Nerspedia, April 2019; 1(1): 34-39

PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL

(Studi korelasi di Puskesmas Guntung Manggis Kota Banjarbaru)

Eka Setiawati, Devi Rahmayanti, Emmelia Astika

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani KM. 36 Banjarbatu, 70714

Email korespondensi: ekhasetyawaty008@gmail.com

ABSTRAK

Senam hamil merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil agar proses persalinan dapat berjalan lancar. Kehamilan terbaik akan didapatkan apabila seseorang dapat mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya secara optimal, sehingga diperlukan pemahaman yang terbentuk dalam pengetahuan ibu untuk menunjang sikap yang positif terhadap senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Guntung Manggis Kota Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik secara *cross sectional* dengan total sampel sebanyak 35 responden menggunakan teknik *total sampling.* Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil dengan keeratan hubungan rendah (*p-value*= 0,040, α= 0,05, r= 0,349). Sebanyak 85,7% responden berpengetahuan baik dan 100% responden memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil. Sikap yang positif terhadap pelaksanaan senam hamil dapat terbentuk apabila ibu hamil telah mengetahui dan memahami pentingnya senam hamil bagi dirinya, sehingga semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil maka semakin baik pula sikap yang dimiliki ibu hamil.

Kata-kata kunci: pengetahuan, sikap, senam hamil

ABSTRACT

Pregnancy excercise is an effort that can be done by pregnant women for the give birth process can run smoothly. The best pregnancy will be obtained if a pregnant women can maintain or improve her physical condition optimally, so that it needed pregnant women understanding in the form of knowledge to increase positive attitude towards pregnancy exercise. The aim of study to know the relationship between knowledge and attitude of pregnant women about pregnancy excersice in Puskesmas Guntung Manggis Banjarbaru.sectional description analytic with total sample was 35 respondents as samples in this study which used total sampling technique, then the data analysis was done by using spearman correlation test. Analyze result showed that There is correlation between knowledge and attitude of pregnant women with closeness of low relation (p-value = 0,040, α = 0,05, r = 0,349). 85,7% of respondents are knowledgeable and 100% of respondents have positive attitude toward pregnancy exercise. A positive attitude towards the implementation of pregnancy exercise can be formed if the pregnant women have known and understood the importance of pregnancy exercise for her, so that the better knowledge of pregnant women, the better attitude of pregnant women had.

Keywords*: attitude, knowledge, pregnancy exercise.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang menyebabkan perubahan fisiologi dan psikologis pada ibu hamil (1). Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar ibu hamil mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya yaitu dengan diberikannya pelayanan *antenatal care* yang dilakukan oleh tenaga kesehatan (2). Pelayanan *antenatal care* bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis agar ibu dan anak yang dilahirkan dalam keadaan sehat (3). Apabila kualitas pelayanan *antenatal care* dilaksanakan dengan baik maka ini akan menjadi salah satu upaya dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia (4).

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 menunjukkan AKI di Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Target global *Millenium Development Goals* (MDGs) ke-5 adalah menurunkan AKI menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 (5). Laporan AKI dari Dinas Kesehatan Banjarbaru menunjukan jumlah angka kematian ibu di wilayah Kota Banjarbaru pada tahun 2017 (Januari-Juli) sebanyak 4 orang. Estimasi AKI sebesar 148 per 100.000 kelahiran hidup dan diharapkan dapat terus mengalami penurunan hingga mencapai estimasi AKI sebesar 74 per 100.000 kelahiran hidup.

Salah satu cakupan dalam mengendalikan AKI di Indonesia yaitu dengan meningkatkan pelayanan *antenatal care*. Cakupan pelayanan *antenatal care* yang dimaksud yaitu dengan menjalankan program senam hamil yang diperuntukkan kepada ibu hamil sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan fisik dalam menghadapi persalinan (6).

Senam hamil merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil agar persalinan dapat berjalan lancar (7). *American College of Obstetricans and Gynecologist* (ACOG) merekomendasikan bahwa wanita hamil tanpa kontraindikasi harus berolahraga (8).

Hutahaean (2) dalam bukunya menerangkan bahwa kehamilan terbaik akan didapatkan apabila seseorang dapat mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya secara optimal, sehingga diperlukan perilaku kesehatan dalam menunjang hal tersebut (9). Perilaku seseorang salah satunya terbentuk dari faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosio-demografi (10). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mbada *et al*., (11) dikatakan bahwa pengetahuan dan sikap merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku seseorang untuk melakukan senam hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Guntung Manggis Banjarbaru pada bulan Oktober-November 2017 didapatkan data dari hasil wawancara tentang pengetahuan senam hamil yang dilakukan dengan 10 orang ibu hamil yang pernah menjalani persalinan. Didapatkan data bahwa 2 orang (20%) mengatakan mengetahui tentang senam hamil namun tidak pernah mengikuti program senam hamil dan melahirkan dengan induksi dan *seksio sesaria*; 1 orang (10%) mengatakan tidak mengetahui tentang senam hamil dan tidak melakukan senam hamil dengan riwayat persalinan *seksio sesaria*; 2 orang (20%) mengatakan tidak

mengetahui tentang senam hamil dan tidak melakukan senam hamil dengan riwayat persalinan normal namun mengalami perdarahan; 2 orang (20%) tidak mengetahui tentang senam hamil dan tidak mengikuti senam hamil dengan riwayat pernah mengalami abortus; dan 3 orang (30%) mengatakan tidak mengetahui tentang senam hamil dan tidak melakukan senam hamil dengan riwayat persalinan normal.

Hasil wawancara tentang sikap ibu terhadap senam hamil kepada 10 orang ibu hamil. Didapatkan data bahwa 9 orang (90%) tidak mengetahui tentang senam hamil; dari 10 orang tersebut diketahui 2 orang (20%) mengatakan berminat untuk mengikuti senam hamil apabila terdapat programnya di puskesmas; dan 8 orang (80%) mengatakan tidak berminat dengan alasan sudah terlalu sibuk dan lelah dengan kegiatan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Guntung Manggis Kota Banjarbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei analitik secara *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 35 ibu hamil yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* pada tanggal 3-10 Januari 2018.

Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner pengetahuan tentang senam hamil dan kuesioner sikap terhadap senam hamil. Kedua kuesioner tersebut dibuat sendiri oleh peneliti dan telah dilakukan uji *expert*, uji validitas eksternal di Puskesmas Banjarbaru Utara serta uji reliabilitas konsistensi internal dengan nilai *Cronbach's alpa* pada item pernyataan pengetahuan yaitu 0,757, sedangkan pada item pernyataaan sikap dengan nilai *Cronbach's alpa* yaitu 0,775. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman rank.*

Penelitian ini dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan surat keputusan No.558/KEPK-FK-UNLAM/EC/XII/2017.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden di Puskesmas Guntung Manggis Kota Banjarbaru (n=35)

Karakteristik	F	(%)
Usia	9	25,7%
17-23 tahun	16	45,7%
24-30 tahun	10	28,6%
30-38 tahun		
Total	35	100%
Usia Kehamilan		
Trimester 1	10	28,6%
Trimester 2	9	25,7%
Trimester 3	16	45,7%
Total	35	100%
Alamat		
Gt Manggis	26	74,3%
LU Timur	9	25,7%
Total	35	100%

Karakteristik responden di Puskesmas Guntung Manggis Kota Banjarbaru sesuai tabel 1 sebagian besar responden berusia 24-30 tahun sebanyak 16 responden (45,7%), dengan usia kehamilan trimester 3 sebanyak 16 responden (45,7%), dan bertempat tinggal di Gt Manggis sebanyak 26 responden (74,3%).

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang senam Hamil

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil (n= 35)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	30	85,7%
Cukup	4	11,4%
Kurang	1	2,9%

Hasil penelitian sesuai tabel 2, sebagian besar responden (85,7%) memiliki pengetahuan yang baik. Diketahui bahwa terdapat 30 responden yang mampu mejawab pernyataan dengan benar (skor 1) dengan perolehan total skor yaitu 12-16 poin. Berdasarkan hasil penelitian diketahui juga terdapat 4 responden dengan pengetahuan cukup dan 1 responden dengan pengetahuan kurang. Asumsi peneliti terhadap hasil tersebut yaitu terdapat beberapa responden dengan usia 17-23 tahun dengan kehamilan pertama di trimester awal, sehingga mereka belum cukup pengalaman tentang kehamilan dan belum banyak terpapar mengenai informasi tentang senam hamil.

Sikap Ibu Hamil Tentang senam Hamil

Tabel 3. Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Sikap	Frekuensi	Presentase
Positif	35	100%
Negatif	0	0%

Hasil penelitian sesuai tabel 3, hasil penelitian yang dilakukan kepada 35 responden, didapatkan bahwa seluruh responden memiliki sikap positif terhadap senam hamil. Hal ini terjadi karena seluruh responden mampu menjawab pernyataan dari kuesioner sikap ibu hamil tentang senam hamil dengan perolehan total skor yaitu >25 poin, sehingga didapatkan hasil bahwa seluruh responden memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil.

Analisis Bivariat Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Komponen Variabel	*P Value*	Koefisien Korelasi (*r*)
Pengetahuan Sikap	0,040	0,349

Hasil analisis penelitian ini 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 H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan atau korelasi antara variabel independen (pengetahuan) dan variabel dependen (sikap). Koefisien korelasi (r= 0,349) yang ditunjukan berdasarkan hasil uji statistik yaitu keeratan hubungan dua variabel lemah. Sedangkan arah hubungan menunjukkan arah korelasi positif yang berarti semakin tinggi skor pengetahuan maka semakin tinggi skor sikap.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti berpendapat bahwa 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. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Ermala sari (12) tentang hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di RS. St. Elisabeth Medan 2014. Hasil dari analisis hubungan disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap dimana *p-value* = 0,000<0,05. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elizawarda (13) tentang hubungan

pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat. Hasil dari analisis hubungan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil. Penelitian lain yang dilakukan oleh Annisa Dwi Yuniastari (14) tentang Analisi faktor-faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Purwokerto Barat tahun 2013. Hasil dari analisis hubungan menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh , diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 30 responden (85,7%) dengan sikap yang positif terhadap senam hamil; sebanyak 4 responden (11,4%) memiliki pengetahuan cukup dengan sikap yang positif terhadap senam hamil; dan 1 responden (2,9%) memiliki pengetahuan kurang baik dengan sikap positif terhadap senam hamil. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi sikap dan tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Faktor tersebut antara lain pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, dan pengaruh faktor emosional (15).

PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian terkait hubungan pengetahuan ibu hamil dengan senam hamil didapatkan bahwa pengetahuan responden tentang senam hamil sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 30 responden. Sikap responden tentang senam hamil di Puskesmas Guntung Manggis Kota Banjarbaru yaitu semua responden memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil. Hasil analisis menyatakan terdapat hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil dengan *p-value* < α = 0,05.

Perawat disarankan untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang senam hamil sebagai upaya untuk terus meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam hamil khususnya pada domain kontraindikasi senam hamil, keluhan pada ibu hamil, manfaat senam hamil, dan waktu pelaksanaan senam hamil yang terdapat pada kuesioner penelitian, dimana pada domain tersebut terdapat beberapa ibu yang masih salah dalam menjawab pernyataan yang terdapat pada kuesioner. Puskesmas diharapkan dapat menjadi sarana dalam penyedia fasilitas dan tempat untuk melaksanakan senam hamil.

KEPUSTAKAAN

1. Saminem. Kehamilan normal: seri asuhan kebidanan. Jakarta: EGC; 2008.
2. Hutahaean S. Perawatan antenatal. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
3. Clarke P, Christine G, David H, Sheila M, Ros M, Jeanne, Lindsay S, David S, Ros S & Glenys S. The pregnancy book: The Health Promotion Agency For Northern Ireland. Departement Of Health; 2003.
4. Kementerian kesehatan Republik Indonesia. Sekretariat jenderal profil kesehatan indonesia tahun 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
5. Kementerian kesehatan Republik Indonesia. Rencana strategis kementerian kesehatan tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2015.
6. Peraturan Menteri kesehatan Republik Indonesia. Pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan dan masa sesudah melahirkaan, penyelenggaraan

pelayanan kontrasepsi, serta pelayanan kesehatan seksual. Nomor 97. 2014; Available from: http://kesga.kemkes.go.id/image/pedoman/PMK%20No.%2097%20ttg%20pelayana%20kesehatan%20kehamilan.pdf.
7. Simkin P, Janet W, Ann K. Kehamilan, melahirkan, dan bayi: panduan lengkap. Edisi bahasa Indonesia. Jakarta: Surya Satyanegara, Arcan; 2007.
8. Lamina S, Agbanusi EC. Effect of aerobic exercise training on maternal weight gain in pregnancy: meta-analysis of randomized controlled trials. Ethiop J Health Sci. 2013; 23 (1): 59.
9. Notoatmodjo S. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
10. Maulana HDJ. Promosi kesehatan. Jakarta: EGC; 2009.
11. Mbada CE, Olubukayomi EA, Adebayo, Adebanjo BA., et al. Knowledge and attitude of nigerian pregnant women towards antenatal exercise: A Cross-Sectional Survey. Hindawi Publishing Corporation, ISRN Obstetrics and Gynecology. 2014; Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC400916.
12. Sari E. Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Rumah Sakit Elisabet Medan tahun 2014. Jurnal Ilmiah Kebidanan. 2015; Available from: http://www.Jurnal.kampusimelda.ac.id/index.php/jiki/article/view/220.
13. Elizawarda. Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat. Jurnal Ilmiah PANNMED. 2016; 11 (1).
14. Yuniastari DW, Siti FP, Dina RP. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Purwokerto Barat. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2014; 2 (5).
15. Lestari T. Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.