

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MOTIVASI IBU HAMIL MELAKUKAN SENAM HAMIL DI PUSKESMAS KARYA WANITA RUMBAL PEKANBARU

EMI YULITA

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tengku Maharatu Pekanbaru  
emiyulita@gmail.com

**Abstract:** *Pregnant gymnastics is gymnastics carried out during pregnancy with the aim of preparing the physical and mental of pregnant women, with the hope that the birth process will run smoothly and safely. The purpose of the study was to determine the relationship between knowledge and motivation of pregnant women to do pregnancy exercise. This research is an analytical study with a cross sectional approach carried out at the Pekanbaru Women's Health Work Center. Sampling was done by accidental sampling to 26 respondents. Before this research was conducted, it had conducted validity and reliability tests on 20 respondents at the Umban Sari Rumbai Pekanbaru Health Center. The results showed that there was a significant relationship between knowledge and motivation of pregnant women doing pregnancy exercises ( $P$  value  $0,000 < \alpha = 0,05$ ). With this research, it is expected that the Puskesmas will further disseminate information on the importance of pregnant women taking pregnancy exercise classes by giving brochures to pregnant women or by installing pamphlets so that pregnant women are interested in participating in pregnancy exercises with adequate facilities and infrastructure*

**Keywords:** *Knowledge, Motivation, Pregnant Women, Pregnant Gymnastics.*

**Abstrak:** Senam hamil adalah senam yang dilakukan pada masa kehamilan dengan tujuan mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil, dengan harapan proses kelahiran akan berjalan lancar dan aman. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan motivasi ibu hamil melakukan senam hamil. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di Puskesmas Karya Wanita Rumbai Pekanbaru. Pengambilan sampel dilakukan secara *accidental sampling* kepada 26 responden. Sebelum penelitian ini dilakukan, telah melaksanakan uji validitas dan reliabilitas pada 20 responden di Puskesmas Umban Sari Rumbai Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan motivasi ibu hamil melakukan senam hamil ( $P$  value  $0,000 < \alpha = 0,05$ ). Dengan adanya penelitian ini diharapkan bagi Puskesmas lebih menyebarluaskan informasi pentingnya ibu hamil mengikuti kelas senam hamil dengan cara memberikan brosur kepada ibu hamil atau dengan memasang pamphlet agar ibu-ibu hamil tertarik untuk mengikuti kelas senam hamil tentunya dengan sarana dan prasarana yang memadai.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Motivasi, Ibu Hamil, Senam Hamil

### A. Pendahuluan

Indonesia merupakan Negara dengan angka kematian ibu (AKI) dan perinatal tertinggi yang berarti kemampuan untuk memberitahukan pelayanan kesehatan masih memerlukan perbaikan yang bersifat menyeluruh dan lebih bermutu (Sarwono, 2007). Berdasarkan survey SDKI tahun 2012 angka kematian ibu di Indonesia meningkat mencapai 359/100.000 kelahiran hidup. Rata-rata kematian ini jauh melonjak di banding hasil SDKI 2007 yang mencapai 228/100.000 kelahiran hidup (SDKI, 2012). Penyebab langsung kematian ibu yaitu karena perdarahan 28%, eklamsi 24%, infeksi 11%, komplikasi puerpureum 8%, abortus 5%, persalina lama atau macet 5%, trauma obstetric 3%, lain-lain 11%. Persalinan lama pada ibu dapat di cegah dengan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin yaitu antenatal care (ANC) (Hasanah, 2010). Pelayanan antenatal adalah pelayanan kesehatan yang diberikan kepada ibu selama masa kehamilan sesuai dengan standar pelayanan antenatal seperti yang ditetapkan dalam buku Pedoman Pelayanan Antenatal bagi Patugas Puskesmas. Pelayanan antenatal mencakup kunjungan I (K1), Kunjungan 4 (K4), Program Perencanaan Persalinan

dan Pencegahan Komplikasi (P4K), dan program penyuluhan, bimbingan, kelas ibu hamil (Depkes RI, 2005).

Ibu hamil sangat dianjurkan untuk mengikuti kelas senam hamil yang memiliki manfaat untuk kesehatan ibu dan janin serta mempermudah dalam proses persalinan (Hasanah, 2012). Senam hamil adalah senam yang dilakukan pada masa kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil, dengan harapan proses kelahiran akan berjalan lancar dan aman. Melalui senam hamil diperoleh keadaan prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul serta jaringan penyangga untuk berfungsi saat persalinan. Senam juga melonggarkan persendian yang berhubungan dengan persalinan, dapat memperbaiki kedudukan janin, meningkatkan ketegangan dan kepercayaan diri menghadapi persalinan, memperoleh pengetahuan dan kemampuan mengatur pernapasan, relaksasi dan kontraksi otot dinding perut, otot sekat rongga badan dan otot dasar panggul saat persalinan. Dengan senam hamil juga meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim sehingga tercapai hasil optimal menuju jalan lahir, dan meningkatkan kesegaran rohani dan jasmani ibu hamil (Bandiyah, 2009). Senam hamil dimulai pada usia kehamilan setelah 22 minggu (Kusmiyati, dkk, 2008). Latihan senam hamil 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. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa 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 (M. Rizki, 2008).

Senam hamil bukan hanya untuk menurunkan insidensi partus lama namun juga untuk kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Manfaat gerak badan selama hamil adalah sirkulasi darah menjadi baik, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik, dan tidur lebih nyenyak (Saminem, 2009). Senam hamil juga penting untuk ibu hamil yang ingin melahirkan secara normal setelah persalinan sebelumnya dilakukan tindakan operasi cesar. Sebagian besar wanita disarankan harus melahirkan normal setelah persalinan yang pertama cesar. Bedah cesar meninggalkan bekas jaringan parut yang kuat dan kondisi Rahim yang sehat, ini menandakan suatu kondisi persalinan dan melahirkan lewat vagina kecil kemungkinannya membuat jaringan parut terbuka (Simkim & Walley, 2007).

## B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain korelasional yaitu mengkaji hubungan pengetahuan dengan motivasi ibu hamil melakukan senam hamil di Puskesmas Karya Wanita Rumbai Pesisir Pekanbaru. Penelitian dilakukan di Puskesmas Karya Wanita karena Puskesmas Karya Wanita merupakan salah satu puskesmas yang memiliki program dan kegiatan senam hamil untuk ibu hamil. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoadmojo, 2005). Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Puskesmas Karya Wanita yang berjumlah 109 ibu hamil. Sampel yang digunakan sebanyak 26 responden.

## C. Hasil dan Pembahasan

### Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

**Tabel 1**  
**Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Puskesmas Karya Wanita Rumbai Pekanbaru**

No	Pengetahuan	F	(%)
1	Baik	8	30,8
2	Cukup	17	65,4

3	Kurang	1	3,8
<b>Total</b>		<b>26</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa minoritas ibu hamil berpengetahuan cukup dengan jumlah 17 orang (65,4%) dan yang minoritas ibu hamil berpengetahuan kurang berjumlah 1 orang (3,8%).

### Motivasi Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil

**Tabel 2**  
**Distribusi Motivasi Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil di Puskesmas Karya Wanita Rumbai Pekanbaru**

No	Motivasi	F	(%)
1	Kuat	11	42,3
2	Lemah	15	57,7
<b>Total</b>		<b>26</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table diatas motivasi ibu hamil melakukan senam hamil minoritas bermotivasi lemah dengan jumlah 15 orang (57,7%), dan yang minoritas bermotivasi kuat dengan jumlah 11 orang (42,3%).

### Analisis Bivariat

#### Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil

**Tabel 3**  
**Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil di Puskesmas Karya Wanita Rumbai Pekanbaru**

No	Pengetahuan	Motivasi Senam Hamil				Jumlah		$\chi^2$ Hitung
		Kuat	%	Lemah	%	F	%	
1	Baik	4	15,4	4	15,4	8	30,8	<b>0,000</b>
2	Cukup	7	26,9	10	38,5	17	65,4	
3	Kurang	0	0	1	3,8	1	3,8	
Jumlah		11	42,3	15	57,8	26	100	

Berdasarkan table 4.8 maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu hamil berpengetahuan cukup 7 orang (26,9%) dengan motivasi lemah sebanyak 10 orang (38,5%) dan yang minoritas berpengetahuan kurang dengan motivasi lemah sebanyak 1 orang (3,8%). Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan pengujian *Chi-square* dengan taraf signifikan 0,05, menunjukkan bahwa  $P\ value\ 0,000 < \alpha = 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan motivasi ibu hamil melakukan senam hamil.

Berdasarkan hasil analisa data tentang Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil di Puskesmas Karya Wanita Rumbai Pekanbaru, diketahui bahwa dari 26 responden menunjukkan mayoritas ibu hamil berpengetahuan cukup dengan motivasi lemah sebanyak 10 orang (38,5%) dan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 15 orang (57,8%). Pengetahuan itu sendiri 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 pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh melalui pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang di ketahui, maka menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (*World Health*

*Organization*) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

Menurut Notoatmodjo (2007), bahwa tingkat pengetahuan juga merupakan factor pendukung tindakan seseorang dan mendukung psikis seseorang dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun dorongan sikap dan perilaku seseorang. Semakin sering berlatih atau mengulang sesuatu, maka kecakapan dan pengetahuan yang dimiliki individu tersebut akan semakin dikuasai. Sebaliknya tanpa latihan pengalaman-pengalaman yang telah dimilikinya dapat menjadi berkurang atau hilang. Motivasi merupakan pendorong bagi suatu organisme (individu) untuk melakukan sesuatu, sehingga seseorang tidak mungkin berusaha mempelajari sesuatu dengan sebaik-baiknya, jika ia mengetahui seberapa penting dan manfaat yang akan dicapai dari belajarnya.

Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan pengujian *Chi-square* dengan taraf signifikan 0,05, menunjukkan bahwa  $P\ value\ 0,000 < \alpha = 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan motivasi ibu hamil melakukan senam hamil. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliasari (2010) tentang Hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan ibu hamil trimester II dan III tentang senam hamil. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara variabel pengetahuan dengan variabel pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III ( $p < 0,05$ ). Dari hasil OR diketahui 0,088 dan 0,273. Hal itu berarti bahwa ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kurang beresiko 0,088 kali tidak melakukan senam hamil dibandingkan dengan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik, sedangkan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan sedang beresiko 0,273 kali tidak melakukan senam hamil dibandingkan dengan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik.

#### **D. Penutup**

Mayoritas ibu hamil berpengetahuan cukup dengan motivasi lemah sebanyak 10 orang (38,5%) dan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 15 orang (57,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan motivasi ibu hamil melakukan senam hamil dengan nilai diperoleh  $P\ value\ 0,000 < \alpha = 0,05$

#### **Daftar Pustaka**

- Bandiyah, S. (2009). *Kehamilan, Persalinan, dan Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta : Numed
- Datta, M. (2007). *Kehamilan dan Melahirkan*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer
- Depkes RI. (2005). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Gorrie, dkk. (2009). *Pengertian Partus Lama*. Diambil pada tanggal 30 Maret 2014 dari <http://www.partus-lama.com>
- Hasanah, R. (2012). *Panduan Cerdas Kehamilan, Melahirkan, Menyusui dan Menyapih*. Yogyakarta : Aulia Publishing
- Holstein, B. (2005). *Saping Up for a Healthy Pregnancy*. Diambil pada tanggal 15 Maret 2014 dari <http://www.senam-hamil.com>
- Indah. (2008). *Gerakan Senam Hamil*. Diambil pada tanggal 30 Maret 2014 dari <http://indahlifestyle-healthy.blogspot.com/2008/10/gerakan-senam-hamil.html>
- Irwanto. (2007). *Motivasi*. Diambil pada tanggal 03 April 2014 dari <http://www.carantrik.com/2012/11/apa-itu-motivasi.html>
- Isgiyanto, A. (2009). *Teknik Pengambilan Sampel*. Yogyakarta : Mitra Cendikia Press
- Kusmiyati, dkk. (2008). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta : Fitramaya
- Manuaba, I.B.G. (2005). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC
- Yulita, Emi (2018). *Relationship of Knowledge and Attitudes of Fertile Ages Against Family Planning at Garuda Pekanbaru Public Health Center*. *Journal Of Global Research In Public Health*, 3(1), 24-30
- Yulianti, N. (2010). *Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta : ANDI
- Yohana, dkk. (2011). *Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta : Garda Media

Zalni, R.I (2018). The Relationship of Knowledge and Maternal Attitude in Selecting Birth Supporters at UPTD Health Benai. *Journal Of Global Research In Public Health*, 3(1), 31-36