

**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  $\chi^2$  hitung kedua variabel didapatkan  $\chi^2$  hitung = 3,91 dan  $4,68 \geq \chi^2$  tabel = 3,841. Kesimpulannya bahwa ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil di kelurahan 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 (50%) didn't do it, 8 (44%) did it. So,  $\chi^2$  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 kedunia 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 1 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 dipuskesmas 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 diwawancarai 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             |
| <b>Jumlah</b>       | <b>37</b>     | <b>100</b>     |

### 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             |
| <b>Jumlah</b> | <b>37</b>     | <b>100</b>     |

### 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             |
| <b>Jumlah</b>           | <b>37</b>     | <b>100</b>     |

### 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 Seam hamil |    |                   |    | Total |     |
|---------------------------|------------------------|----|-------------------|----|-------|-----|
|                           | Senam hamil            |    | Tidak Senam hamil |    | F     | %   |
|                           | F                      | %  | F                 | %  |       |     |
| Negatif                   | 3                      | 16 | 16                | 84 | 19    | 100 |
| Positif                   | 8                      | 44 | 10                | 56 | 18    | 100 |
| Jumlah                    | 11                     | 30 | 26                | 70 | 37    | 100 |

**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  $x^2$  hitung = 3,91 >  $x^2$  tabel = 3,841 artinya  $H_a$  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  $H_0$  diterima dan  $H_0$  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 stimulasi 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*.
- zurwasyih.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
- Pudiaastuti.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 kudas*
- 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
- Sulastri.2012. *Senam hamil bantu melahirkan tanpa kecemasan*. Vol 8
- Suratih,Yuniati.2013. *Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamildi 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