walaupun dengan kendala fasilitas yang kurang, seharusnya bidan bisa menggunakan tempat atau fasilitas di wilayah kerja setempat seperti balai desa.

Kata kunci : Pengetahuan, Motivasi, Sikap, Senam Hamil

Abstract

Pregnancy exercise is an exertion that is performed by pregnant women at the age of 28 weeks gestation so that the delivery process can run safely and smooth. Based on Health's Data Profile, the ratios of Maternal Mortality Rate (Angka Kematian Ibu) in Bengkulu Province is about 185.1 per 100.000 live births.

The purpose of this research is to determine the the relationships of Knowledge, attitude, motivation, with the implementation of pregnancy exercises in BPM Susi Irma Novia & Ida Laina Bengkulu city, 2016. Cross Sectional design was used for this study. The population was pregnant women in their third trimester of pregnancy with total of 201 participants. Accidental sampling technique was used in the

recruitment of sample. Data were collected through questionnaires, tabulated and analyzed using computer program software through univariate and bivariate. The result of the study revealed that prevalence of third trimester-pregnant women who are practicing pregnancy exercise was 68.7 %, factors that significantly related to the implementation of pregnancy. Based on the results above, it is concluded, that Midwives are expected to participate in pregnancy exercise program and Mandiri Midwife Clinic are likewise expected to implement it which aims to help maintain the health of the mother and the fetus; thus, easefully facilitate the delivery process. Although lack of facilities has become a barrier, the midwife could still use the facilities that located nearby to their working areas such as local village hall.

Keywords : Knowledge, Motivation, Pregnancy exercise

PENDAHULUAN

Berdasarkan kesepakatan MDGs (*Millenium Development Goals*) dimana target yang akan tercapai sampai tahun 2015 adalah mengurangi angka sampai $\frac{3}{4}$ resiko jumlah kematian ibu. Salah satu sasaran yang ditetapkan untuk mencapai Indonesia sehat tahun 2015 adalah menurunkan angka kematian maternal menjadi 125/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2011).

Senam hamil merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil kearah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama 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 *section caesaria* (Maryunani, 2011).

Salah satu penyebab kematian ibu adalah partus lama (5%). Partus lama merupakan salah satu dari beberapa penyebab kematian ibu dan bayi baru lahir. Partus lama adalah persalinan yang berlangsung lebih dari 18 jam yang dimulai dari tanda-tanda persalinan. Partus

lama akan menyebabkan infeksi, kehabisan tenaga, dehidrasi pada ibu, kadang dapat terjadi infeksi, cedera dan asfiksia yang dapat meningkatkan kematian bayi. Angka kematian ibu di dunia berdasarkan data WHO tahun 2003 didapatkan bahwa dalam setiap menit seseorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan proses kehamilan dan persalinannya (Kemenkes, 2011).

Sebagai upaya untuk mencegah partus lama dapat dilakukan dengan salah satunya adalah kegiatan senam hamil, karena perlu disadari oleh para ibu hamil, bahwa senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Anggraeni, 2010). Pelaksanaan senam hamil di Kota Bengkulu belum berjalan optimal. Di BPM Susi Novia dan BPM Ida Laina peserta senam hamil belum maksimal. Dari 201 ibu hamil hanya sebagian yang mengikuti senam hamil.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan di BPM Susi Novia dan BPM Ida Laina Kota Bengkulu pada Bulan Mei - Juni 2016, alasan pemilihan lokasi ini karena hanya dua BPM ini yang memiliki Pelaksanaan Senam Hamil. Penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu untuk

mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen melalui pengumpulan data variabel independen dan variabel dependen sekaligus pada waktu yang sama. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan, sikap dan motivasi ibu dan variabel dependennya adalah pelaksanaan senam hamil. Adapun populasi target yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua Ibu hamil TM III DI BPM Susi Irma dan BPM Ida Laina Kota Bengkulu pada Bulan Maret - 5 Mei berjumlah 201 Ibu hamil.

Teknik pengambilan sampel menggunakan acidental sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara dengan instrument berupa kuesioner yang diadopsi, data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan

perangkat lunak program komputer, melalui uji statistik univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square* karena skala data dalam penelitian ini adalah skala nominal.

HASIL

1. Hasil Uji Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan tiap variabel dengan menampilkan distribusi frekuensi untuk melihat distribusi responden, menurut berbagai variabel yang diteliti, variabel dependen maupun variabel independen, disajikan dalam bentuk tabel yang mana hanya memaparkan tanpa menjelaskan hubungan sebab akibat, adapun hasil penelitian ini adalah seperti yang tercantum di tabel di bawah ini :

Tabel I Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pelaksanaan Senam Hamil di Bidan Praktek Mandiri Kota Bengkulu Tahun 2016

Pelaksanaan Senam Hamil	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Melakukan	46	31.3
Melakukan	101	68.7
Total	147	100.0

Sumber data: Primer terolah 2016

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil sebanyak

101 orang (68.7%) dan tidak melakukan senam hamil sebanyak 46 orang (31.3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan, Sikap, dan Motivasi di Bidan Praktek Mandiri Kota Bengkulu Tahun 2016

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	30	20.4
Tinggi	117	79.6
Total	147	100.0
Sikap	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Mendukung	29	19.7
Mendukung	118	80.3
Total	147	100.0
Motivasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	60	40.8
Tinggi	87	59.2
Total	147	100.0

Sumber data: Primer terolah 2016

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa ibu hamil trimester III yang berpengetahuan tinggi sebanyak 117 orang (79.6%) dan ibu hamil yang berpengetahuan rendah sebanyak 30 orang (39.3%). Ibu hamil trimester III yang mendukung senam hamil sebanyak 118 orang (80.3%) dan yang tidak mendukung senam hamil sebanyak 29 orang (19.7%). Ibu hamil trimester III yang motivasi tinggi sebanyak 87 orang (59.2%) dan ibu hamil yang motivasi rendah sebanyak 60 orang (40.8%).

2. Hasil Uji Bivariat

Analisa bivariat untuk melihat apakah ada pengaruh yang bermakna

antara variabel independen yaitu pengetahuan, sikap dan motivasi, terhadap variabel dependen yaitu Pelaksanaan senam hamil, dilakukan dengan uji statistik *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan adalah $p < 0.05$, artinya bila $P < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh signifikan secara statistik antar variabel dependen dengan variabel independen, bila $P \geq 0,05$ maka H_0 tidak dapat ditolak dan H_a di tolak artinya tidak ada pengaruh antara variabel dependen dengan variabel independen.

Tabel 5 Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Bidan Praktek Mandiri Kota Bengkulu Tahun 2016

Pengetahuan	Pelaksanaan Senam Hamil						RR (95% CI)	P Value
	Tidak Melakukan		Melakukan		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	20	66.7%	10	33.3%	30	100%	(2.917 -	0.000
Tinggi	26	22.2%	91	77.8%	117	100%	16.797)	
Total	46	31.3%	101	68.7	147	100%		

Sumber data: Primer terolah 2016

Berdasarkan table 5 di atas tampak tabulasi silang antara pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil, di peroleh hasil yaitu responden yang pengetahuan rendah tidak melakukan senam hamil lebih tinggi yaitu sebanyak 20 orang (66,7%) dibandingkan pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 20 orang (22.2%)

Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai p value sebesar $0.000 < \alpha 0.05$ maka H_0

ditolak, berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil dan Hasil uji Risk Estimate didapatkan nilai Odd Ratio (OR) sebesar 7.000, artinya pengetahuan rendah tidak melakukan senam hamil sebesar 7.000 kali lipat dibandingkan dengan pengetahuan tinggi.

Tabel 6 Hubungan Sikap dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Bidan Praktek Mandiri Kota Bengkulu Tahun 2016

Sikap	Pelaksanaan Senam Hamil						RR (95% CI)	P Value
	Tidak Melakukan		Melakukan		Total			
	n	%	n	%	n	%		

Tidak mendukung	25	86.2	4	13.8	29	100	(9.085 – 91.731)	0.000
Mendukung	21	17.8	97	82.2	118	100		
Total	46	31.3	101	68.7	147	100		

Sumber data: Primer terolah 2016

Berdasarkan tabel 6 diperoleh Hasil tabulasi silang hubungan sikap dengan pelaksanaan senam hamil, di peroleh hasil yaitu responden yang sikap tidak mendukung tidak melakukan senam hamil lebih tinggi yaitu sebanyak 25 orang (86,2%) dibandingkan sikap mendukung yaitu sebanyak 21 orang (17.8%).

Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai p value sebesar $0.000 < \alpha 0.05$ maka H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara sikap dengan pelaksanaan senam hamil dan Hasil uji Risk Estimate didapatkan nilai RR sebesar 28.869 artinya sikap tidak mendukung berpeluang tidak melakukan senam hamil sebesar 28.869 kali lipat dibandingkan dengan sikap mendukung.

Tabel 7 Hubungan Motivasi dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Bidan Praktek Mandiri Kota Bengkulu Tahun 2016

Motivasi	Pelaksanaan Senam Hamil						RR (95% CI)	P Value
	Tidak Melakukan		Melakukan		Total			
	N	%	n	%	N	%		
Rendah	38	63.3	22	36.7	60	100	(6.956 – 41.825)	0.000
Tinggi	8	9.2	79	90.8	87	100		
Total	46	31.3	101	68.7	147	100		

Sumber data: Primer terolah 2016

Berdasarkan tabel 7 diperoleh Hasil tabulasi silang hubungan motivasi dengan pelaksanaan senam hamil, di peroleh hasil yaitu responden yang motivasi rendah tidak melakukan senam hamil lebih tinggi yaitu sebanyak 38 orang (63,3%) dibandingkan motivasi tinggi yaitu sebanyak 8 orang (9.2%).

Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai p value sebesar $0.000 < \alpha 0.05$ maka H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara motivasi dengan pelaksanaan senam hamil dan Hasil uji Risk Estimate didapatkan nilai Odd Ratio (OR) sebesar 17.057 artinya motivasi rendah berpeluang tidak melakukan senam hamil sebesar 17.057 kali lipat dibandingkan dengan motivasi tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan sesuai dengan tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu untuk mendapatkan distribusi frekuensi pengetahuan, sikap, pendidikan, motivasi, status ekonomi dan dukung suami, untuk mengetahui hubungan antara pelaksanaan senam hamil Ibu trimester III dalam melakukan senam hamil terhadap faktor – faktor yang berhubungan, maka hasilnya akan dibahas sebagai berikut:

Ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil sebanyak 101 orang (68.7%) dan tidak melakukan senam hamil sebanyak 46 orang (31.3%). Menurut yuliarti (2010) senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari tiga bulan, karena sebelum usia kandungan menginjak tiga bulan perlekatan janin didalam uterus belum terlalu kuat. Hal ini

dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus, dalam kondisi tertentu senam hamil harus dihentikan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan masih banyaknya ibu hamil yang melakukan senam hamil. Apabila dilihat dari pengertiannya dan tujuan senam hamil sangat bermanfaat bagi ibu hamil terutama yang primigravida.

Responden yang memiliki pengetahuan rendah tidak melakukan senam hamil lebih tinggi yaitu sebanyak 20 orang (66,7%) dibandingkan pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 20 orang (22,2%).

Pengetahuan ibu tentang pelaksanaan senam hamil akan membentuk sikap positif terhadap kegiatan senam hamil. Senam hamil tanpa didukung dengan kesadaran masyarakat tidaklah akan berarti, tentunya akan banyak kendala untuk mencapai target 100% (Ali, 2007) dan hasil penelitian ini sejalan dengan teori tersebut diatas, dimana dengan pengetahuan yang tinggi responden melakukan senam hamil.

Hubungan sikap dengan pelaksanaan senam hamil, di peroleh hasil yaitu responden yang sikap tidak mendukung tidak melakukan senam hamil lebih tinggi yaitu sebanyak 25 orang (86,2%) dibandingkan sikap mendukung yaitu sebanyak 21 orang (17,8%).

Menurut Sunaryo, sikap individu akan memberi warna atau corak tingkah laku ataupun perbuatan individu yang bersangkutan sehingga jika ibu mengerti tentang pelaksanaan senam hamil. Segala tingkah laku individu adalah manifestasi dari kepribadian yang dimilikinya sebagai perpaduan yang timbul dari dalam diri dan lingkungannya (Notoatmodjo, 2012)

Hal ini sejalan dengan teori, sikap adalah "suatu predisposisi yang dipelajari untuk merespon secara konsisten, baik positif, maupun negatif terhadap suatu objek" (Aiken, dalam Emi, 2012). Salah satu fungsi dari sikap adalah sebagai fungsi instrumental atau fungsi

penyesuaian atau manfaat. Ini berkaitan dengan sikap sebagai sarana dan tujuan, bila objek sikap dapat bermanfaat maka individu akan bersikap positif, sebaliknya bila objek sikap tidak bermanfaat maka individu akan bersikap negatif (Emi, 2012)

Berdasarkan hasil wawancara singkat kepada pasien di BPM Susi Irma Novia dan BPM Ida Laina bahwa pasien belum bisa datang senam hamil karena berhalangan hadir karena jadwal pelaksanaan senam hamil bersamaan dengan jadwal pasien melakukan kegiatan lain. Sehingga seharusnya BPM menyesuaikan jadwal Senam dengan kesibukan pasien, contohnya Senam hamil sebaiknya diadakan pada waktu hari libur atau sore hari dan untuk ibu hamil dalam hal ini diharapkan dapat meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan yang ada di desa tersebut.

Hubungan motivasi dengan pelaksanaan senam hamil, di peroleh hasil yaitu responden yang motivasi rendah tidak melakukan senam hamil lebih tinggi yaitu sebanyak 38 orang (63,3%) dibandingkan motivasi tinggi yaitu sebanyak 8 orang (9,2%).

Motif atau motivasi berasal dari kata latin *Moreve* yang berarti dorongan dari dalam diri manusia untuk bertindak atau berperilaku. Pengertian motivasi tidak terlepas dari kata kebutuhan atau needs atau want. Kebutuhan adalah suatu "potensi" dalam diri manusia yang perlu ditanggapi atau direspon. Tanggapan terhadap kebutuhan tersebut diwujudkan dalam bentuk tindakan untuk pemenuhan kebutuhan tersebut, dan hasilnya adalah orang yang bersangkutan merasa atau menjadi puas (Notoatmodjo, 2010).

Motivasi ibu tentang pelaksanaan senam hamil akan membentuk sikap positif terhadap kegiatan senam hamil. Senam hamil tanpa didukung dengan kesadaran masyarakat tidaklah akan

berarti, tentunya akan banyak kendala untuk mencapai target 100% (Ali, 2007).

Menurut Sunaryo, motivasi individu akan memberi warna atau corak tingkah laku ataupun perbuatan individu yang bersangkutan sehingga jika ibu mengerti tentang pelaksanaan senam hamil. Segala tingkah laku individu adalah manifestasi dari kepribadian yang dimilikinya sebagai perpaduan yang timbul dari dalam diri dan lingkungannya (Notoatmodjo, 2012)

SIMPULAN

Pelaksanaan Senam Hamil pada ibu hamil trimester III di BPM Kota Bengkulu Tahun 2016 yang melakukan senam hamil sebanyak 101 orang (68.7%) dan tidak melakukan senam hamil sebanyak 46 orang (31.3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap dan motivasi ibu terhadap pelaksanaan senam hamil.

SARAN

Bidan Praktek Mandiri hendaknya terus berupaya meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya senam hamil, sehingga menumbuhkan sikap menerima senam hamil sehingga dapat menumbuhkan motivasi untuk melaksanakan senam hamil. Upaya peningkatan pengetahuan salah satunya dapat dilakukan dengan mengoptimalkan promosi kesehatan dan sosialisasi tentang pentingnya pelaksanaan senam hamil di Setiap BPM,

Untuk peneliti lain hendaknya mengembangkan penelitian ini dengan penelitian kualitatif serta wawancara yang mendalam serta dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga hasilnya akan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Agnesti, R. dkk. 2009. *Senam Hamil Praktis*, Cetakan I, Media Pressindo, Yogyakarta

- Anggraeni . (2010). *Senam hamil praktis*. Yogyakarta : Media Pressindo
- Azwar, Azrul. 2009. *Pengantar Administrasi Kesehatan*, Edisi Ketiga, Bina Rupa Aksara, Jakarta.
- Depkses RI. (2007). *Kesepakatan Millenium Development Goals*
- Dinkes kota Bengkulu. (2011). *Profil dinas kesehatan kota Bengkulu tahun 2011*. Bengkulu: Dinas Kesehatan Kota
- Fiori. (2007). *Senam hamil dan nifas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Indriarti, A. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (2013). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC
- Mandriwati, G.A. 2008. *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*, EGC, Jakarta
- March Foedz Ircham, Suryani Eko. (2007). *Pendidikan Kesehatan Bagian dan Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Maramis F, Willy. (2006). *Ilmu Perilaku Dalam Pelayanan Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Maulana. (2008). *Buku Panduan Praktis Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Muaryunani, Anik. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas Dan Terapi Musik*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Mufdlilah. (2009). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Mariani dan Nunik Puspitasari. 2009. *Praktik Senam Hamil Hubungannya dengan Kelancaran Proses Persalinan*. The Indonesia Journal of Public Health, Vol. 3, No. 1, Juli 2005: 10-14. Akademik Kebidanan Yayasan RS Islam Surabaya. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

- Oktrini, F. (2007). *Skripsi pengaruh tingkat dalam mengikuti latihan seni permapasan terhadap agresivitas pada anggota lembaga seni pernafasan satria Nusantara Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Prawirohardjo, Sarwono. (2009). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Saryono Ari, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, SI, Dan S2*. Yogyakarta: Penerbit Nuha Medika
- Saifuddin. (2009). *Acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*, Jakarta:Yayasan Bina Sarwono Prawiohardjo
- _____. (2008). *Ilmu kebidanan*, Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawiohardjo
- Sugiyono. (2005). *Ilmu Kebidanan*, Jakarta : Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.



HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL IBU PRIMIGRAVIDA

*(Relationship Between Knowledge And Pregnancy Exercise Of Pregnant
Women Primigravidae)*

Dwi Rahayu*, Yunarsih*

* Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri, email: alfarezapriyoputra@yahoo.com

ABSTRAK

Senam hamil dilaporkan dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, penurunan kelainan denyut jantung janin, gangguan tali pusat dan mekonium, penurunan tenaga saat persalinan, berkurangnya nyeri persalinan, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi resiko sectio caesar, serta memperbaiki Apgar skor dan psikomotor janin (Januarahmawati, 2008) akan tetapi tidak semua ibu hamil mengerti bahwa senam hamil berguna bagi kesehatannya selama proses kehamilan dan persalinan (Charla & Bingan, 2018).

Desain penelitian yang digunakan metode *correlational* dengan pendekatan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Kelurahan Bujel Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri berjumlah 36, dengan teknik *simple random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 33 ibu hamil. Pengukuran variabel dianalisa dengan menggunakan analisa data *Kendall Tau*.

Hasil dari penelitian menunjukkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (52 %) cukup baik, pelaksanaan senam hamil (68 %) cukup baik. Berdasar uji statistik *Kendall Tau* diperoleh tingkat signifikansi $P = 0,039$ dan koefisien korelasi $\tau = 0,407$.

Ada hubungan antara pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Untuk itu diharapkan agar petugas kesehatan memberikan penyuluhan serta latihan senam hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta mampu melakukan latihan senam hamil secara rutin untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran selama proses kehamilan dan kelancaran dalam proses persalinan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Primigravida, Senam Hamil

ABSTRACT

Pregnant exercise is reported to reduce the occurrence of low birth weight, decrease in fetal heart rate abnormalities, umbilical cord and meconium disorders, decreased labor during labor, reduced labor pain, reduce the occurrence of preterm labor, reduce the risk of caesarean section, and improve fetal Apgar score and psychomotor, but not all pregnant women understand that pregnancy exercises are useful for their health during the process of pregnancy and childbirth.

The design of the study used the correlational method with a cross sectional approach, the population in this study were 36 pregnant women in the Bujel Sub-District Working Area of Kediri City Sukorame Health Center, with a simple random sampling technique, resulting in 33 pregnant women. Variable measurements were analyzed by Kendall Tau data analysis.

The results of the study showed that the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise (52%) was good enough, the implementation of

pregnancy exercise (68%) was good enough. Based on the Kendall Tau statistical test, the significance level of $P = 0.039$ and correlation coefficient = 0.407 were obtained.

There is a relationship between knowledge and Pregnancy exercises. For this reason, it is expected that health workers will provide counseling and pregnancy exercise so that they can increase the knowledge of pregnant women and be able to do pregnancy exercise routinely to maintain health and fitness during the pregnancy process and smooth delivery.

Keywords: Knowledge, Primigravida, Pregnancy Exercise

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi dan berakhirnya sampai permulaan persalinan. Masa kehamilan normal 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari haid terakhir (Diana Hartaty, 2016). Akan tetapi selama proses kehamilan dapat terjadi berbagai masalah yang dapat membahayakan ibu dan janin (Wahyuni, 2013). Masalah yang dihadapi dapat berupa masalah ringan yang merupakan akibat dari perubahan fisiologis ibu hamil hingga masalah yang berat yang menjadi komplikasi kehamilan (Septaningtia, 2015). Latihan senam hamil yang diberikan dirumah sakit dan dirumah dalam waktu – waktu senggang secara teratur bila tidak ada kondisi yang patologis, akan dapat menuntun wanita hamil kearah persalinan yang fisiologis (Mochtar, 1998). Senam hamil dilaporkan dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, penurunan kelainan denyut jantung janin,

gangguan tali pusat dan mekonium, penurunan tenaga saat persalinan, berkurangnya nyeri persalinan, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi resiko sectio caesar, serta memperbaiki Apgar skor dan psikomotor janin (Januarahmawati, 2008) akan tetapi tidak semua ibu hamil mengerti bahwa senam hamil berguna bagi kesehatannya selama proses kehamilan dan persalinan (Charla & Bingan, 2018).

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan di seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kepmenkes, 2012). Angka kematian ibu hingga saat ini belum menunjukkan penurunan yang pasti. Salah satu penyebab kematian ibu adalah persalinan yang tak normal atau adanya penyulit. Terjadinya persalinan yang tak normal ini dipengaruhi oleh umur kehamilan, umur ibu, komplikasi kehamilan dan paritas ibu (Kepmenkes 2003).

Banyak ahli yang mengatakan bahwa dengan melakukan senam hamil banyak keuntungan yang akan di peroleh. Misalnya dapat melenturkan otot, memberi kesegaran, meningkatkan self esteem dan self image, juga sebagai sarana berbagai informasi. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur akan mengalami peningkatan berat badan dan lemak tubuh yang lebih sedikit dibandingkan ibu hamil yang kurang aktif. Berat badan akan tetap naik dengan porsi yang normal dan tidak berlebihan. Bayi dalam kandungan tetap berada dalam kondisi yang prima. Selain itu kehamilan dan proses persalinan cenderung tidak bermasalah (Indiarti, 2008). Senam hamil juga dapat meningkatkan sirkulasi darah ke uteroplasenta sehingga memperbaiki pertumbuhan otot – otot uterus dan perkembangan janin intrauterin. Selain itu senam juga dapat mengurangi insiden operasi seksio sesaria, mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Dari data Epidemiologi senam hamil dapat mencegah terjadinya primer dari gestasional diabetes melitus khususnya bagi wanita – wanita hamil yang gemuk.

Senam hamil bertujuan untuk dapat melakukan tugas – tugas persalinan dengan kekuatan dan kepercayaan diri sendiri dibawah bimbingan penolong menuju

persalinan normal (fisiologis). Senam juga meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim sehingga tercapai hasil optimal menuju jalan lahir dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani ibu hamil (Manuaba, 1999). Latihan senam hamil selama kehamilan dapat memberikan keuntungan kesehatan yang sangat besar manfaatnya, meningkatkan rasa percaya diri, kebahagiaan, menikmati kehamilannya dengan senang dan menanti persalinan dengan positif.

Senam hamil merupakan latihan yang berguna untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamentum, serta otot dasar panggul yang sangat berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang sehingga mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat

memperkuat otot abdomen (Yosefa, et all, 2013).

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi sectio caesar, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin (Januarahmawati, 2008).

METODE DAN ANALISA

Desain penelitian adalah bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian (Hidayat, 2007). Berdasarkan tujuan penelitian, maka peneliti akan menggunakan metode *korelasional* yang mengkaji hubungan antara dua variabel korelatif antar variabel. (Nursalam, 2003). Dalam penelitian ini yang dikorelasikan adalah tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus

pada waktu yang sama. Pada penelitian ini variabel tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan pelaksanaan senam hamil diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2005). Peneliti pada waktu itu menilai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, kemudian menilai sikap ibu hamil terhadap pelaksanaan senam hamil dengan menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri dengan jumlah 36 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang bersedia diteliti, ibu hamil yang tidak mengalami komplikasi kehamilan. Setelah dimasukkan rumus sampel didapatkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 33 responden. Teknik Sampling yang digunakan adalah *Simple random Sampling*.

Pengumpulan data dilakukan mulai bulan Januari – April 2019 dengan menggunakan instrumen pengetahuan dan instrumen untuk menilai pelaksanaan senam hamil dengan cara *self assessment* pelaksanaan senam hamil yang dilakukan oleh responden secara mandiri. Selanjutnya untuk mencari hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil, dianalisa dengan menggunakan korelasi

Kendall Tau (τ), dengan bantuan *SPSS 16 For Windows*. Untuk mencari ada tidaknya hubungan antara dua variabel didasarkan pada probabilitas yaitu jika probabilitas > 0,05 maka H_0 diterima, dan jika probabilitas < 0,05 maka H_0 ditolak. Sedangkan untuk menunjukkan derajat hubungan antara dua variabel yaitu jika nilai korelasi > 0,5 menunjukkan korelasi yang cukup kuat, dan jika nilai korelasi < 0,5 menunjukkan korelasi lemah. (Santoso, 2004).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Tabel 1 menunjukkan hampir setengahnya (36%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang senam hamil, sebagian besar (52%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup baik, dan sebagian kecil (12%) responden memiliki pengetahuan kurang baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	12	36%
2	Cukup baik	17	52%
3	Kurang baik	4	12%
4	Tidak baik	0	0%
Jumlah		33	100%

Sumber: Hasil tabulasi data

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam Hamil

No	Pelaksanaan Senam Hamil	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	11	33%
2	Cukup Baik	19	58%
3	Kurang Baik	3	9%
4	Tidak Baik	0	0%
Jumlah		33	100%

Sumber: Hasil tabulasi data

Pelaksanaan Senam Hamil

Berdasarkan tabel 2 diketahui hampir setengahnya (33%) responden, pelaksanaan senam hamil pada kategori baik, sebagian besar (58%) responden, pelaksanaan senam hamil pada kategori cukup baik, dan sebagian kecil (9%)

responden kurang baik pelaksanaan senam hamilnya.

Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil

Hasil uji statistik *Kendall Tau* menunjukkan nilai signifikan sebesar $P = 0,013$ ($< 0,05$) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan

pelaksanaan senam hamil. Dengan nilai koefisien korelasi $\tau = 0,407$ dengan arah hubungan yang positif dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula pelaksanaan senam hamilnya, dan berdasarkan tabel interpretasi koefisien korelasi menurut Riduwan (2004) 0,40-0,599 cukup kuat sehingga derajat hubungan antara tingkat pengetahuan dan pelaksanaan senam hamil pada Ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame adalah derajat hubungan yang cukup kuat.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (52%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik tentang senam hamil. Hal ini disebabkan oleh karena responden pernah memperoleh informasi hampir setengahnya (46%) responden memperoleh informasi dari petugas kesehatan/bidan saat melakukan pemeriksaan kehamilan/antenatal care. Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia yaitu : indra pengelihat, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga.

Selain itu sebagian besar (64%) responden berusia 21-30

tahun dimana responden telah memiliki umur yang produktif sehingga kemampuan dalam menerima dan mengingat suatu pengetahuan akan semakin kuat dan kemampuan berfikir mereka sudah matang, menurut Hurlock (1999), semakin tua individu semakin kuat pula kematangan berbagai fungsi fisiologisnya, terutama pada sistem syaraf dan jaringan otaknya. Sehingga dengan bertambahnya umur seseorang motivasi untuk memperoleh pengetahuan yang mereka miliki akan lebih baik lagi.

Pekerjaan juga dapat mempengaruhi pengetahuan, dimana sebagian besar (52%) responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Menurut Nursalam dan Siti Pariani (2001) bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu bagi ibu-ibu yang akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Jadi dengan diketahui sebagian besar ibu hamil di Kelurahan Bujel memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, maka ibu hamil akan mempunyai banyak waktu dan kesempatan untuk belajar dan memperoleh pengetahuan melalui sarana yang ada dengan rutin datang ke petugas kesehatan/bidan, untuk mendengarkan penyuluhan yang diberikan oleh petugas kesehatan/bidan, dari laporan bidan didapatkan bahwa hampir seluruhnya

(79%) responden rutin datang untuk antenatal care sehingga responden banyak mendapatkan informasi dari petugas kesehatan/bidan. Sehingga informasi yang diterima benar dan dapat dipercaya karena disampaikan oleh orang yang benar-benar ahli di bidang kesehatan, dan dengan banyak membaca majalah, tabloid atau dengan media elektronik seperti TV, radio yang dapat mereka lihat dan dengarkan tiap harinya.

Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil yang ikut senam hamil sangat baik dan menunjukkan hal yang positif yang dibuktikan dengan menjawab pertanyaan tentang senam hamil dengan lancar dan penuh keyakinan, mengerti dan paham akan senam hamil bahwa manfaat senam hamil untuk melatih otot-otot tertentu untuk mempersiapkan dan melancarkan kelahiran. Senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan. Latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi stres dan kecemasan. Latihan yang menimbulkan rasa nyaman akan membantu menyiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Bobak, 2005).

Senam hamil bukan merupakan hal baru di Indonesia dan dalam sosialisasinya masih berlangsung sampai saat ini melalui petugas kesehatan, majalah, dan media-media cetak lainnya, namun masih banyak masyarakat belum mengetahui senam hamil (Yuliasri, 2010).

Pelaksanaan senam hamil pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame diketahui sebagian besar (58%) responden pelaksanaannya cukup baik, hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman responden. Berdasarkan informasi yang diterima peneliti dari petugas BKIA di Puskesmas Sukorame, pada tahun 2017 yang lalu di Puskesmas Sukorame pernah diadakan program latihan senam hamil yang banyak diikuti oleh ibu-ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sukorame. Menurut Middlebrook dalam Azwar (2007) mengatakan bahwa tidak adanya pengalaman sama sekali dengan suatu objek psikologis cenderung akan membentuk sikap negatif terhadap objek tersebut. Jadi, dengan adanya pengalaman yang positif, baik yang dialami sendiri atau pengalaman dari orang lain akan dapat mempengaruhi pembentukan sikap dan perilaku seseorang.

Selain itu perilaku seseorang juga dipengaruhi oleh informasi

dimana hampir setengahnya (46%) responden mendapatkan informasi tentang senam hamil dari petugas kesehatan/bidan. Petugas kesehatan/bidan merupakan orang yang ahli dalam bidang kesehatan. Oleh karena petugas kesehatan/bidan pernah mendapatkan materi tentang senam hamil selama masa pendidikan sehingga informasi yang disampaikan merupakan informasi yang benar dan dapat dipercaya. Menurut Notoatmodjo (2005) orang yang ahli dalam bidangnya dapat digunakan sebagai sarana mendapatkan kebenaran informasi. Sehingga dengan mendapatkan informasi dari petugas kesehatan/bidan, orang akan cenderung memberikan respon yang baik.

Senam hamil bukan merupakan keharusan. Namun dengan melakukam senam hamil akan banyak memberi manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengejan yang benar. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan (Fitriani, 2011).

Senam hamil pada kehamilan normal atas nasehat dokter atau bidan. Dapat dimulai pada kehamilan kurang lebih 16-38 minggu. Ibu

dapat mengikuti kelas senam hamil yang disediakan di fasilitas kesehatan dengan instruktur yang bersertifikat. Pelaksanaan sanam hamil sedikitnya seminggu sekali dan menggunakan pakaian yang sesuai dan longgar. Lakukan selalu pemanasan dan pendinginan setiap kali senam. Intensitas senam harus disesuaikan dengan kondisi tubuh. Bila di lantai gunakan kasur atau matras saat melakukan senam. Jangan mendadak berdiri saat usai senam, tetapi lakukan secara perlahan untuk menghindari pusing (Salmah, 2006).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil signifikasi $p = 0,013$ ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Hubungan yang ada jika dilihat dari koefisien korelasi terdapat hubungan yang positif dimana semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil maka semakin baik pula pelaksanaan senam hamil ibu dengan nilai $\tau = 0,407$ ($< 0,5$) sehingga menunjukkan derajat hubungan yang lemah antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar (52 %) respsonden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik terhadap senam hamil dan hampir seluruhnya (58 %) responden,

pelaksanaan senam hamilnya pada kategori cukup baik. Pengetahuan dan perilaku pelaksanaan senam hamil responden dipengaruhi oleh pengalaman yang dialami dan informasi yang telah diterima oleh responden. Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan, berpikir, keyakinan dan emosi memegang peranan penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang. Sehingga dengan pengetahuan yang cukup baik terhadap senam hamil dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan perilaku pelaksanaan senam hamil pada responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku pelaksanaan senam hamil pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame, dengan tingkat signifikansi $p = 0,013 (< 0,05)$ dan nilai koefisien korelasi $r = 0,407 (< 0,5)$ sehingga menunjukkan arah hubungan yang positif antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pelaksanaan senam hamil pada responden.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan

penelitian tentang efektivitas senam hamil dalam mencegah berbagai macam komplikasi yang terjadi dalam kehamilan serta mencegah terjadinya penyulit selama proses persalinan dan bagi tenaga kesehatan sangat diharapkan mampu memberikan penyuluhan-penyuluhan tentang senam hamil dan menjalankan kembali program latihan senam hamil yang telah ada sebelumnya, sehingga ibu hamil benar-benar mengetahui dan mau melakukan latihan senam hamil.

KEPUSTAKAAN

- Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bobak, dkk. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Charla, E., & Bingan, S. (2018). Hubungan Senam Hamil Dengan Detak Jantung Janin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangkaraya *Pregnancy Relationship With Fetal Health Principles In Pregnant Woman In The Working Region Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangkaraya, 16(2)*.
- Diana Hartaty. (2016). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan, 1(2)*, 8–13.

- Fitriani. (2011). *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Senam Hamil di RSI A Siti Fatimah Makassar*. UIN Alauddin Makassar.
- Hidayat, Alimul Aziz. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hurlock, E.B. (1999). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Indiarti, M.T. (2008). *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta : Cemerlang Publishing.
- Januarahmawati, D. (2008). *Antara Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Ibu Tentang Senam Hamil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kementerian Kesehatan. (2012). *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan. (2003). *The Global Agenda of the UN's Agency for Ahildren*. Depkes RI. Jakarta.
- Manuaba, Ida Bagus. (1999). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan.
- Mochtar, Rustam. (1998). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Nursalam dan Pariani S. (2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : CV Infomedika.
- Riduwan. (2004). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta.
- Salmah, (2006). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC.
- Septaningtia, Y. D. (2015). *Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan Kala Ii Pada Ibu Primigravida Di Rskia Sadewa Yogyakarta Naskah*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.
- Wahyuni, L. N. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 128–136. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas%0>
- Yosefa, Febriana ea all. (2013). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil *Jurnal Online Keperawatan*, Vol 1, No 1 (2014), <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMSJK/article/view/3537/3432>
- Yuliasri. (2010). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam Hamil*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh3209>

Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia

^KMuthia Sari Mardha¹, Ivan Sri Marsaulina Panjaitan²

¹Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

²Program Studi DIV Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

Email Penulis Korespondensi (^K): muthiasarimarda@helvetia.ac.id

muthiasarimarda@helvetia.ac.id¹, ivansri@helvetia.ac.id²

(085270000521)

ABSTRAK

Ketidakpatuhan ibu mengikuti kegiatan kelas senam hamil merupakan salah satu kendala dalam pelaksanaan yang akan berdampak global bagi kesehatan ibu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil, dan hubungan sikap ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan pendekatan secara *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester tiga yang berkunjung di Rumah Sakit Colombia Asia Medan yang berjumlah 103 orang, sampel dalam penelitian ini menggunakan Rumus Slovin dan didapat 82 responden dengan teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling*. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner pernyataan berjumlah 20 soal. Analisis yang digunakan adalah bivariate dengan uji *chi-square* dengan alpha 0.05. Hasil uji statistik hubungan pengetahuan ibu dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil, diperoleh nilai (p-value) = $0.019 < \alpha 0.05$, yang artinya ada hubungan pengetahuan ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil. Hubungan tabulasi silang antara sikap ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil diperoleh nilai (p-value) = $0.029 < \alpha 0.05$ yang artinya ada hubungan sikap ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil. Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan pengetahuan ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil dan ada hubungan sikap ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil. Saran kepada ibu hamil untuk lebih banyak menggali informasi tentang kelas senam hamil baik dari media massa maupun media cetak.

Kata kunci: Pengetahuan; sikap; keikutsertaan; senam; hamil

PUBLISHED BY :

Public Health Faculty
Universitas Muslim Indonesia

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woh@gmail.com, jurnalwoh.fkm@umi.ac.id

Phone :

+62 85255997212

Article history :

Received 10 Februari 2020

Received in revised form 26 Maret 2020

Accepted 26 Maret 2020

Available online 25 April 2020

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Non-compliance with mothers in participating in pregnancy exercise classes is one of the obstacles in implementation that will have a global impact on maternal health. The purpose of this study was to determine the relationship between maternal knowledge and participation in pregnancy exercise classes, and the relationship between maternal attitudes and participation in pregnancy exercise classes. This type of research is an analytic survey research with cross sectional approach. The population in this study were all Trimester 3 pregnant women who visited the Columbia Asia Medan Hospital, amounting to 103 people, the sample in this study used the Slovin formula and obtained 82 respondents with accidental sampling technique. The research instrument used a questionnaire statement totaling 20 questions, the analysis used was a chi-square test with alpha 0.05. Statistical test results of the relationship of maternal knowledge with the participation of pregnant women in the pregnancy exercise class, obtained a value (p-value) = 0.019 < α 0.05, which means there is a relationship of maternal knowledge with participation in the pregnancy exercise class. The relationship of cross tabulation between maternal attitudes and participation in pregnancy exercise classes obtained value (p-value) = 0.029 < α 0.05, which means there is a relationship between maternal attitudes and participation in pregnancy exercise classes. Conclusion there is a relationship between knowledge of pregnant women with the participation of pregnant women in pregnancy exercise classes and there is a relationship between maternal attitudes and participation in pregnancy exercise classes, suggestions for pregnant women to explore more information about pregnant classes both from the mass media and print media.

Keywords: Knowledge; attitude; participation; gymnastics; pregnant

PENDAHULUAN

Setiap hari di tahun 2017, sekitar 810 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait dengan kehamilan dan persalinan. Antara 2000 dan 2017, rasio kematian ibu (AKI, jumlah kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup) turun sekitar 38% di seluruh dunia. Sekitar 94% dari semua kematian ibu terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Perawatan terampil sebelum, selama dan setelah melahirkan dapat menyelamatkan nyawa wanita dan bayi baru lahir.^{1,2,3}

Hasil Sensus Penduduk (SP) 2010 menunjukkan Angka Kematian Ibu di Indonesia sebesar 346, yang artinya terdapat 346 kematian perempuan pada saat hamil, saat melahirkan atau masa nifas per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 lebih rendah daripada hasil Sensus Penduduk (SP) 2010, yaitu sebesar 305.⁴

Mengatasi tingginya AKI di Indonesia, diperlukan upaya percepatan penurunan kematian ibu dan bayi melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu dan keluarga. Dengan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ini diharapkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan menjadi meningkat. Program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan untuk mendukung langkah tersebut adalah dengan diadakannya kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir melalui praktek dengan menggunakan buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak).^{4,5,6}

Ketidapatuhan ibu hamil mengikuti kegiatan kelas ibu hamil merupakan salah satu kendala dalam pelaksanaan kegiatan kelas ibu hamil yang akan berdampak global bagi kesehatan ibu hamil. Ibu hamil yang diharapkan memiliki kualitas kesehatan yang baik dengan ikut serta dalam kelas ibu hamil

tidak akan terwujud apabila ibu tidak patuh dalam mengikuti kelas ibu hamil. Dengan ibu hamil yang tidak memiliki kualitas kesehatan yang baik akan mempersulit penurunan angka kematian ibu. Dalam proses persalinan ada tiga faktor yang menyebabkan persalinan memanjang atau lama yaitu: tenaga, jalan lahir dan janin. Salah satu cara mengendalikan masalah tersebut seperti masalah tenaga yaitu dengan senam hamil.^{4,6,7,8}

Penelitian yang dilakukan oleh Sari tahun 2014 menunjukkan mayoritas ibu hamil berpendidikan baik sebanyak 39 orang (72.2%) dan bersifat positif sebanyak 43 orang (79.7%) terhadap senam hamil. Setelah dilakukan uji chi-square disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil karena nilai p value <0.05 atau (0.000>0.05).⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Susilawati tahun 2017 menyimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam rendahnya keikutsertaan kelas ibu hamil tergambar dalam setiap pelaksanaan kelas ibu hamil. Hal ini menandakan pemanfaatan kelas ibu hamil yang belum maksimal. Padahal kehadiran dalam kelas ibu hamil sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan termasuk perawatan bayi baru lahir.¹⁰

Berdasarkan data di atas maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul: Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Keikutsertaan dalam Kelas Senam Hamil di Rumah Sakit Colombia Asia. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan keikutsertaan kelas senam hamil, dan hubungan sikap ibu dengan keikutsertaan kelas senam hamil yang dilaksanakan di Rumah Sakit Colombia Asia Medan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan menggunakan *cross sectional*, yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan keikutsertaan kelas senam hamil. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Colombia Asia Medan yang terletak di Jalan Listrik Medan. Penelitian ini dilakukan pada Januari hingga April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung pada bulan Desember 2018 sampai Maret 2019 di Rumah Sakit Colombia Asia Medan, dengan total sebanyak 103 responden. Dengan menggunakan rumus Slovin maka sampel yang digunakan adalah sebesar 82 responden. Adapun cara pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *accidental sampling*.

Instrumen penelitian ini berupa kuesioner yang berjumlah 20 soal dengan rincian pengetahuan 10 soal, sikap 5 soal, keikutsertaan 5 soal. Analisis data yang digunakan adalah Chi-Square, dengan batas kemaknaan perhitungan statistik p value (0.05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai p < p value (0.05), maka dikatakan (H₀) ditolak dan H_a diterima, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 memperlihatkan karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas berada pada umur 20-30 tahun berjumlah 42 responden (51.2%) dan minoritas berada pada umur < 20 tahun berjumlah 18 responden (22.0%). Pendidikan responden mayoritas berada pada SMA berjumlah 32 responden (39.0%) dan minoritas SD berjumlah 10 responden (12.2%). Paritas responden mayoritas multipara berjumlah 67 responden (81.7%) dan minoritas grandemultipara berjumlah 4 responden (4.9%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	n	%
Umur		
<20	18	22.00
20-30	42	51.20
>30	22	26.80
Pendidikan		
SD	10	12.20
SMP	17	20.70
SMA	32	39.00
PT	23	28.00
Paritas		
Primipara	11	13.40
Multipara	67	81.70
Grande Multipara	4	4.90

Tabel 2 memperlihatkan pengetahuan ibu hamil tentang kelas senam. Mayoritas berada pada kategori baik sebanyak 36 responden (43.9%), minoritas pengetahuan ibu hamil berada pada kategori kurang sebanyak 16 responden (19.5%). Karakteristik sikap distribusi frekuensi sikap ibu hamil tentang kelas senam hamil, mayoritas berada pada kategori positif sebanyak 62 responden (75.6%), minoritas sikap ibu hamil berada pada kategori negatif sebanyak 20 responden (24.4%). Distribusi frekuensi keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil mayoritas berada pada kategori berperan sebanyak 44 responden (53.7%), minoritas keikutsertaan ibu hamil berada pada kategori tidak berperan sebanyak 38 responden (46.3%).

Tabel 2. Pengetahuan, Sikap, dan Keikutsertaan Ibu Hamil

Pengetahuan	n	%
Baik	36	43.90
Cukup	30	36.60
Kurang	16	19.50
Sikap		
Positif	62	75.60
Negatif	20	24.40
Keikutsertaan Ibu Hamil		
Berperan	44	53.70
Tidak Berperan	38	46.30

Analisa Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil dan hubungan sikap ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil. Uji statistik yang digunakan peneliti untuk analisis bivariat adalah *Chi-square* dengan nilai $\alpha = 0.05$. Adapun hasilnya sebagai berikut :

Tabel 3 memperlihatkan hubungan pengetahuan ibu hamil dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil, dimana mayoritas terdapat pada kategori baik yaitu sebanyak 36 responden (43.9%) dimana keikutsertaan ibu hamil yang berperan sebanyak 24 responden (29.3%), dan yang tidak berperan sebanyak 12 responden (14.6%), dan minoritas pengetahuan ibu hamil terdapat pada kategori kurang yaitu sebanyak 16 responden (19.5%). Dimana keikutsertaan ibu hamil yang berperan sebanyak 10 responden (16.1%) dan yang tidak berperan sebanyak 6 responden (7.3%). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0.019 pada tingkat pengetahuan 95% dengan $\alpha=0.05$. Dengan demikian, *p-value* (0.019) < 0.05 yang menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil, dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Keikutsertaan dalam Kelas Senam Hamil

Pengetahuan Ibu hamil	Keikutsertaan Ibu Hamil				Jumlah		P-Value
	Berperan		Tidak Berperan		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	24	66.70	12	33.30	36	100.00	0.019
Cukup	10	33.30	20	66.70	30	100.00	
Kurang	10	62.50	6	37.50	16	100.00	
Total	44	53.70	38	46.30	82	100.00	

Tabel 4 menunjukkan bahwa sikap ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil mayoritas terdapat pada kategori positif, yaitu sebanyak 62 responden (75.6%) dimana keikutsertaan ibu hamil yang berperan sebanyak 38 responden (46.3%) dan yang tidak berperan sebanyak 24 responden (29.3%). Dan minoritas sikap ibu hamil terdapat pada kategori negatif, yaitu 20 responden (24.4%). Dimana keikutsertaan ibu hamil yang berperan sebanyak 6 responden (7.3%) dan yang tidak berperan sebanyak 14 responden (17.1%). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0.029 pada tingkat pengetahuan 95% dengan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, *p-value* (0.029) < 0.05 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara sikap ibu hamil dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hubungan Sikap Ibu dengan Keikutsertaan dalam Kelas Senam Hamil

Sikap Ibu Hamil	Keikutsertaan Ibu Hamil				Jumlah		P-Value
	Berperan		Tidak Berperan		n	%	
	n	%	n	%			
Positif	38	61.30	24	38.70	62	100.00	0.029
Negatif	6	30.00	14	70.00	20	100.00	
Total	44	53.70	38	46.30	82	100.00	

PEMBAHASAN

Pengetahuan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Kelas Senam Hamil

Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.^{11,12}

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (ovent behavior). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.^{11,12,13}

Kelas senam hamil merupakan suatu kelas yang di dalamnya ada unsur pendidikan dan khusus untuk ibu hamil, pada kelas ini diberikan *exercise-therapy* atau terapi latihan gerak, kelas senam hamil biasanya terdapat di rumah sakit ibu dan anak, rumah bersalin, atau klinik bersalin dengan penanggung jawab fisioterapis atau bidan maupun petugas kesehatan lain seperti perawat yang telah memiliki sertifikat senam hamil.¹⁴

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ermala tahun 2014 yang menunjukkan mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik sebanyak orang 39 orang (72.2%) dan bersifat positif sebanyak 43 orang (79.7%) terhadap senam hamil. Setelah dilakukan uji chi-square disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil karena nilai p value < 0.05 atau (0.000>0.05).¹⁵

Menurut pendapat peneliti pengetahuan ibu hamil terhadap keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil di Rumah Sakit Colombia Asia Medan, sudah baik hal tersebut dapat dilihat dari hasil tabel distribusi frekuensi. Walaupun demikian ibu hamil yang pengetahuannya sudah baik, harus lebih aktif lagi kedepannya dan ibu hamil yang pengetahuannya masih kurang harus tetap meningkatkan pengetahuan dan wawasannya tentang senam hamil agar tercipta kesejahteraan ibu dan anak.

Sikap dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Kelas Senam Hamil

Sikap adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung (*unfavorable*) pada suatu objek. Sikap bersifat evaluatif dan berakhir pada nilai yang dianut dan terbentuk kaitannya dengan suatu objek. Sikap merupakan perasaan positif atau negatif atau keadaan mental yang selalu disiapkan, dipelajari, dan diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh khusus pada respon seseorang terhadap objek, orang, dan keadaan.¹⁶

Sikap merupakan reaksi yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek. Newcomb menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan bertindak. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi adalah merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.^{16,17,18}

Senam hamil merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil. Senam hamil sangat membantu selama proses melahirkan anak, selain itu manfaat senam hamil lebih terasa lagi saat mengeluarkan bayi.¹⁹

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah, dimana hasil penelitiannya menunjukkan tidak ada hubungan masing-masing subvariabel pengetahuan, sikap dan motivasi dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Pada hasil analisis secara multivariat dengan Regresi Berganda dengan selang kepercayaan 95% didapatkan hasil bahwa $p \text{ value} > \alpha$, artinya H_0 gagal ditolak. Hal ini berarti tidak ada hubungan faktor internal (pengetahuan, sikap, dan motivasi) dengan peran serta ibu hamil dalam mengikuti senam hamil.²⁰

Menurut pendapat peneliti, dari hasil penelitian mayoritas berada pada kategori positif, artinya sikap ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil sudah memberikan respon bahwa keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil itu perlu dilakukan untuk memudahkan persalinan normal sehingga tidak menimbulkan rasa sakit yang amat sangat, karena ibu sudah dapat melakukan pernapasan untuk mengejan dengan baik, akan tetapi bagi ibu hamil yang sikapnya masih kurang dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil agar lebih peduli dan ikut serta dalam kelas senam hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan pengetahuan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil dan ada hubungan sikap dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam Hamil. Saran Bagi ibu hamil harus ditingkatkan lagi pengetahuana sehingga dapat aktif ikut serta dalam kelas senam hamil di Rumah Sakit Columbia Asia Medan karena senam hamil berperan penting bagi kesehatan ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih penulis ucapkan kepada pimpinan Rumah Sakit Colombia Asia Medan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Organisation) W (World H. No Title [Internet]. Maternal Mortality. p. 1. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
2. Dewi, Serawati, et al. Perceptions Of Pregnant Woman On Monetary And Time Sacrifice For Satisfaction Based On Health Workers Roles In Antenatal Services To Reduce The Risk Of Maternal Death At Gowa District. Health Science Journal of Indonesia, 2019;10(2): 111-118.
3. Alwi, Muhammad Khidri, et al. The Effect Of Training On Efforts To Reduce Maternal Mortality Risk To Behavior Of Community-Based Safe Motherhood Promoters (SMPs). Indian Journal of Public Health Research & Development, 2018, 9(11): 339-345.
4. Badan Pusat Statistik (Central Bureau of Statistics). Profil Penduduk Indonesia Hasil SUPAS 2015. Badan Pusat Statistik. 2015.

5. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Kementerian Kesehatan RI Jakarta. 2011.
6. Yusriani, Yusriani; Alwi, Muhammad Khidri. Implementasi Pelayanan Kesehatan Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomate'ne, Kecamatan Turatea, Kabupaten Jeneponto. In: Prosiding Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. 2018;1(1):157-163.
7. Ayu S. Kursus Kilat Senam Hamil untuk Menjaga Kehamilan Sehat dan Persalinan Normal. Yogyakarta: Araska; 2012.
8. Yusriani, Yusriani; Mukharrim, Muh Said; Ahri, Reza Aril. Pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Melalui Peran Keluarga. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2019;18(2): 49-58.
9. Sari E. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Rumah Sakit Elisabet Medan Tahun 2014. J Ilm Kebidanan Imelda. 2018;1(1).
10. Susilawati D. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017. Menara Ilmu. 2017;11(77).
11. Laili U. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di BPS NINA Surabaya. J Heal Sci. 2015;8(2).
12. Septiani R. Pengetahuan, Sikap Ibu Hamil Dan Dukungan Suami Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Metro Lampung. J Kesehatan. 2016;4(2).
13. Yusriani, Y.; Alwi, M. K. Buku Ajar Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. Book & Articles Of Forikes, 2018, 9: 1-59.
14. Ni'mah L. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. KEMAS J Kesehatan Masyarakat. 2013;8(2).
15. Widyawati FS. Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan dan status kesehatan neonatus. J Berk Epidemiol. 2013;1(2):316-324.
16. M. AW dan D. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Syafni. 2012.
17. Mardiah A, Marlina M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil. Window of Health : Jurnal Kesehatan [Internet]. 23Aug.2019 [cited 28Jan.2020];:266-7. Available from: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/182>
18. Pemiliana P, Oktafirnanda Y, Santi I. Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Provinsi Aceh Tahun 2018. Window of Health : Jurnal Kesehatan [Internet]. 25Oct.2019 [cited 28Jan.2020];:389-02. Available from: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/205>
19. Maryunani A, Sukaryati Y. Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik. Trans Info Media Jakarta. 2011;
20. Hidayah R, Andarini S, Anjaswarni T. Hubungan Faktor Internal Dengan Peran Serta Ibu Hamil Dalam Mengikuti Senam Hamil. J keperawatan. 2014;5(1).

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DENGAN
PELAKSANAAN SENAM HAMIL DI PUSKESMAS PONCO KUSUMO DESA
NGEBRUK

Yulita Dede Ngaras¹⁾, Sripina Ulandari²⁾, Emy Setyowati³⁾

Program Studi Kebidanan

Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara

Litangara67@gmail.com¹⁾, vinawulandari98@yahoo.com²⁾, emysetyowati2gmail.com³⁾

ABSTRAKSI

Ibu hamil melakukan senam hamil dikarenakan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yaitu pengetahuan tentang senam hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang cukup tinggi mengenai senam hamil meyakini bahwa senam hamil merupakan awal yang baik untuk persiapan melancarkan proses persalinan, maka cenderung untuk melakukan senam hamil. Sebaliknya ibu hamil yang berpengetahuan kurang cenderung tidak berkeinginan untuk melaksanakan senam hamil. Hal ini dapat disebabkan ibu hamil belum memahami senam hamil baik langkah-langkah gerakan senam serta manfaat-manfaat yang dapat berdampak positif bagi kehamilan dan proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas poncokusumo Desa Ngebruk.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, sedangkan jenis penelitiannya adalah jenis penelitian analitik korelatif yaitu dilakukan dengan tujuan menjelaskan hubungan atau pengaruh, perkiraan, menguji berdasarkan teori yang ada atau mengungkapkan hubungan yang korelatif antara variabel. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk pada bulan April – Mei 2019. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan pendekatan statistik deskriptif. Dengan menggunakan metode model regresi linier sederhana.

Nilai t hitung variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) sebesar 6.055 > t tabel 2.039 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y). Nilai F hitung sebesar 36,660 > dari nilai F 0,05 (4,17) artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y). Nilai koefisien determinasi sebesar 0.550 artinya hubungan variabel bebas dengan pelaksanaan senam hamil sebesar 55%, sedangkan 45% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: Ibu hamil, Pelaksanaan senam hamil, Pengetahuan Senam hamil.

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil penyuluhan senam hamil yang penulis lakukan pada tanggal 27 juli 2018 di puskesmas Poncokusumo desa Ngebruk ternyata pengetahuan ibu tentang senam hamil masih rendah, lewat wawancara kepada 10 ibu hamil ternyata 7 dari antara mereka mengatakan bahkan sama sekali tidak mengetahui apa itu senam hamil, apa tujuannya dan apa pula manfaat dari senam

hamil tersebut dan 3 diantaranya juga mengatakan mereka mengetahui senam hamil tetapi tidak melakukan senam hamil tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas poncokusumo Desa Ngebruk.

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihat, pendengar, pencium dan perasa. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dari pengalaman dan penelitian ternyata yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng dari pada yang tidak didasari pengetahuan (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan definisi diatas pengetahuan merupakan proses untuk memahami kembali segala sesuatu yang telah dilakukan dengan penginderaan terhadap suatu hal.

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2008). Menurut Mandriwati (2008) tujuan senam hamil adalah:

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, otot dasar panggul, yang berhubungan dengan proses persalinan.
2. Membentuk sikap tubuh .sikap tubuh yang baik selama kelahiran dan persalinan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letaknya janin normal, mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.
3. Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peranan penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan napas dalam, selain juga untuk mengatasi rasa nyeri pada saat his.
4. maka ibu akan dapat berlatih agar nafasnya lebih panjang dan Menguatkan otot-otot tungkai, tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring bertambahnya usia kehamilan.
5. Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang pada ibu hamil.
6. Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin maka dia akan mendesak isi perut kearah dada. Hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit

dan nafas ibu tidak bisa optimal. Dengan senam hamil tetap relaks.

7. Latihan pemapasan khusus yang disebut penting quick breathing terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.
8. Latihan mengejan latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.
9. Mendukung ketenangan fisik (Huliana, 2001).
10. Memberi dorongan serta melatih jasmani dan rohani dari ibu secara bertahan agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah (Salmah, 2006).

Menurut Madriawati (2008) manfaat senam hamil adalah:

1. Mengatasi sembelit (konstipasi), keram dan nyeri punggung.
2. Memperbaiki sirkulasi darah.
3. Membuat tubuh segar dan kuat dalam aktivitas sehari-hari.
4. Tidur lebih nyaman.
5. Mengurangi resiko kelahiran premature.
6. Mengurangi stress.
7. Membantu mengembalikan bentuk tubuh lebih cepat setelah melahirkan.
8. Tubuh lebih siap dan kuat disaat proses persalinan.
9. Bertemu dengan calon ibu lain bila ibunya melakukan kelas senam hamil (Huliana, 2001).
10. Mengurangi pembengkakan.
11. Memperbaiki keseimbangan otot
12. Menguatkan otot perut (Salmah, 2006).

Menurut Madriawati (2008) syarat yang harus dipenuhi dalam senam hamil adalah:

1. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
2. Kehamilan berjalan normal
3. Latihan dilakukan setelah kehamilan 22 minggu
4. Kehamilan berjalan normal
5. Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan struktur senam hamil

6. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu.
7. Jangan membiarkan tubuh ibu kepanasan dalam jangka waktu panjang. Istirahatlah sejenak.
8. Gunakan bra yang cukup baik untuk olahraga dan semacam decker yang bisa menyokong kaki.

Menurut Mandiawati (2008,) dianjurkan untuk melakukan senam hamil yaitu setelah usia kehamilan 22 minggu. Senam hamil dianjurkan untuk dilakukan sekitar 30 menit. Dalam seminggu seorang ibu hamil hanya membutuhkan 3-5 kali senam hamil. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil. Durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu (Muhimah, 2010). Berikut beberapa gerakan yang ada di dalam senam hamil :

1. **Gerakan menengok**
2. **Gerakan Mendekatkan Kepala ke Bahu**
3. **Gerakan Memutar Bahu**
4. **Gerakan Mendorong Kedepan**
5. **Gerakan mendorong kesamping**
6. **Gerakan mendorong keatas**
7. **Gerakan kaki bertumpu pada tumit**
8. **Gerakan bertumpu pada jari**
9. **Senam untuk gerakan kaki**
Menguatkan otot panggul dan pinggang sehingga dapat menopang perut ibu yang semakin besar.
10. **Senam untuk telapak kaki**
Menguatkan otot panggul dan pinggang
11. **Senam duduk bersila**
Mengurangi rasa sakit saat persalinan karena ibu hamil harus meregangkan kaki dalam waktu yang lama.
12. **Cara tidur yang nyaman**
Gerakan ini dilakukan saat ibu hamil merasa tidak nyaman untuk tidur terlentang dan tidur menyamping.
13. **Senam untuk pinggang (posisi telentang).**
Mencegah terjadinya keram kaki dalam waktu lama saat persalinan.
14. **Senam untuk pinggang (posisi merangkak)**

Menguatkan otot panggul dalam menopang perut ibu.

15. **Senam dengan satu lutut.**
Menguatkan otot pinggang dan tendon atau tempat bersatunya serat otot, sehingga kaki lebih mudah diregangkan.
16. **Senam dengan dua lutut**
Menguatkan otot pinggang dan tendon atau tempat bersatunya serat otot sehingga kaki lebih mudah diregangkan.
17. **Cara mengurut untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan.**
Memberikan rasa nyaman saat mulai sakit persalinan sampai persalinan.
18. **Cara mengejan**
Secara alamiah saat datang keinginan untuk mencedan, mulainya rasa sakit persalinan maka tidak usah mencedan, untuk itu ibu harus bernapas untuk mengumpulkan tenaga, mempermudah melahirkan bayi.
19. **Cara pernafasan saat melahirkan**
Dengan bernapas pendek dan cepat tanpa mencedan tenaga terkumpul dan bayi lahir secara alamiah, sehingga vagina tidak terluka atau robek.
20. **Gerakan memperlancar produksi ASI (gerakan siku keatas dan kebawah)**
Membantu melancarkan produksi ASI
21. **Mengangkat payudara**
Memperlancar produksi ASI

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif, sedangkan jenis agar penelitian dapat dilakukan dengan penelitian yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian analitik korelatif adalah dilakukan dengan tujuan menjelaskan hubungan atau pengaruh, perkiraan, menguji berdasarkan teori yang ada atau mengungkapkan hubungan yang korelatif antara variabel (Nursalam, 2003)

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk pada bulan April – Mei 2019. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independennya adalah pengetahuan ibu tentang senam hamil (X),

variabel dependennya adalah pelaksanaan senam hamil (Y).

Definisi operasional merupakan penjelasan dari semua variabel dan istilah yang dipergunakan dalam penelitian secara operasional sehingga mempermudah pembaca atau peneliti dalam mengartikan makna penelitian. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah seperti terlihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Pelaksanaan Senam hamil

Konsep	Variable	Indicator	Item	skor	
Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk	Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X)	pengertian senam hamil	a. tahu	3	
			b. kurang tahu	2	
			c. tidak tahu	1	
	tujuan senam hamil	tujuan senam hamil	tahu	3	
			kurang tahu	2	
			tidak tahu	1	
			manfaat senam hamil	a. tahu	3
				b. kurang tahu	2
				c. tidak tahu	1
	syarat senam hamil	syarat senam hamil	a. tahu	3	
			b. kurang tahu	2	
			c. tidak tahu	1	
waktu senam hamil	waktu senam hamil	A. tahu	3		
		b. kurang tahu	2		
		c. tidak tahu	1		
lamanya senam hamil	lamanya senam hamil	a. tahu	3		
		b. kurang tahu	2		
		c. tidak tahu	1		
gerakan senam hamil	gerakan senam hamil	a. tahu	3		
		b. kurang tahu	2		
		c. tidak tahu	1		
Pelaksanaan senam hamil (Y)	pelaksanaan senam hamil	a. sering	3		
		b. jarang	2		
		c. tidak pernah	1		
	waktu	a. seminggu	3		

		3X b. seminggu 2X C. seminggu 1X	2
	lama	a. 30 menit b. 20 menit c. 10 menit	3 2 1

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu hamil yang umur kehamilannya 22 minggu keatas yang berjumlah 32 orang di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 ibu hamil. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini adalah teknik total sampling (Sugiono, 2009).

Data-data yang telah diolah akan disajikan dalam bentuk tabel dan analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat kemaknaan hubungan variabel tersebut dilakukan analisis menggunakan rumus regresi linier sederhana (Nugroho, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Nilai Rata-Rata

Tabel 2 Nilai Terendah, Nilai tertinggi, Nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X), dan pelaksanaan senam hamil (Y)

Variabel	N	Nilai		
		Terendah	Tertinggi	Rata-rata
Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X)	32	9	19	15,6
Pelaksanaan senam hamil (Y)	32	3	9	6,5

Sumber: Data diolah, 2019

Berdasarkan dari tabel 2 didapatkan bahwa nilai terendah variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) adalah 9, nilai tertinggi 19 dengan rata-rata 15,6. Nilai rata-rata mendekati nilai tertinggi membuktikan bahwa dalam penelitian ini banyak ibu hamil

memiliki pengetahuan yang cukup tentang senam hamil.

Variabel pelaksanaan senam hamil (Y) adalah nilai terendah 3, nilai tertinggi 9 dengan rata – rata 6,5. Nilai rata-rata mendekati nilai tertinggi membuktikan bahwa dalam penelitian ini banyak ibu hamil melakukan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk.

Analisis regresi linier sederhana hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bx$$

$$Y = 1,496 + 0,510X$$

Dari persamaan tersebut didapatkan nilai konstanta positif dan nilai koefisien regresi juga positif. Semakin baik pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil maka semakin baik pula pelaksanaan senam hamil. Dalam hal ini berarti setiap kenaikan satu variabel X (Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil) akan mempengaruhi variabel Y (pelaksanaan senam hamil) sebesar 0,510. Sedangkan jika nilai variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) sama dengan nol, maka nilai variabel Y (pelaksanaan senam hamil) bernilai 1,496.

2. Analisis Ragam Regresi

Tabel 3 Analisis Koefisien Determinasi hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y) di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk

Variabel	Koefisien Determinasi (R square)	Standar Error	F _{hitung}	F _{0,05}
Variabel (X) terhadap (Y)	0.742	0.550	0.068	6.052.0425

Sumber: Data diolah, 2019

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas yang

ditentukan melalui nilai t hitung. Nilai t hitung variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) sebesar 6.055 > t tabel 2.042 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y).

Nilai koefisien determinasi sebesar 0.550 artinya hubungan variabel bebas dengan pelaksanaan senam hamil sebesar ((0.550 x 100) x 100%) 55%, sedangkan 45% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 4 Analisis Ragam Regresi hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y) di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk

Sumber Variasi	Derajat Bebas	Jumlah Kuadran Tengah	F _{hitung}	F _{0,05}
Regresi	41,796	1	41,796	36,660
Galat	34,204	30	1,140	
Total	76,000	31		

Sumber: Data diolah, 2019

Berdasarkan tabel 4 analisis ragam regresi di dapatkan nilai F hitung sebesar 36,660 > dari nilai F 0,05(3,316) artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data umum diatas di dapatkan bahwa untuk karakteristik responden usia dengan jumlah terbanyak yaitu usia 20-30 tahun sebanyak 25 orang (76,6%), karakteristik tingkat pendidikan terakhir dengan jumlah terbanyak yaitu SMA sebanyak 22 orang (66,6%), dan karakteristik pekerjaan dengan jumlah terbanyak yaitu IRT (ibu rumah tangga) 24 orang (73,4).

Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan nilai t hitung variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) sebesar 6.055 > t tabel 2.042 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan

pelaksanaan senam hamil (Y). Uji hipotesis membuktikan bahwa Nilai F hitung sebesar 36,660 > dari nilai F 0,05(3,316) artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y). Nilai koefisien determinasi sebesar 0.550 artinya hubungan variabel bebas dengan pelaksanaan senam hamil sebesar ((0.550 x 100) x 100%) 55%, sedangkan 45% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Menurut Saminem (2009) menyatakan bahwa senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu. Tujuannya bukan hanya untuk menurunkan insidensi persalinan lama namun juga untuk kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. manfaat dilakukannya gerak badan selama kehamilan yaitu sirkulasi darah menjadi lancar, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik, dan tidur lebih nyenyak. Penting bagi wanita hamil untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan terbaik dan menghadapi stress yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin. Notoatmodjo (2010) mengatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu yang didapatkan dari lima penginderaan individu seperti indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan dan perasa terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan ibu hamil dalam penelitian ini adalah ibu hamil mampu mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan senam hamil dan tujuan serta manfaat senam hamil

Menurut Bloom (2009) Ibu hamil melakukan senam hamil dikarenakan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yaitu pengetahuan tentang senam hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang cukup tinggi mengenai senam hamil meyakini bahwa senam hamil merupakan awal yang baik untuk persiapan melancarkan proses persalinan maka cenderung untuk melakukan senam hamil. Sebaliknya ibu hamil yang

berpengetahuan kurang cenderung tidak berkeinginan untuk melaksanakan senam hamil. Hal ini dapat disebabkan ibu hamil belum memahami senam hamil baik langkah-langkah gerakan senam serta manfaat-manfaat yang dapat berdampak positif bagi kehamilan dan proses persalinan.

Penelitian ini relevan dengan penelitian Siti Khoiyah (2007) yang berjudul "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Bidan Klinik Praktek Swasta Hj. Endang Purwanti A.Md. keb di Jogyakarta" Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil tergolong pada kategori baik (78,5%).

Penelitian ini juga relevan dengan penelitian menurut Suwarni (2010), yang Berjudul "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Rumah Bersalin Dwi Hastuti Bugisan Prambanan Klaten". Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil tergolong pada kategori cukup baik (65,5%).

Jadi penelitian ini sudah sesuai dengan teori dan penelitian yang ada dan sudah sesuai dengan tujuan penulis untuk membuktikan bahwa adanya hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Poncokusumo Desa Ngebruk.dapat ditarik kesimpulan yaitu

1. Nilai t hitung variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) sebesar 6.055 > t tabel 2.042 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y).
2. Nilai F hitung sebesar 36,660 > dari nilai F 0,05(3,316) membuktikan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel

pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (X) dengan pelaksanaan senam hamil (Y).

3. Nilai koefisien determinasi sebesar 0.550 artinya hubungan variabel bebas dengan pelaksanaan senam hamil sebesar $((0.550 \times 100) \times 100\%)$ 55%, sedangkan 45% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada kepala Dinkes, pimpinan Puskesmas Poncokusumo, mahasiswa serta seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Yeyeh. (2009). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Cetakan Pertama. Jakarta: Graha Ilmu.
- Bayshaw, E. 2008. *Senam hamil dan Nifas pedoman praktis bidan*, Jakarta: EGC.
- Bunda Pratiwi. 2013 *Senam Hamil Praktis*. Tugu Publisher, Jagakarsa, Jakarta Selatan.
- Elizawarda. 2012. *Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil*. (http://panmed.poltekkes medan. ac. Id/files/2016/vol. 11_elizawarda.pdf)

Huliana, Mellyna. (2008). *Panduan menjalani kehamilan sehat*, Puspa Swara, Jakarta.

Intyaswati, Albina Handiana Ganggu. 2003. *Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BKIA di RS William Booth Surabaya*.

Musbikin, Imam. (2005). *Panduan bagi ibu hamil dan melahirkan*. Mitra Pustaka. Yogyakarta.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rahmawati, H. (2016). *Hubungan Faktor Internal dengan Peran Serta Ibu Hamil dalam mengikuti senam hamil*. Jurnal Keperawatan Vol.5, No.1. Hal 26

Romauli suryati, S.S.T. 2015. *Buku Ajar Askeb I: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. sorowajan, yogyakarta.

Suratiah, Nyoman Hartati, Ni Wayan Yuniati. 2013. *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. (http://www.Email:tiab_sur@yahoo.com)

Yuliarti, N. (2010). *Panduan lengkap olahraga bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL
TENTANG SENAM HAMIL DENGAN PELAKSANAAN SENAM
HAMIL DI KELURAHAN KUBU MARAPALAM WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ANDALAS PADANG TAHUN 2017**

Dewi Susilawati

Dosen DIII Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
dewi.susilawati39@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan kala 1 fase aktif memanjang mengacu pada pembukaan yang tidak adekuat setelah persalinan aktif. Didiagnosis laju pembukaan tidak adekuat bervariasi, kurang dari 1 cm pada setiap jam selama sekurang-kurangnya 2 jam setelah kemajuan persalinan. menyebabkan macet berlangsung terlalu lama sehingga timbul gejala seperti Ibu kelelahan, asfiksia, dan kematian pada janin. Masalah diatas dapat dicegah salah satunya melakukan senam hamil mempersiapkan persalinan aman dan spontan. Penelitian bersifat analitik menentukan hubungan antara dua variabel. dengan desain penelitian cross sectional di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang pada tanggal 25-28 Mei 2017 sasaran ibu hamil dengan usia kehamilan >22 minggu berjumlah 37 orang. Jenis data primer, diolah secara manual. Hasil penelitian dari 37 responden 22 responden berpengetahuan rendah 17(81%) tidak melaksanakan senam hamil, 4(18%) melaksanakan senam hamil. 16 responden berpengetahuan tinggi, 9(56%) tidak melaksanakan senam hamil, 7(44%) melaksanakan senam hamil. 19 responden yang memiliki sikap negatif, 16(84%) tidak melaksanakan senam hamil, 3(16%) melaksanakan senam hamil. 18 responden memiliki sikap positif, 10(56%) tidak melaksanakan senam hamil, 8(44%) melaksanakan senam hamil. sehingga χ^2 hitung kedua variabel didapatkan χ^2 hitung = 3,91 dan $4,68 \geq \chi^2$ tabel = 3,841. Kesimpulannya bahwa ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil dikelurahan kubu marapalam wilayah kerja puskesmas Andalas Padang, penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain yang mempengaruhi senam hamil.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Pelaksanaan Senam Hamil

ABSTRACT

The first stage birth active phase extends refers to non-vigorous opening after active birth. The diagnosis of non-vigorous opening was varying, less than 1 cm in each hour for at least 2 hours after birth progress. Causing a standstill happen too long, so made the symptoms arise such as fatigue mother, asphyxia, and death to the fetus. The problem above can be prevented, one of them were doing a pregnancy exercise, preparing a safe birth and spontaneous. The research was analytic to know the relationship between two variables, with the cross sectional research design, the data took in the same time in Kelurahan Kubu Marapalam wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang on Mei 25-28 2017. The target of this research was pregnant mother with the age of pregnancy more than 22 weeks from 37 people. The type of the data was primary data. The data was processed by univariate analysis technique and bivariate as manual. The result of the research from 37 respondents, 22 respondents with low knowledge, 17 (81%) did not do the pregnancy exercise, 4 (18%) did the pregnancy exercise. 16 respondents with high knowledge, 9 (56%) did not do it, 7 (44%) did it. 19 respondents who had negative attitudes, 16 (84%) didn't do it, 3 (16%) did it. 18 respondents had a positive attitudes, 10 (56%) didn't do it, 8 (44%) did it. So, χ^2 count = 3,91 and $4,68 \geq \chi^2$ list = 3,841. The conclusion that there was a relationship between knowledge and attitude of doing pregnancy exercise in kelurahan kubu marapalam wilayah kerja puskesmas Andalas Padang, the writer suggest to the next researcher to research another variable that influence the pregnancy exercise.

Keywords : Knowledge, Attitude, the pregnancy exercise

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dimulai (*Inpartu*) sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menutup). Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang dapat hidup ke dunia luar dari rahim melalui jalan lahir. (Mochtar,2011)

Keberhasilan sebuah proses persalinan sangat dipengaruhi oleh kondisi Fisik ibu dan janin, kondisi psikis maupun penolong persalinan. Bila salah satu faktor tersebut ada yang tidak sesuai bisa terjadi masalah dalam proses persalinan, baik terhadap ibu dan janinnya. Persalinan yang tidak dapat ditangani dengan baik dapat menyebabkan persalinan macet seperti partus lama. Kala I Dan II memanjang. (Mochtar,2011)

Persalinan kala I fase aktif memanjang mengacu pada pembukaan yang tidak adekuat setelah persalinan aktif. Persalinan kala II memanjang juga partus tak maju adalah suatu persalinan dengan his yang adekuat namun tidak menunjukkan kemajuan pada pembukaan serviks turunnya kepala dan putaran paksi selama 2 jam terakhir. Persalinan kala II memanjang merupakan fase terakhir dan suatu partus yang macet dan berlangsung terlalu lama sehingga timbul gejala seperti dehidrasi, Infeksi, Ibu kelelahan, asfiksia dan kematian pada janin. (fisiologi Obstetri Unpad)

Masalah diatas dapat dicegah salah satunya dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak yang dapat diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan fisik ataupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan agar tercapainya ketenangan rohani terbentuknya percaya diri dalam menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan. (Sari, 2014)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2014 didapatkan jumlah ibu hamil terbanyak terdapat di Puskesmas Andalas kota Padang, yaitu sebanyak 1.546 ibu hamil dari 22 Puskesmas di Kota Padang. dan data dari KIA Puskesmas Andalas Padang tahun 2016, Kelurahan Andalas merupakan jumlah kelas ibu hamil terbanyak nomor 1 dari 10 Kelurahan Wilayah kerja Puskesmas Andalas. dengan jumlah 7 kelas ibu hamil, ibu hamil yang mengikuti sebanyak 116 (50,7%) dimana jadwal Kegiatan pelaksanaan kelas senam hamilnya pada waktu itu sudah dilakukan sebelum peneliti turun kelapangan untuk meneliti. Namun dilihat lagi untuk kelurahan Kubu Marapalam merupakan jumlah kelas ibu hamil terbanyak nomor 2 dari 10 kelurahan Wilayah kerja Puskesmas Andalas. Dimana Kelurahan Kubu Marapalam memiliki 6 Kelas Ibu hamil, dan jumlah jumlah ibu hamil yang mengikuti sebanyak 64 orang ibu hamil (51,2%). Sementara pada kelurahan Marapalam ini Kegiatan pelaksanaan kelas ibu hamilnya belum dilaksanakan sehingga peneliti mengambil di wilayah kerja Kubu Marapalam. Dan data sasaran dikelurahan kubu marapalam pada bulan maret didapatkan 125 sasaran ibu hamil.

Pada survey awal yang dilaksanakan pada tanggal 28 Desember 2016, dari 10 orang ibu hamil yang hadir diwawancara untuk dimintai keterangan tentang pengetahuan dan sikap tentang pelaksanaan senam hamil. hasilnya ada 4 orang ibu hamil yang merespon mengatakan mengerti apa itu senam hamil, manfaat senam hamil, dan ikut melakukan senam hamil di kelas ibu hamil, dan 6 orang ibu hamil tidak begitu merespon pertanyaan yang diajukan dan mereka mengatakan belum pernah melakukan senam hamil.

Hal ini melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat Pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2017.”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif *Analitik* yaitu tujuannya untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang 2017. dengan cara pendekatan *cross sectional study* dimana variabel *independent* yaitu pengetahuan

dan sikap dan variabel *dependent* yaitu pelaksanaan senam hamil yang akan diteliti dalam waktu bersamaan.

Sasaran pada penelitian ini Ibu hamil yang usia kehamilannya >22 minggu pada bulan Mei 2017 yang berada di Kelurahan Kubu Marapalam wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang. Dalam kohort didapatkan 96 orang ibu hamil, setelah di seleksi dari kohort dilihat dari usia kehamilan hanya 37 orang ibu hamil yang sesuai dengan kriteria inklusi, dan peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling (mengambil seluruh ibu hamil sebanyak 37 orang sebagai responden).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017

Tabel 4.1

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Rendah	21	57
Tinggi	16	43
Jumlah	37	100

B. Distribusi frekuensi Sikap ibu hamil tentang senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017

Tabel 4.2

Sikap	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Negatif	19	51
Positif	18	49
Jumlah	37	100

C. Distribusi frekuensi pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017

Tabel 4.3

Pelaksanaan Senam Hamil	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak	26	70
Iya	11	30
Jumlah	37	100

D. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017

Tabel 4.4

Tingkat Pengetahuan tentang Senam Hamil	Pelaksanaan Senam hamil				Total	
	Senam hamil		Tidak Senam hamil		f	%
	F	%	F	%		

Rendah	4	19	17	81		100
					21	
Tinggi	7	44	9	56		100
					16	
Jumlah	11	30	26	70	37	100

E.Hubungan Sikap Ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil diKelurahan Kubu Marapalam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017

Tabel 4.5

Sikap tentang Senam Hamil	Pelaksanaan Senam hamil				Total	
	Senam hamil		Tidak Senam hamil		F	%
	F	%	F	%		
Negatif	3	16	16	84	19	0
Positif	8	44	10	56	18	0
Jumlah	11	30	26	70	37	0

Analisa Univariat

1. Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dari tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 37 orang responden terdapat 21 orang responden (57%) yang mempunyai tingkat pengetahuan rendah, sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi hanya 16 orang responden (43%).

Hasil penelitian tidak sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Suratiah dkk.(2013). Dari 90 responden (13,33%) memiliki pengetahuan baik, (40,00%) memiliki pengetahuan sedang, (46,67%) memiliki pengetahuan kurang.

Hal ini kemungkinan disebabkan tingkat pengetahuan yang dimiliki responden berbeda-beda perbedaan dari setiap individu yang mempunyai banyak faktor yang memengaruhinya seperti, pendidikan, pekerjaan, dan usia.

Dari analisa hasil penelitian terdapat 21 orang responden (57%) memiliki pengetahuan yang rendah tentang senam hamil, didapatkan 20 orang responden (95%) tidak mengerti tentang manfaat senam hamil. Dan 19 orang responden (90%) tidak mengerti tentang manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan senam hamil.

Menurut analisa peneliti, rendahnya pengetahuan disebabkan kemungkinan responden yang kurang mendapatkan informasi tentang senam hamil, selain dari kurangnya informasi yang didapat, faktor pendidikan juga ikut mempengaruhi. Dari 21 orang responden yang pengetahuan rendah 20 orang (95%) berpendidikan SMA. Karena pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandang terhadap diri dan lingkungannya sehingga responden yang berpendidikan rendah mungkin juga memiliki pandangan yang rendah terhadap diri dan lingkungannya. Rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil disebabkan

kemungkinan pendidikan yang rendah, pendidikan yang rendah sangat diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang akan pola hidup dalam memotivasi.

Menurut teori pengetahuan adalah penginderaan terhadap suatu objek tertentu, penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan raba. sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. (Notoatmodjo, 2012)

Dari analisa hasil penelitian terdapat 16 orang responden (43%) memiliki pengetahuan yang tinggi tentang senam hamil. Hal ini kemungkinan ibu yang memiliki pengetahuan tinggi pernah ikut datang ke kelas ibu hamil dan mendapatkan informasi tentang pentingnya senam hamil. Berdasarkan hasil penelitian data yang didapatkan 16 orang responden (100%) dapat menjawab pertanyaan, apa itu senam hamil, tempat melakukan senam hamil, pelaksanaan senam hamil yang baik, hal yang harus diimbangi ketika melakukan senam hamil.

Menurut analisa peneliti, tingginya pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh umur, umur yang muda dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang dengan bertambahnya umur maka pengetahuan akan berkembang sesuai pengetahuan yang didapat. Hal ini tergambar dari data 16 orang pengetahuan tinggi terdapat 15 orang responden (93%) usia 20-35 tahun memiliki pengetahuan yang tinggi.

Umur 20-35 merupakan masa reproduksi yang sehat, semakin tua umur seseorang proses mentalnya bertambah. Dan pada umur tertentu umur tidak seperti perkembangan ketika umur belasan tahun. Dimana daya ingat dipengaruhi oleh umur. Jadi semakin bertambah umur seseorang akan berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki. (Wawan, 2010)

2. Sikap

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dari tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 37 orang responden 19 orang responden (51%) memiliki sikap negatif, sedangkan 18 orang responden (49%) yang memiliki sikap positif.

Hasil peneliti ini tidak sebanding dengan penelitian Sari dkk. (2014) tentang hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Didapatkan bahwa 11 responden (20,3%) memiliki sikap negatif, sedangkan 43 responden (79,7%) memiliki sikap positif.

Sikap secara nyata menunjukkan pengalaman adanya kesesuaian terhadap reaksi tertentu yang dialami dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan reaksi yang bersifat emosional sikap yang menghasilkan reaksi positif maupun negative. Sikap negative dipengaruhi oleh lingkungan lingkungan yang baik dapat menghasilkan sikap yang baik, begitu pula sebaliknya. Kemungkinan ibu yang memiliki sikap negative dikarenakan ibu belum pernah mendapatkan pengalaman tentang senam hamil.

Sikap adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespon stimulus atau objek. Sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan juga respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang, tidak senang, setuju, tidak setuju, baik tidak baik dan sebagainya). (Notoatmodjo, 2012)

Menurut analisa peneliti sebaliknya seseorang yang memiliki sikap positif akan memiliki dampak positif dalam diri seseorang tersebut. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pengetahuan yang baik, ibu yang mendapatkan informasi tentang kesehatan dan aktif dalam perkembangan teknologi seperti media informasi, dari tenaga kesehatan, serta ikut serta dalam kegiatan kelas ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan sikap itu merupakan respon yang tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat dan merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek. Sikap dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. (Wawan, 2010)

Menurut analisa peneliti sikap tidak hanya dipengaruhi oleh penjelasan yang diberikan tenaga kesehatan tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman, pikiran dan keyakinan yang dimiliki. Dengan pengalaman yang dimiliki ibu maka ibu akan memikirkan manfaat yang ibu peroleh dari pengalaman tersebut kemudian barulah ibu yakin bahwa pengalaman yang ibu peroleh dapat bermanfaat untuk dirinya atau tidak.

Berdasarkan teori yang menyatakan bahwa sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Hal ini sesuai dengan penelitian, dimana semakin positif sikap responden maka akan merespon dengan objek yang akan dipilihnya. (Notoadmodjo,2012)

3. Pelaksanaan Senam Hamil

Dilihat dari data pada tabel 4.3 bahwa dari 37 responden, sebanyak 26 responden (70%) tidak melaksanakan senam hamil, 11 orang responden ibu hamil (30%) melaksanakan senam hamil.

Hasil Penelitian sebanding dengan penelitian solihat,(2016) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil dikelurahan tabing wilayah kerja puskesmas Lubuk Buaya Padang. dari 30 responden 20 orang responden ibu hamil yang tidak ikut serta melakukan senam hamil (66,7%), sedangkan 10 orang responden ibu hamil yang melakukan senam hamil (33,3%).

Dari data 11 orang responden (30%) yang melakukan senam hamil didapatkan pernyataan ibu sudah melakukan senam hamil sejak usia kehamilan 20 minggu, kemungkinan ibu yang sudah melakukan senam hamil ibu sudah konsultasi dengan tenaga kesehatan untuk melakukan senam hamil bahwa senam hamil dapat dilakukan pada usia kehamilan 20 minggu, peneliti juga mendapatkan pernyataan dari bidan pembina wilayah bahwa pelaksanaan senam hamil sudah boleh dilakukan pada ibu Trimester 1. Namun peneliti mengambil pedoman penelitian dengan sasaran usia kehamilan >22 minggu sesuai dengan buku Maryunani,2011.

Senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak yang dapat diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan fisik ataupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan agar tercapainya ketenangan rohani terbentuknya percaya diri dalam menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan. (Sari, 2014)

Menurut analisa peneliti ibu yang memahami tentang apa itu senam hamil, manfaat senam hamil, sehingga ibu adanya dorongan untuk mau mengikuti pelaksanaan senam hamil. ketika ditanya sebagian ibu ada yang mengatakan malas untuk melakukan senam hamil dikarenakan merasa senam hamil tersebut tidak begitu penting. begitu juga sebaliknya ada yang mau melakukan senam hamil dikarenakan ibu memahami manfaat dari senam hamil tersebut, kembali lagi ke pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki pengetahuan yang tinggi, menghasilkan sikap yang positif dan mau mencari tahu tentang senam hamil ikut serta dalam pelaksanaan senam hamil meskipun tidak hanya dikelas ibu hamil saja.

Pekerjaan adalah sesuatu kegiatan yang berinteraksi dengan dunia luar, dengan adanya interaksi dengan dunia luar maka akan menambah informasi dan pengetahuan seseorang. (Notoadmodjo,2012)

Menurut analisa peneliti ibu yang mengikuti pelaksanaan senam hamil ada 5 orang ibu yang bekerja (100%) dan 5 orang ibu yang tidak bekerja (100%). Jika dilihat dari kondisi tersebut ibu berkemungkinan memiliki waktu untuk hadir dalam kelas ibu hamil. Perilaku dalam kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang baik yang diamati (observable) maupun yang tidak dapat diamati (unobservable) yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan mencakup mencegah atau melindungi diri dari masalah kesehatan. (Notoadmodjo,2012)

Menurut analisa peneliti sesuai dengan teori bahwa ibu yang melaksanakan senam hamil akan merasakan manfaat dari senam hamil yang akan diperoleh untuk kelancaran kehamilan bahkan persalinan. Senam hamil merupakan bagian penting dari perawatan kehamilan serta untuk menghadapi persalinan yang aman. Dengan tubuh yang bugar dan sehat,

ibu hamil dapat menurunkan tingkat stress akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan.

Analisa Bivariat

1. Hubungan Tingkat Pengetahuan

Dengan Pelaksanaan Senam Hamil

Berdasarkan table 4.4 dapat dilihat bahwa dari 37 responden dari 21 orang responden dengan tingkat pengetahuan rendah, 17 (81%) orang responden tidak melaksanakan senam hamil, 4 orang responden ibu hamil (19%) melaksanakan senam hamil. Dari 16 orang responden dengan tingkat pengetahuan tinggi, ditemukan 9 (56%) orang tidak melaksanakan senam hamil.

Dari uji *Chi-Square*, didapatkan nilai χ^2 hitung = 3,91 > χ^2 tabel = 3,841 artinya H_0 diterima dan H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil.

Hasil penelitian ini tidak sebanding dengan penelitian yang dilakukan Sari,(2016). hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di klinik pratama budi luhur. Didapatkan responden yang memiliki pengetahuan baik sering melakukan senam hamil sebanyak 10 responden (29,41%), lebih besar dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan cukup sering melakukan senam hamil sebanyak 3 responden (15%).

Berdasarkan hasil penelitian responden yang memiliki pengetahuan tinggi ikut serta melakukan senam hamil, sedangkan responden yang memiliki pengetahuan rendah cenderung tidak mengikuti kegiatan senam hamil. Namun ketika diteliti kembali masih ada juga ibu hamil dari 16 orang responden berpengetahuan tinggi 9 orang responden (56%) tidak melaksanakan senam hamil karena tingginya pengetahuan seseorang belum tentu seorang tersebut mampu menerapkan pengetahuan yang dimiliki. adanya hubungan antara pengetahuan ibu dalam pelaksanaan senam hamil.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, dan telinga dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), indra penglihatan (mata). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. (Notoatmodjo,2012)

Hasil analisa peneliti rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil kemungkinan disebabkan karena kurangnya kesadaran dan rasa ketertarikan responden terhadap senam hamil. Selain itu disebabkan oleh tingkat pengetahuan yang rendah sehingga kemampuan untuk memahami dan mengaplikasikan suatu objek jadi kurang. Padahal tingkat pengetahuan memegang peranan yang cukup penting terhadap kemampuan individu. Pengetahuan akan mendukung pelaksanaan senam hamil dengan mengetahui manfaat senam hamil maka ibu akan berfikir bahwa pentingnya senam hamil bagi ibu dan janin. Selain itu lingkungan juga sangat besar mempengaruhi seorang untuk melakukan senam hamil, karena jika sebagian orang ada yang melaksanakan senam hamil, maka ajakan untuk melakukan senam hamil dari satu individu ke individu lain ikut mempengaruhi.

Hal ini didukung dengan teori yang menyatakan pengetahuan dipengaruhi oleh lingkungan, dimana lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok. (Wawan,2010)

2. Hubungan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam Hamil

Berdasarkan tabel 4.5. Dari 19 orang responden memiliki sikap negatif, 16 (84%) orang responden tidak melaksanakan senam hamil, 3 (16%) orang responden melaksanakan senam hamil. dari 18 orang responden memiliki sikap positif, ditemukan 10 (56%) orang tidak melaksanakan senam hamil.

Dari uji *Chi-Square*, didapatkan nilai x^2 hitung = 4,68 > x^2 tabel = 3,841 artinya H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil.

Hasil penelitian sebanding dengan penelitian yang dilakukan Solihat (2016). Dari 30 responden, 16 orang responden memiliki sikap negatif, 3 orang responden melaksanakan senam hamil (18,75%) dan 13 orang responden tidak melaksanakan senam hamil (81,25%).

Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Hal ini sesuai dengan penelitian, dimana semakin positif sikap responden maka akan merespon dengan objek yang dipilihnya. (Notoatmodjo, 2012)

Berdasarkan analisa peneliti hasil penelitian yang dapat dilihat menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki sikap negatif, tidak melakukan senam hamil. Sebaliknya ibu yang memiliki sikap positif akan melaksanakan senam hamil. Sikap negatif dan tidak melaksanakan senam hamil dikarenakan rendahnya pengetahuan ibu, kurangnya rasa ingin tahu ibu, kurangnya dukungan dan informasi. Namun tidak semua sikap negatif yang tidak melaksanakan senam hamil dalam penelitian ini, ditemukan ada 3 orang responden ibu hamil yang ikut melaksanakan senam hamil (16%).

Menurut analisa peneliti sikap positif dalam pelaksanaan senam hamil merupakan usaha dan upaya ibu menerapkan pengetahuan yang dimiliki ibu tentang senam hamil, manfaat senam hamil sehingga ibu ada dorongan untuk melaksanakan senam hamil. Namun setelah dilakukan penelitian ternyata responden yang memiliki sikap positif 10 orang responden (56%) tidak melaksanakan senam hamil, kemungkinan hal ini disebabkan oleh ibu yang sibuk bekerja.

Dalam teori dijelaskan pekerjaan adalah sesuatu yang dikerjakan untuk mendapatkan nafkah atau pecaharian masyarakat yang sibuk dengan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari akan memilih waktu yang lebih untuk mendapatkan informasi. (Notoatmodjo, 2012)

Menurut analisa peneliti kemungkinan hambatan akses untuk ke tempat pelaksanaan senam hamil yang jauh sehingga responden tidak mau ikut pelaksanaan kelas senam hamil. Dimana sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakini ibu dalam mengambil sikap berdasarkan keyakinan.

Akses pelayanan kesehatan merupakan kemudahan untuk mencapai lokasi atau keterjangkauan fasilitas kesehatan yang memadai. Berdasarkan dengan cara apa dan waktu yang digunakan untuk mencapai kefasilitas kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 25 Mei -28 Mei 2017, hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2017, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh ibu hamil memiliki pengetahuan rendah tentang senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2017.
2. Lebih dari separuh ibu hamil memiliki sikap negatif tentang senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2017.
3. Sebagian besar dari ibu hamil tidak melaksanakan senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2017.
4. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2017
5. Terdapat hubungan antara sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2017

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian maka peneliti dapat memberikan saran.

1. Bagi Peneliti
Bagi peneliti yang nantinya akan menjadi seorang tenaga kesehatan, diharapkan dapat memahami tentang senam hamil dan mampu menerapkan dilapangan nanti.
2. Bagi Puskesmas
Dapat memberikan penyuluhan kembali tentang senam hamil, mengatur jadwal kelas ibu hamil, serta mengatur kembali akses atau tempat untuk pelaksanaan kelas senam hamil agar mudah dijangkau dan strategis.
3. Bagi institusi pendidikan
Dapat menambah bahan bacaan atau keputakaan bagi STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.
4. Peneliti selanjutnya
Disarankan untuk meneliti variabel lain yang berhubungan tentang senam hamil seperti pekerjaan, akses ke fasilitas kesehatan, peran tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Data KIA Puskesmas Andalas.2016. *Jumlah kelas ibu hamil tahun 2016*.
- Data Rekap Laporan Pelaksanaan Kelas Ibu hamil Kelurahan Marapalam Wilayah kerja Puskesmas Andalas Tahun 2016.
- Data Dinas Kesehatan Kota Padang. 2016. *Jumlah sasaran pelaksanaan kelas ibu hamil tahun 2016*.
- zurwasylh.2016. *Konsep dasar manajemen asuhan kebidanan, 10 kasus kebidanan terpopuler dengan pendekatan pola piker varney*. : Mitra pemuda
- Maryunani.2011.*Senam hamil,senam nifas dan terapi music*. Jakarta : TIM Mochtar. 2011. *Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi, Edisi III*. Jakarta :EGC
- Notoatmodjo, soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pudiasastuti.2011. *Buku ajar kebidanan komunitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sa'adah.DKK, 2012. *Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan minat melakukan senam hamil di BPS AR-rahman kecamatan bendungan*
- Salamah.DKK.2012. *Hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap senam hamil dipuskesmas Banguntapan I Bantul Yogyakarta*
- Sari.2014. *Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil dirumah sakit Elisabet Medan* . Vol 1. No 1
- Sari.DKK.2016.*Hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil diklinik pratama budi luhur kabupaten kudu*
- Saryono.2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta :Nuha Medika
- Sastrawinata Sulaiman Prof. 1983.Obstetri Fisiologi Unpad. *Bagian Obstetri dan ginekologi fakultas kedokteran universitas padjajara*. Bandung : Eleman
- Sulastrri.2012. *Senam hamil bantu melahirkan tanpa kecemasan*.Vol 8
- Suratih,Yuniati.2013. *Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di kelurahan baler bale agung*.
- Susiloningtyas. 2013. *Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida*
- Wawan,Dewi.2010. *Pengetahuan,Sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG MANFAAT SENAM HAMIL DENGAN TINDAKAN SENAM HAMIL DI KLINIK HJ. MERA MEDAN TAHUN 2018

Evi Lina Rahayu, Debi Novita Siregar*

Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia, Jalan Danau Singkarak, G.g. Madrasah, Medan

Abstrak

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Mulai dari usia kehamilan 28 minggu s/d saat menjelang persalinan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil di klinik Hj. Mera Medan tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain penelitian *cross sectional* dengan besar sampel 36 orang dengan metode pengambilan sampel *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Mei 2018 sampai 2 Juni 2018. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang meliputi data demografi, pernyataan pengetahuan dan pernyataan tindakan senam hamil. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik sebanyak 29 orang (80,6%) dan yang melakukan tindakan senam hamil sebanyak 19 orang (52,8 %). Setelah di lakukan uji fisher exact disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil karena p value < 0.05 atau (0.002 < 0.05). Diharapkan tenaga kesehatan lebih meningkatkan penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan di seluruh klinik sehingga ibu hamil memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat senam hamil dan ibu hamil mau melakukan senam hamil.

Kata kunci :

PENDAHULUAN

Menjadi seorang ibu merupakan kodrat seorang perempuan. Hamil, melahirkan, dan mempunyai anak juga hal yang sangat dinanti-nantikan oleh perempuan yang telah hidup berkeluarga. Kehamilan merupakan sebuah proses alamiah yang ditunggu-tunggu oleh sebagian besar kaum wanita. Ibu yang sedang mengalami kehamilan dan ingin melahirkan secara normal, dituntut tidak hanya harus siap secara fisik, tetapi juga harus siap secara mental (Martalisa & Budisetyani, 2013).

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Larasati, 2012).

Keberhasilan sebuah proses persalinan sangat di pengaruhi oleh kondisi fisik ibu dan bayi, kondisi psikis maupun penolong yang membantu proses persalinan. Proses persalinan pada ibu bersalin normal berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam, dimana terbagi dalam empat kala. Kala I pada fase laten berlangsung selama

delapan jam dan fase aktif berlangsung selama tujuh jam. Persalinan kala II biasanya berlangsung dua jam pada primi dan satu jam pada multigravida, kala III berlangsung kurang dari 30 menit sedangkan kala IV dimulai dari saat lahirnya plasenta sampai dua jam pertama *post partum* (Rahmawati, dkk, 2016).

Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau *power*, yaitu ditingkatkan dengan senam hamil. Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, juga ditemukan secara bermakna *onset* persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melanjutkan senam hamil, senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan (Rahmawati, dkk, 2016).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil sehingga memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu menghadapi persalinan (Nurhuhariani, dkk, 2015).

Jumlah ibu hamil di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data BKKBN diketahui dari tahun 2007 sebanyak 5.333.611 orang, tahun 2008 sebanyak 5.240.451 orang, tahun 2009 sebanyak 5.182.927 orang, tahun 2010 sebanyak 5.191.116 orang dan tahun 2011 sebanyak 5.192.427 orang, dan pada tahun 2014 sebanyak 5.290.235 orang (Rate, 2016).

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan di seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kepmenkes, 2012). Hasil penelusuran Departemen Kesehatan tahun 2011, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia adalah 214 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan AKI Propinsi Jawa Tengah tahun 2012 berdasarkan hasil Survei Kesehatan Daerah sebesar 116 per 100.000 kelahiran hidup. Depkes sedang menggalakkan program *Making Pregnancy Saver* (MPS) dengan program antara lain Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) (Depkes, 2010).

Angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu penyebab kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara – negara berkembang lainnya adalah akibat partus lama. Menurut SDKI tahun 2003 penyebab kematian ibu, yaitu karena komplikasi persalinan (45 %), retensio plasenta (21%), rebekkan jalan lahir (19 %), partus lama (11 %), perdarahan dan pre eklamsi masing-masing (10 %), komplikasi selama nifas (5 %) dan demam infeksi (4 %) (Elizawarda, 2016).

Berdasarkan jurnal dari Elizawarda yang melakukan penelitian tentang senam hamil bahwa hasil penelitian yang di dapat dari 36 responden, mayoritas berpengetahuan baik dan bersikap positif yaitu 23 responden (88,5 %) sedangkan responden yang berpengetahuan kurang dan bersikap positif sebanyak 4 responden (40,0 %). Pengetahuan ini diperoleh dengan cara baru atau modem yaitu mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala- gejala alam atau masyarakat kemudian hasil pengamatan tersebut dikumpulkan, diklasifikasikan, dan akhirnya pengamatan tersebut diambil kesimpulan umumnya faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur, pendidikan, pekerjaan, sumber informasi, dan hasil interaksi dengan lingkungan (Elizawarda, 2016).

Survey pendahuluan di klinik Hj. Mera Medan pada tanggal 14 sampai tanggal 16 Januari 2018 terdapat 8 orang ibu hamil yang datang ke klinik Hj.Mera yang memeriksakan kehamilannya. Berdasarkan hasil wawancara sementara peneliti menemukan ada 5 orang diantaranya yang kurang mengetahui dan belum pernah melakukan senam hamil. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti, maka peneliti tertarik untuk meneliti masalah senam hamil terutama mengenai “ Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil “.

Tujuan Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil di Klinik Hj. Mera Medan tahun 2018.

Manfaat Penelitian

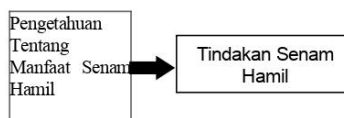
1. Penelitian ini digunakan sebagai masukan dan informasi bagi lingkungan serta dapat menambah pengetahuan dan wawasan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil.
2. Semua dijadikan sebagai bahan acuan referensi bagi mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia Medan serta sebagai bahan acuan di perpustakaan untuk penelitian selanjutnya dan dapat berguna untuk menambah wawasan dan pengetahuan pembaca masalah pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil.
3. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil.

Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep terhadap konsep yang lain dari masalah yang ingin diteliti. Konsep merupakan suatu abstrak atau dapat dikatakan penyaringan antara peristiwa yang dibentuk dengan menyimpulkan suatu pengertian, konsep tersebut dijabarkan menjadi dua yakni :

1. Variabel independent (bebas) yaitu variabel yang sifatnya mempengaruhi.
2. Variabel dependent (terikat) yaitu variabel yang sifatnya terpengaruhi.

Variabel Dependen



Hipotesis

Ada hubungan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil di Klinik HJ. Mera Medan Tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu pendekatan, pengumpulan data diteliti sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018.

Populasi Dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang datang di Klinik Hj. Mera Medan pada bulan Januari sampai dengan Maret berjumlah 70 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* yaitu cara pengambilan sampel yang di lakukan dengan kebetulan bertemu untuk melakukan senam hamil di Klinik Hj. Mera sebagai objek penelitian dengan jumlah sampel 36 orang (Notoatmodjo, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

1.1. Analisis Univariat

A. Analisa Univariat

Hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018

No	Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Pengetahuan		
	a. Baik	29	80,6
	b. Kurang	7	19,4
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diketahui bahwa dari 36 responden mayoritas responden pengetahuan baik yaitu sebanyak 29 orang (80,6 %) dan minoritas pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (19,4 %).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tindakan Senam Hamil Di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018

No	Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Tindakan		
	a. Dilakukan	19	52,8
	b. Tidak dilakukan	17	47,2
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.2 tindakan senam hamil, diketahui bahwa 36 responden mayoritas melakukan tindakan senam hamil yaitu sebanyak 19 orang (52,8 %) dan minoritas yang tidak melakukan senam hamil yaitu sebanyak 17 orang (47,2 %).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Dengan Tindakan Senam Hamil Di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018

Variabel Pengetahuan	Tindakan				Total	P Value	
	Dilakukan		Tidak dilakukan				
	n	%	n	%	n		%
Baik	19	65,5	10	34,5	29	100	0.002
Kurang	0	0	7	100	7	100	

Berdasarkan tabel 4.2, responden berpengetahuan baik sebanyak 29 orang, mayoritas melakukan tindakan senam hamil sebanyak 19 orang (65,5 %) dan minoritas tidak melakukan senam hamil sebanyak 10 orang (34,5 %). Dari responden berpengetahuan kurang sebanyak 7 orang, mayoritas semua responden tidak melakukan tindakan senam hamil.

Berdasarkan hasil uji exact fisher dengan taraf signifikan 0,05 maka diperoleh *p* value 0.002 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan tindakan senam hamil di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018.

Berdasarkan tabel 4.1 dari 36 responden ibu hamil yang diteliti di Klinik Hj. Mera Medan tahun 2018 mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 29 orang (80,6 %) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 7 orang (19,4%).

Hal ini sesuai dengan penelitian sari (2014) tentang hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil di RS. Elisabet Medan yang menunjukkan mayoritas responden berpengetahuan baik sebanyak 39 orang (72,2 %) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 15 orang (27,8 %). Melihat kenyataan tersebut dapat diartikan bahwa pengetahuan responden tentang manfaat senam hamil sudah mempunyai pengetahuan baik.

Menurut Notoatmodjo 2012, pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah, pengetahuan tidak mutlak diperoleh oleh pendidikan formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal.

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain agar memahami suatu hal. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi.

Menurut YB Mantra yang dikutip Notoadmojo (2003), pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan, pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (wawan, 2017).

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diketahui bahwa dari 36 responden terdapat 29 orang (80,6 %) berpengetahuan baik karena mereka berpendidikan tinggi, sering mendengarkan penyuluhan yang dilakukan oleh petugas kesehatan tentang senam hamil dan memiliki alat komunikasi yang canggih sehingga mampu mengakses informasi secara baik, dan 7 orang (19,4 %) berpengetahuan kurang karena mereka rata-rata rendah dalam pendidikan dan teknologi.

Berdasarkan tabel 4.1 dari 36 responden ibu hamil yang diteliti di Klinik Hj. Mera Medan tahun 2018 tentang senam hamil mayoritas melakukan tindakan senam hamil yaitu sebanyak 19 orang (52,8 %) dan minoritas yang tidak melakukan senam hamil yaitu sebanyak 17 orang (47,2 %).

Hal ini juga sesuai dengan penelitian Sari (2014) tentang hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di RS. Elisabet Medan yang menunjukkan mayoritas responden bersikap positif sebanyak 43 orang (79,7 %) dan minoritas bersikap negatif sebanyak 11 orang (20,3 %).

Hal ini sesuai dengan pendapat Mawan (2011) pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (ovent behavior). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Sehingga diketahui adanya responden yang melakukan tindakan senam hamil hal ini disebabkan karena kecenderungan dan kebiasaan dari diri mereka sendiri (faktor internal) yaitu mampu mengaplikasikan pengetahuan yang mereka miliki dalam situasi dan kondisi yang sebenarnya, dan mereka tahu bahwa senam hamil itu bermanfaat.

Berdasarkan hasil uji exact fisher dengan taraf signifikan 0,05 maka diperoleh hasil p value 0,002, yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima maka terdapat hubungan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, responden berpengetahuan baik sebanyak 29 orang (80,6 %), mayoritas melakukan tindakan senam hamil sebanyak 19 orang (65,5 %) dan minoritas tidak melakukan senam hamil sebanyak 10 orang (34,5 %). Dari responden berpengetahuan kurang sebanyak 7 orang (19,4 %), mayoritas semua responden tidak melakukan tindakan senam hamil.

Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari Tahun 2014 di RS. Santa Elisabet Medan tentang judul hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di RS. Elisabet Medan tahun 2014 diperoleh hasil ada hubungan

pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di RS. Santa Elisabet Medan Tahun 2014.

Menurut asumsi peneliti, seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi akan lebih memahami tentang senam hamil serta akan melakukan senam hamil. Dengan kata lain yang melakukan senam hamil banyak di temukan pada responden yang berpengetahuan baik dibandingkan dengan yang berpengetahuan kurang, karena yang berpengetahuan baik akan melakukan hal-hal yang dirasakan bermanfaat baginya.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik tentang manfaat senam hamil di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018 sebanyak 29 orang (80,6 %)
2. Mayoritas ibu hamil melakukan tindakan senam hamil sebanyak 19 orang (65,5 %)
3. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018.

B. Saran

1. Ibu hamil diharapkan mampu memperoleh informasi mengenai manfaat senam hamil dan melakukan tindakan senam hamil untuk mempermudah proses persalinan dan menghilangkan stress serta rasa takut yang mengiringi proses persalinan dan digantikan dengan rasa rileks, tenang, dan percaya diri.
2. Petugas kesehatan di Klinik Hj. Mera diharapkan untuk memberikan konseling dan meningkatkan penyuluhan-penyuluhan kepada ibu hamil agar ibu memiliki pengetahuan tentang manfaat senam hamil dan ibu hamil mau melakukan senam hamil yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan dan memperlancar proses persalinan.
3. Diharapkan dimasa yang akan datang dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya, variabel yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak, tempat yang berbeda, dan tetap berhubungan dengan senam hamil dan peneliti dapat mengurangi rasa cemas dan takut pada ibu hamil pada masa kehamilan dan begitu juga pada saat menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Elizawarda. 2016. *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat*. http://panmed.poltekkes-medan.ac.id/files/2016/Vol.11_elizawarda.pdf. Diakses pada tanggal 04 desember 2017.

- Intyaswati, Albina Handriana Ganggu. 2017. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Bkia Rumah Sakit William Booth Surabaya*.
<http://ejournal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Ke/b/article/view/151>. Di akses pada tanggal 06 Desember 2017.
- Maryunani, Atika & Yetty Sukaryati. 2017. *Senam Hamil Senam Nifas Dan Terapi Musik*. TIM, Jakarta
- Mubarak, Wahit Iqbal. 2012. *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Salemba Medika, Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta
- Sari, Ermala. 2014. *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Rumah Sakit Elisabet Medan Tahun 2014*.
<https://anzdoc.com/hubungan-pengetahuan-dengan-sikap-ibu-hamil-terhadap-senam-h.html>. Di akses pada tanggal 04 desember 2017.
- Suratiah, dkk. 2013. *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*.
<http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%20GEMA%20KEPE RAWATAN/JUNI%202014/Suratiah,%20dkk.pdf>. Di akses pada tanggal 03 desember 2017.
- Wawan A. & Dewi M. 2017. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika, Yogyakarta
- Wibowo, 2012. *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*.
[http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/3.Inka%20Puty%20Larasati-Arief%20Wibowo%20\(Volume%201%20nomor%201\).pdf](http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/3.Inka%20Puty%20Larasati-Arief%20Wibowo%20(Volume%201%20nomor%201).pdf). Di akses pada tanggal 07 Desember 2017.
- Widianti, Anggriyana Tri & Atikah Proverawati. 2017. *Senam Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta

Lampiran 2. Lembar Konsultasi

The image shows a screenshot of a WhatsApp chat conversation. The chat is between 'kharisma alamin' and 'Hery Ernawati, S....'. The messages and attachments are as follows:

- Message 1 (31 Mar):** kharisma alamin to Hery. Text: "assalamualaikum, mohon maaf mengganggu waktunya bu erna saya kharisma dari S1 Alih jenjang izin mau konsul untuk skripsi literatur. Terisma kasih". Attachment: "skripsi liter...iview.docx".
- Message 2 (27 Mei):** kharisma alamin to Hery. Text: "assalamualaikum, mohon maaf mengganggu waktunya dan telat revisinya bu erna saya kharisma dari S1 Alih jenjang izin mau konsul untuk revisi skripsi literatur. Terima kasih". Attachment: "revisi 2 skri...iview.docx".
- Message 3 (5 Apr):** Hery Ernawati, S.... to kharisma alamin. Text: "ACC. konsul bab selanjutnya".
- Message 4 (11 Jun):** kharisma alamin to Hery. Text: "assalamualaikum, mohon maaf mengganggu waktunya bu erna saya kharisma dari S1 Alih jenjang izin mau".
- Message 5 (8 Apr):** kharisma alamin to Hery. Text: "assalamualaikum, mohon maaf mengganggu waktunya bu erna saya".
- Message 6 (19 Jun):** Hery Ernawati, S.... to kharisma alamin. Text: "silahkan dilengkapi berkasnya, disiapkan lembar pengesahan pembimbing, dan segera daftar ke pak saiful". Attachment: "revisi 2 skr...dback.doc".

The chat interface includes standard WhatsApp navigation icons (back, forward, delete, archive, search) and a search bar at the top. A large, semi-transparent watermark of a university logo is visible on the right side of the image.

LEMBAR KONSULTASI Nama : Kharisma Chanderi Alamin

NIM. : 20631952

Judul : Hubungan Perawatan Serum Hamil dengan Pelaksanaan Serum Hamil Tinggi dan Laji

Pembimbing: Yayuk Dwi Rahayu, S.Kep.Ns., M.Kes

Tanggal	Uraian	Tanda Tangan
21 April 2022	Revisi, Konsul keseluruhan	
16 April 2022 Juni	Revisi, Penulisan Kurang Lampiran	
26 Juni 2022	Acc keseluruhan	