

**Keterkaitan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap PSenam Hamil
(The Relationship of Knowledge Level Between The Attitude of Pregnant Mother to Pregnancy
Gymnastic)**

**Moh Alimansur, Putri Rohmawati
Akper Dharma Husada Kediri**

ABSTRAK

Pregnant woman will have the real change of the body that is fit to foetus growth and it will have various sight. Pregnancy gymnastic will be obtained a hale and healthy body and also it can prevent the launch maternal lessening the risk of child birth (85%) maternal pervaginam without complication and yield (98%) birth live the baby with appar normal. The research design used in this research is approach of cross sectional. The population in this research is pregnant mother in Puskesmas Sukorame, Bujel Kediri. There are 36 people. By using simple random sampling. It is obtained 33 sample of pregnant mother. The obtained variable is analyzed by using data analysis of Kendall Tau. The result of this research shows the knowledge of pregnant mother about pregnancy gymnastic is good enough (52%) the attitude of pregnant mother to pregnancy gymnastic by enough support is 68 %. Based on the statistic test of Kendall Tau is obtained the significant amount $P = 0,039$ and the correlation coeffisient $\tau = 0,407$. From the analyzed result known that there is relationship between the knowledge with the attitude of pregnant mother to pregnancy gymnastic. That's why it is hoped the paramedic to give counseling and also hold the practice of pregnancy gymnastic so it can improve the knowledge of pregnant mother.

Keyword : Knowledge, Attitude, Pregnant Mother, and Pregnancy Gymnastic.

Pendahuluan

Untuk mengimbangi dan menyesuaikan diri dengan pertumbuhan janinnya, tubuh seorang wanita hamil mengalami perubahan yang cukup nyata. Selain perubahan tubuh wanita hamilpun pasti mengalami berbagai keluhan. Perubahan dan keluhan tersebut dapat diatasi dengan cara salah satunya dengan senam yang khusus dilakukan selama kehamilan (senam prenatal). Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat aman dan spontan (Huliana, 2001)

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)

Sampai akhir tahun 2007 jumlah ibu hamil diperkirakan mencapai 4620.400 orang atau sekitar 3% dari jumlah penduduk di Indonesia. Sedangkan pada akhir januari 2007 ibu hamil dikota Kediri tercatat 3.147 orang (Anonim. 2007). Di Indonesia angka kematian ibu melahirkan masih tergolong tinggi di banding negara lain. Berdasarkan survei tahun 2001, penyebab langsung yang berperan besar dalam kematian ibu melahirkan adalah akibat partus lama 5%, sedangkan untuk kematian bayi baru lahir penyebab utamanya antara lain adalah berat badan lahir rendah 29% (Anonim, 2007). Menurut dokter Mulyata “dari penelitian yang dilakukan sejak tahun 2000 terhadap 68 ibu hamil, senam hamil terbukti memberikan kontribusi yang besar untuk melancarkan proses persalinan terutama mengurangi stres dan nyeri saat melahirkan. Dari beberapa literatur mengatakan bahwa wanita hamil yang melakukan senam hamil akan mengalami resiko persalinan tindakan lebih kecil (seperti penggunaan oksitosin, persalinan dengan forsep dan secsio sesaria) dari yang tidak melakukan senam hamil. Dan lebih dari 85% persalinannya pervaginam

tanpa komplikasi serta lama persalinannya lebih singkat. Menurut Kennelly dkk (2002) Menemukan bahwa semua wanita yang melakukan senam hamil menghasilkan kelahiran hidup, sebagian besar bayi 98% nilai Apgarnya normal.

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 (M.T. Indiarti, 2008: 28 – 29). Senam hamil juga dapat meningkatkan sirkulasi darah ke uteroplasenta sehingga memperbaiki pertumbuhan otot – otot uterus dan perkembangan janin intrauterin (*Cermin Dunia Kedokteran No 146. 2005*). 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). Dengan 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, 1999:116 – 117). 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.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterkaitan tingkat pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil.

Metode Penelitian

Desain penelitian adalah bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian (Aziz Alimul, 2007). Berdasarkan tujuan penelitian, maka peneliti akan menggunakan metode **Korelasional** yang mengkaji hubungan antara dua variabel korelatif antar variabel. (Nursalam, 2003).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Kelurahan Bujel Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri dengan jumlah 36 orang ibu hamil. Besar sampel dihitung dengan rumus:

$$\text{Rumus } n = \frac{N}{1 + N.(d^2)}$$

Keterangan:

N: besar populasi

n: besar sampel

d: tingkat kepercayaan / ketepatan yang diinginkan

(Notoatmodjo, 2005)

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah **Simple Random Sampling**. Keterkaitan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil, dihitung dengan menggunakan korelasi **Kendal Tau (τ)**, dengan bantuan **SPSS 13For Windows**.

Hasil Penelitian

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

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

Berdasarkan data diatas diketahui 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.

Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil

No	Sikap ibu hamil	Frekuensi	Prosentase
1	Mendukung	11	33%
2	Cukup mendukung	19	58%
3	Kurang mendukung	3	9%
4	Tidak mendukung	0	0%
Jumlah		33	100%

Sumber: Hasil tabulasi data

Berdasarkan data diatas diketahui hampir setengahnya (33%) responden memiliki sikap mendukung terhadap senam hamil, sebagian besar (58%) responden memiliki sikap cukup mendukung, dan sebagian kecil (9%) responden memiliki sikap kurang mendukung.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap 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 sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Dengan nilai koefisien korelasi $\tau = 0,407$ dengan arah hubungan yang positif dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula sikapnya

Pembahasan

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 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 pengelihatan, 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 (1997), 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.

Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil

Sikap ibu hamil terhadap senam hamil diketahui sebagian besar (58%) responden memiliki sikap cukup mendukung, hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman responden. Berdasarkan informasi yang diterima peneliti dari petugas BKIA di Puskesmas Sukorame, pada tahun 2005 yang lalu di Puskesmas Sukorame pernah diadakan program latihan senam hamil yang banyak diikuti oleh ibu-ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sukorame, terutama banyak diikuti oleh ibu hamil di wilayah kerja Kelurahan Bujel. Dari data hasil rekamedik di Puskesmas Sukorame tahun 2005 sebagian besar (64%) ibu hamil yang mengikuti senam hamil dapat melahirkan secara normal, dan dalam penelitian ini ibu hamil yang dulu pernah mengikuti senam hamil, turut serta menjadi responden dalam penelitian ini. Dimana sebagian besar (61%) kehamilan responden merupakan kehamilan yang kedua, sehingga dari pengalaman yang pernah didapatkan sebelumnya, berupa pengalaman yang positif tersebut akhirnya ibu hamil tadi mencoba melakukan latihan senam hamil walaupun di Puskesmas Sukorame tidak ada lagi program latihan senam hamil. 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 seseorang.

Selain itu sikap 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.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil signifikansi $P = 0,013 (< 0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap 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 sikapnya dengan nilai $\tau = 0,40 (< 0,5)$ sehingga menunjukkan derajat hubungan yang lemah antara tingkat pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar (52 %) responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik terhadap senam hamil. Dan diketahui sikap ibu hamil terhadap senam hamil hampir seluruhnya (58 %) responden yang memiliki sikap cukup mendukung. Pengetahuan dan sikap 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 seseorang. Sehingga dengan pengetahuan yang cukup baik terhadap senam hamil dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan sikap responden terhadap senam hamil.

Kesimpulan

1. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagian besar responden (52%) memiliki pengetahuan cukup baik. Pengetahuan dipengaruhi oleh pengalaman dan informasi, dimana informasi akan mudah diterima jika semakin tinggi tingkat pendidikan dan dalam batas usia yang produktif.

2. Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil

Sikap ibu hamil terhadap senam hamil hampir seluruhnya responden (58%) memiliki sikap cukup mendukung. Sikap ini dipengaruhi oleh pengalaman dan informasi. Walaupun sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek namun padakenyataannya sikap dapat terbentuk dari adanya interaksi dan didukung oleh pengetahuan yang baik pula

3. Keterkaitan antara tingkat pengetahuan tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil

Terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap senam hamil, dengan tingkat signifikansi $P = 0,013 (< 0,05)$ dan nilai koefisien korelasi $\tau = 0,407 (< 0,5)$ sehingga menunjukkan arah hubungan yang positif antara tingkat pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil

Saran

Bagi Institusi Pendidikan

Perlu memberi materi tentang pendidikan dan latihan senam hamil dalam perkuliahan keperawatan maternitas sehingga dapat digunakan sebagai bekal bagi anak didiknya jika kembali ke masyarakat.

Bagi Pelayanan Kesehatan

Perlu 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, (2002). *Senam Hamil*, (<http://www.suamerdeka.com>, diakses 20 April 2008).
- Anonim, (2007). *Senam Ibu Hamil Distadion Brawijaya*, (<http://www.kotakediri.go.id/> diakses 25 Mei 2008).
- Anonim, (2008). *Yuk, Ikut Senam Hamil*, (http://www.info-sehat.com/content.php?s_sid=640 diakses 20 Mei 2008)
- Alimul, Aziz Hidayat. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsini. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Cahyo, Tri. (2005). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. Kediri : Akper Dharma Husada.
- Evarini. 2007. *untuk Seputar Kehamilan*, (<http://www.hanyawanita.com>, diakses 20 April 2008)
- Huliana, Mellyna. (2007). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta : Puspas Swara.
- Indiarti, M.T. (2008). *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta : Cemerlang Publishing.
- Manuaba, Ida Bagus. (1999). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan.
- Mochtar, Rustam. (1998). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam, Pariani S. (2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : CV Infomedika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Purwanto. Heri. (1999). *Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Riduwan. (2004). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta.
- Santoso, Singgih. (2004). *Mengatasi Berbagai Masalah Statistik dengan SPSS Versi 11.5*. Jakarta : PT Elek Media Komputindo.
- Soemanto, Wasty. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sugiono. (2002). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.
- _____. (2004). *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.