

**TINGKAT MINAT IBU HAMIL YANG MENGIKUTI SENAM DI  
PUSKESMAS KUTA BUMI TAHUN 2020**

**Level of Interest for Pregnant Mothers who Participate Gystem at Kuta  
Bumi Community Health Centers in 2020**

**Rini Lingga\*<sup>1</sup> Siti Haeriyah<sup>2</sup>**

**<sup>1,2</sup>STIKes YATSI Tangerang**

**\*<sup>1</sup>Email: rinilingga5544@gmail.com**

**\*<sup>2</sup>Email: siti\_haeriah78@yahoo.co.id**

**Abstract**

*Pregnancy exercise is a form of exercise during pregnancy that aims to prepare pregnant women physically and spiritually, with the hope that the delivery process will run smoothly and safely. Research objectives to determine the relationship between social support and motivation with the level of interest of pregnant women who participate in pregnancy exercise at the Kuta Bumi Health Center in 2020. The study design used a cross-sectional population of all pregnant women who participated in pregnancy exercise, population 182 people, sample research. There are 125 respondents who use random sampling technique. The measuring instrument used is a questionnaire. The statistical analysis used was Chi-square. Based on the results of statistical tests using the Chi-square test with  $\alpha = 0.05$ , support obtained  $p$ -value 0,008, which means that there is a relationship between social support and interest in pregnancy exercise, and motivation  $p$ -value 0,000, which means that there is a significant relationship between motivation with level of interest. There is a significant relationship between social support and motivation with the level of interest of pregnant women in participating in pregnancy exercise. It is hoped that pregnant women pay more attention to their health and regularly make repeat visits to the Public health center to check their pregnancy health and often do or participate in pregnancy exercises held by the Public health center.*

**Keywords:** Social Support, Motivation, Pregnancy Exercise

**Abstrak**

Senam hamil merupakan senam yang dilakukan pada masa kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil, dengan harapan agar proses kelahiran akan berjalan lancar dan aman. Tujuan penelitian untuk Mengetahui Hubungan Dukungan Sosial Dan Motivasi Dengan Tingkat Minat Ibu Hamil Yang Mengikuti Senam Hamil Di Puskesmas Kuta Bumi Tahun 2020. Desain Penelitian ini menggunakan *cross sectional* populasinya seluruh ibu hamil yang mengikuti senam hamil populasi sebanyak 182 orang, sampel penelitian ini berjumlah 125 responden dengan teknik *random Sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis statistic yang digunakan adalah *Chi-square*. Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh dukungan sosial  $p$ -value 0,008 yang artinya terdapat hubungan dukungan sosial dengan minat senam hamil, dan motivasi  $p$ -value 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan tingkat minat. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan dukungan sosial dan motivasi dengan tingkat minat ibu hamil



yang mengikuti senam hamil. Diharapkan ibu hamil agar lebih memperhatikan kesehatan dan rutin melakukan kunjungan ulang ke puskesmas untuk memeriksakan kesehatan kehamilan dan sering melakukan atau mengikuti kegiatan senam hamil yang diadakan oleh pihak Puskesmas.

**Kata Kunci:** *Dukungan Sosial, Motivasi, Senam Hamil*

## **PENDAHULUAN**

Senam hamil merupakan senam yang dilakukan pada masa kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil, dengan harapan agar proses kelahiran akan berjalan lancar dan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur pada masa kehamilan akan memberikan keuntungan pada saat kelahiran yaitu pada masa kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mengurangi terjadinya insiden section caesaria, dan mencegah terjadinya letak sungsang (Subekti, 2016)

Di Indonesia belum diketahui secara pasti angka dari keikutsertaan ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam hamil. Tetapi jika dilihat dari kegiatan kelas ibu hamil dimana di dalam program ini terdapat senam hamil merupakan latihan gerakan yang dipersiapkan bagi ibu hamil. Senam hamil juga tidak hanya bermanfaat dalam proses persalinan yang mana melibatkan kekuatan serta dapat mempertahankan kelenturan aman. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun dirumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke persalinan yang fisiologis, selama tidak ada keadaan dari berbagai otot baik otot dasar panggul kelak namun juga pada otot-otot dinding perut.

Berdasarkan data dari Kemenkes RI pada tahun 2016 bahwa jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.354.594 orang. Sedangkan menurut hasil data dari Riskesdas (2018), jumlah ibu hamil yang ada di Banten mencapai 266.543 orang. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinkes Kab. Tangerang (2018). Bahwa pemeriksaan ibu hamil cakupan K1 pada tahun 2018 menunjukkan telah mencapai target SPM tahun 2008 sebesar 100%. Cakupan K1 pada tahun 2018 diperoleh 100,3% meningkat dibandingkan dengan cakupan K1 pada tahun 2017 diperoleh 100,1%.

Sedangkan pemeriksaan ibu hamil K4 pada tahun 2017 terdapat 94,9% mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 96,1%, karena peningkatan ini sudah sesuai dengan target Renstra pada tahun 2018 sebesar 92%. Masyarakat mulai sadar dengan pentingnya pemeriksaan kehamilan sesuai dengan standar.

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa jumlah ibu hamil yang telah melakukan pemeriksaan kehamilan pada bulan Oktober- Desember di Puskesmas Kuta Bumi sebanyak 182 orang.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu desain penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Dukungan Sosial dan Motivasi dengan Tingkat Minat Ibu Hamil yang Mengikuti Senam Hamil di

Wilayah Puskesmas Kuta Bumi. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil yang mengikuti senam hamil di wilayah Puskesmas Kuta Bumi. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang dengan pengambilan anggota sampel dari populasi yaitu seluruh Ibu hamil yang mengikuti senam hamil di Wilayah Kuta Bumi berjumlah 125 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran karakteristik responden di Puskesmas Kuta Bumi Kab. Tangerang (N 125)

Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Prezentasi (%)
<b>Usia</b>		
20-35 Tahun	112	89.6
>35 Tahun	13	10.4
<b>Jumlah</b>	<b>125</b>	<b>100.0</b>
<b>Pendidikan</b>		
SD	11	8.8
SMP	14	11.2
SMA	60	48.0
PT	40	32.0
<b>Jumlah</b>	<b>125</b>	<b>100.0</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	74	59.2
Bekerja	51	40.8
<b>Jumlah</b>	<b>125</b>	<b>100.0</b>
<b>Paritas</b>		
Primipara = 1	59	47.2
Multipara >1-4	65	52.0
Grandemultipara >5	1	.8
<b>Jumlah</b>	<b>125</b>	<b>100.</b>

Berdasarkan tabel diketahui dari 125 responden mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 112 responden (89,6%), sedangkan yang berusia lebih dari 35 tahun adalah sebanyak 13 responden (10,4%). Dari 125 responden Mayoritas Pendidikan responden SMA sebanyak 60 responden (48.0%), PT sebanyak 40 responden (32.0%), SMP sebanyak 14 responden (11.2%), dan SD sebanyak 11 responden (8.8%). Dari 125 responden Mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 74 responden (59.2%), sedangkan yang bekerja sebanyak 51 responden (40.8%). Dari 125 responden Mayoritas responden multipara sebanyak 65 responden (52.0%), primipara sebanyak 59 responden (47.2%) sedangkan yang grandemultipara sebanyak 1 responden (0.8%).

Diketahui bahwa distribusi frekuensi dukungan sosial dari 125 responden. Responden dengan dukungan sosial presentasi tinggi sebanyak 109 responden (87.2%), sedangkan responden dengan dukungan sosial presentasi rendah sebanyak 16 responden (12.8%).

Tabel 2. Motivasi di Pukesmas Kuta Bumi Kab. Tangerang (N 125)

Motivasi	N	%
Rendah	15	12.0
Tinggi	110	88.0
Total	125	100.0

Berdasarkan tabel diketahui distribusi frekuensi motivasi dari 125 responden, responden dengan motivasi presentasi tinggi sebanyak 110 responden (88.0%), sedangkan responden dengan motivasi presentasi rendah sebanyak 15 responden (12.0%). Responden dengan tingkat minat tinggi sebanyak (84,8%), sedangkan responden dengan minat rendah sebanyak 19 responden (15,2%).

Diketahui bahwa seluruh responden memiliki dukungan sosial rendah minat tinggi sebanyak 10 responden (62.5%). Responden dengan dukungan sosial tinggi dengan tingkat minat rendah sebanyak 13 responden (11.9%), sedangkan dukungan sosial tinggi dengan tingkat minat tinggi sebanyak 96 responden (88.1%). Seluruh responden yang memiliki motivasi rendah dengan tingkat minat rendah sebanyak 8 responden (53.3%), sedangkan motivasi rendah dengan tingkat minat tinggi sebanyak 7 responden (46.7%). Responden dengan motivasi tinggi dengan tingkat minat rendah sebanyak 11 responden (10.0%), sedangkan responden dengan motivasi tinggi dengan tingkat minat tinggi sebanyak 99 responden (90.0%).

Senam hamil adalah gerakan relaksasi. Dengan melaksanakan senam, rasa stress ibu selama menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan akan berkurang, karena selama senam dipelajari teknik bagaimana cara bernafas dan mengejan yang baik dan benar. Pada saat memasuki trimester akhir, ibu biasanya dianjurkan untuk mengikuti kelas senam hamil yang di pandu oleh instruktur, senam hamil dilakukan paling sedikit seminggu sekali, yang dilakukan sampai menjelang persalinan (Aulia, 2014).

### **Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Minat yang Mengikuti Senam Hamil**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki dukungan sosial rendah dengan tingkat minat rendah sebanyak 6 responden (37.5%), sedangkan dukungan sosial rendah dengan tingkat minat tinggi sebanyak 10 responden (62.5%). Dukungan sosial tinggi dengan tingkat minat rendah sebanyak 13 responden (11.9%), sedangkan dukungan sosial tinggi dengan tingkat minat tinggi sebanyak 96 responden (88.1%).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan *p-value* <0,05 yaitu 0,008 yang artinya hipotesis HO di tolak bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan dukungan sosial dengan tingkat minat ibu hamil yang mengikuti senam hamil.

Diperoleh nilai OR 4.431 yang artinya responden memiliki dukungan sosial tinggi berpeluang 4.4 kali untuk mempunyai tingkat melakukan senam hamil dibandingkan dengan responden yang memiliki dukungan sosial rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Windari, dkk (2019) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat minat mengikuti senam hamil dengan *p value* 0.025 (<0.05). Penelitian ini sejalan dengan teori Abdollahpour, S (2015) yang mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan emosional, dukungan ini ditunjukkan dengan ekspresi perhatian, empati dan kepedulian terhadap seseorang. Dukungan sosial dapat diperoleh dari orang yang dianggap penting seperti suami, anak, orangtua, atau kerabat dan teman akrab.

Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Dukungan sosial sangat penting bagi seseorang karena jika seseorang mendapatkan dukungan maka seseorang akan semakin semangat dalam melakukan suatu aktivitas. Dukungan sosial juga berpengaruh kepada ibu yang mengikuti senam hamil jika ibu hamil yang melakukan senam hamil yang mendapatkan dukungan dari suami, anak, orang tua dan orang terdekat maka seseorang akan semangat mengikuti senam hamil yang diadakan di Puskesmas.

### **Hubungan Motivasi dengan Tingkat Minat Ibu Hamil yang Mengikuti Senam Hamil**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki motivasi rendah dengan tingkat minat rendah sebanyak 8 responden (53.3%), sedangkan motivasi rendah dengan tingkat minat tinggi sebanyak 7 responden (46.7%). Responden motivasi tinggi dengan tingkat minat rendah sebanyak 11 responden (10.0%), sedangkan motivasi tinggi dengan tingkat minat tinggi sebanyak 99 responden (90.0%).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan *p-value* <0,05 yaitu 0,000 yang artinya hipotesis HO ditolak bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan motivasi dengan tingkat minat ibu hamil yang mengikuti senam hamil. Diperoleh nilai OR 10.286 yang artinya responden memiliki motivasi tinggi berpeluang 10.2 kali untuk memiliki tingkat minat senam hamil dibandingkan dengan responden yang memiliki motivasi rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulaikhah, Artanti & Heryanti W (2016) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan tingkat minat ibu hamil yang mengikuti senam hamil di Desa Tanjungrejo, Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus dengan nilai *p Value* 0.029 (*p* <0.05). Penelitian ini sesuai dengan teori Annisa, D (2014) mengatakan bahwa

motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil memiliki hubungan yang sangat erat. dimana seseorang yang telah termotivasi untuk melakukan sesuatu, maka akan berusaha melakukan sesuatu dengan baik dan tekun, dengan harapan hasil yang baik. Motivasi seseorang yang disebabkan oleh kemauan sendiri bukan dari dorongan luar akan lebih menguntungkan dan memberikan keteraturan dalam melakukan aktivitas.

Hasil penelitian dilapangan peneliti menemukan bahwa motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sudah baik. Mayoritas ibu hamil mengatakan bahwa mempunyai motivasi dari diri sendiri untuk melakukan senam hamil.

## **KESIMPULAN**

Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan dukungan sosial dan motivasi dengan tingkat minat ibu hamil yang mengikuti senam hamil.

## **SARAN**

Diharapkan ibu hamil agar lebih memperhatikan kesehatan dan rutin melakukan kunjungan ulang ke puskesmas untuk memeriksakan kesehatan kehamilan dan sering melakukan atau mengikuti kegiatan senam hamil yang diadakan oleh pihak Puskesmas.

## **REFERENSI**

- Abdollahpour, S. Ramejani, S. Khosravi, A. (2015). Perceived Social Support Among Family In Pregnant Women. *International Journal Of Pediatrics, Volume 3 No.5.*
- Annisa, D. (2014). Analisis Faktorfaktor yang Berhubungan Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol 2, No. 5.*
- Aulia. (2014). *Hamil Sehat Dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil.* Yogyakarta: Buku Biru.
- Kemendes, RI. (2016). *Infodation Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek.* Jakarta Selatan. Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018.*
- Subekti, I. (2016). Hubungan Dukungan Suami dengan Minat Ibu hamil Mengikuti Senam Hamil di Desa Tegojero Kecamatan Pengandon Kabupaten Kendal. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Volume 6 No. 1.*
- Windari, E, N. dan Rismaina P. Siti N, A. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Sosial Suami dengan Keikutsertaan Senam Hamil di Desa Pandanmulyo. *Journal of Issues in Midwifery, vol 2 No 3(2549–6581).*
- Zulaikhah, A. & H. W. (2016). Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di Desa Tanjung Rejo Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat, Vol.2*

