

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TERHADAP  
PELAKSANAAN SENAM HAMIL  
DI KLINIK PRATAMA NIAR KABUPATEN  
DELI SERDANG TAHUN 2019**

Evi Rosida Sihombing<sup>1</sup>, Zuhriah<sup>2</sup>, Kismi Asih Adethia<sup>3</sup>  
<sup>1-2</sup>STIKes Mitra Husada Medan  
Email: evirosida503@gmail.com

**ABSTRAK**

Kehamilan seorang ibu akan mengalami berbagai perubahan- perubahan baik anatomis maupun fisiologis. senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Pengetahuan dan sikap merupakan faktor terbentuknya perilaku. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil.

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. jumlah sampel 45 responden diambil dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan *check list*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dengan persentase dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian, pengetahuan 35% pengetahuan yang baik ada 77,8% ,sikap setuju 9% berdasarkan sikap 20,0%. Analisis bivariat mengenai hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil didapatkan bahwa dari 35 responden (31,9%) yang kurang pengetahuan senam hamil dan yang kurang didapatkan 0 responden (3,4%) yang didapatkan pengetahuan baik 6 responden (9,1%) yang pengetahuan baik 4 responden (9%) yang pengetahuannya baik tentang senam hamil. (p-value=0,000). Kesimpulan ada hubungan dan sikap ibu hamil terhadap pelaksanaan senam hamil. dan ada ibu hamil yang belum paham tentang pelaksanaan senam hamil dan ada sebagian ibu hamil paham tentang senam hamil.

**Kata Kunci:** pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap senam hamil.

**LATAR BELAKANG**

Kehamilan dan persalinan pada seorang ibu merupakan suatu proses yang alamiah. Proses yang alami ini agar berjalan lancar diperlukan upaya sejak dini sebelum sampai menjelang persalinan pada ibu hamil. persiapan dan upaya yang dilakukan keluarga dimulai kurang lebih 6 bulan sebelum kehamilan terjadi, misalnya melakukan pemeriksaan fisik termasuk fungsi alat reproduksi dan pemeriksaan spesifik lainnya jika diperlukan, mengobati penyakit yang ada serta memperbaiki dan

meningkatkan status gizi ibu, aktivitas seperti senam hamil. hal ini dilakukan agar kehamilan itu berlangsung dalam kondisi kesehatan yang prima sehingga penyakit selama kehamilan dan persalinan dapat dicegah atau dikurangi. Masa kehamilan adalah masa yang indah, tapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang sangat singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan masa kehamilan (Yhossie, 2018).

Salah satu pelayanan kehamilan adalah melaksanakan kelas ibu hamil yang

didalamnya terdapat aktivitas fisik atau senam ibu hamil. Selama kehamilan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian ekstra. Hal – hal yang memerlukan perhatian itu antara lain nutrisi, persiapan laktasi, pemeriksaan kehamilan yang teratur yang teratur , peningkatan keberhasilan diri dan lingkungan , kehidupan seksual , istirahat dan tidur, menghentikan kebiasaan yang merugikan kesehatan dan melaksanakan pergerakan seperti senam hamil, salah satu jenis modifikasi dari yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuannya yaitu, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman ( Tia, 2014).

Dampak yang dapat terjadi apabila tidak melakukan senam hamil yaitu munculnya rasa capek dan lemas yang dialami ibu hamil , yakni akibat fungsi otot tidak berfungsi maksimal . Dimana , salah satu fungsi otot selain penopang , juga sebagian pemijat pembuluh darah dan kondisi melemahnya fungsi otot sangat wajar dialami pada masa menjalani kehamilan , karena rasa nyeri dan kram sering kali dirasakan beberapa ibu saat hamil. Sehingga kelentukan otot dan merasakan hamil dengan rasa nyaman ( Didik, 2015).

Berdasarkan hasil survey awal atau wawancara singkat dengan 45 orang ibu hamil di klinik semua menyatakan tidak pernah melaksanakan senam hamil yang disebabkan belum memahami tujuan, manfaat, cara dan persyaratan yang harus diperhatikan dalam melakukan senam hamil. Sehingga mempengaruhi sikap dan kesadaran ibu tentang pentingnya pelaksanaan tindakan senam hamil . faktor lain tidak adanya informasi penyuluhan petugas untuk melaksanakan senam hamil.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian yang bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional* adalah penelitian sectional silang dengan variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian yang diukur dan di kumpulkan secara simultan , sesaat atau satu kali saja dalam satu waktu atau dalam waktu yang bersamaan (Nursalam, 2013).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu ( Sugiyono, 2012)

## HASIL

Setelah dilakukan pengumpulan , pengolahan dan analisa dari data yang diperoleh maka hasil penelitian yang di dapat penulis tentang “ Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019” , di dapatkan data jumlah responden 45 orang dengan hasil sebagai berikut:

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 45 responden diperoleh bahwa sikap ibu hamil mayoritas responden yang tidak setuju berjumlah 36 orang (80,0%) , dan mayoritas responden yang setuju berjumlah 9 orang (20,0%).

Hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil didapatkan bahwa dari 35 responden (31,9%) yang kurang pengetahuan senam hamil dan yang kurang didapatkan 0 responden (3,1%) yang didapatkan pengetahuan baik 6 responden (9,1%) yang pengetahuan baik 4 responden (9%) yang pengetahuannya baik tentang senam hamil.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pengetahuan**

No	Frekuensi	Presentase (%)
Pengetahuan		
1. Kurang	35	77,8 %
2. baik	10	22,2 %
Total	45	100,0 %

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap pelaksanaan senam hamil. Dari hasil penelitian yang dilakukan hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap pelaksanaan senam hamil di klinik pratama niar di kabupaten deli serdang tahun 2019, maka pembahasannya adalah sebagai berikut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 45 responden, Hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap pelaksanaan senam hamil didapatkan bahwa dari 35 responden (31,9%) yang kurang pengetahuan senam hamil dan yang kurang didapatkan 0 responden (3,1%) yang didapatkan pengetahuan baik 6 responden (9,1%) yang pengetahuan baik 4 responden (9%) yang pengetahuannya baik tentang senam hamil.

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. Bukti dari hasil penelitian terdapat 35 ibu hamil (31,9%) mempunyai pengetahuan kurang tentang senam hamil. Pengetahuan yang kurang tersebut dapat dilihat dari pernyataan mengenai syarat untuk melakukan senam hamil dan kontraindikasi senam hamil belum dapat dijawab dengan benar.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Revina (2013) yaitu pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di bagi menjadi empat kategori, yakni sebanyak 9 ibu hamil (21,43%) memiliki pengetahuan yang baik tentang senam hamil 27 ibu hamil (64,29%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang senam hamil, 5 ibu hamil (11,90%) memiliki pengetahuan yang kurang sekali tentang senam hamil.

Pengetahuan pada ibu hamil di Klinik Madih di Jakarta. Penelitian ini Hasil penelitian Suparji (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan kerataan hubungan menunjukkan bahwa 55,56% ibu hamil mengerti tentang senam hamil. Hasil Uji Chi-Square di dapatkan nilai  $p=0,001$  ( $<0,05\%$ ) dengan nilai koefisien kontingensi 0,20 yang berarti mempunyai keartan kurang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil Di Klinik Pratama Niar dari 45 responden di peroleh mayoritas yang kurang 35 orang (77,8%) dan yang berpengetahuan baik 10 orang responden (22,2%).

Distribusi frekuensi sikap ibu hamil Di Klinik Pratama Niar dari 45 responden diperoleh bahwa yang sikap nya

tidak setuju berjumlah 36 orang (80,0%) dan yang sikap nya setuju berjumlah 9 orang (20,0%).

Distribusi frekuensi penelitian berdasarkan Pengetahuan dan sikap ibu hamil . Hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil didapatkan bahwa dari 35 responden (31,9%) yang kurang pengetahuan senam hamil dan yang kurang didapatkan 0 responden (3,1%) yang didapatkan pengetahuan baik 6 responden (9,1%) yang pengetahuan baik 4 responden(9%) yang pengetahuan nya baik tetanng senam hamil.

Hasil uji statistic (Chi Square Test) berdasarkan sikap ibu hamil .Hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan sikap ibu hamil dari 36 responden (80,0%) yang tidak setuju pengetahuan sikap senam hamil dan yang tidak setuju di dapatkan 0 responden (0%) yang di dapatkan setuju 5 responden (11,1%) yang pengetahuan setuju 4responden (8,9%) yang pengetahuan sikap setuju tentang senam hamil.

Atau nilai (p) sbesar 0,01 (  $p < 0,05$ ) dengan hasil  $X^2$  hitung = 15,366. Dapat di simpulkan adanya hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian,2014. *Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di rumah sakit Elisabet medan tahun 2014*,jurnal ilmiah kebidanan vol.No,06,September 2014
- ry Azizi,2010, *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: salemba Medika Hualina ,Mellyna . *panduan menjalani kehamilan sehat*, Jakarta : puspaswara
- Arikunto,2012,*Senam Hamil praktis* .yohyakarta :media pressido
- Didik,2015. *Senam hamil praktis* , Yogyakarta :media presindo

Elizawarda,2012. *Sikap Manusia Teori dan pengukuranya*.pustaka pelajar , Yogyakarta

Hardiyansyah, 2016.*Konsep dan penerapan Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: salemba Medika

Notoatmodjo,2015. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*.jakarta :rineka cipta

Lestari,2015. *Buku asuhan nasional pelayanan kesehatan, meternal , dan neonatal*. Jakarta: YBPSP

Widyawati,2013. *Hubungan pengetahuan ibu hamil denan sikap ibu hamil tentang senam hamil*.Skripsi suraksa. Fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Surakarta

Yhossie ,2018. *Senam hamil : menyamakan kehamilan, mempermudah persalinan* .lintang pustaka: Jakarta