

## **Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Degnan Keaktifan Senam Hamil Di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.**

*(Relationship Knowledge About Pregnancy Pregnant Gymnastics With activeness in Puskesmas Siman Siman Ponorogo District )*

Sumini

### **ABSTRACT**

*The maternal mortality rate (MMR) in Kabupaten Ponorogo in 2013 the maternal mortality rate 102 / 100,000 KH ie 10 people, and in 2014 the maternal mortality rate 127 / 100,000 KH ie 12 people. Based on data from sub-district Puskesmas Siman Siman Ponorogo in getting the data AKI in 2013 that there were mother died after childbirth caused bleeding and eclampsia are 2, 1 in 2014 and 1 in 2015. And the women who experienced pain and pingang discomfort during pregnancy are five pregnant women in 2014, four pregnant women in 2015.*

*The purpose of this study was to determine pengetahuan pregnant women about pregnancy exercise in pregnancy exercise activeness in Puskesmas Subdistrict Siman Siman Ponorogo. This type of research is quantitative. The population of this research is all pregnant women UK for more than 22 weeks in Puskesmas Siman District of Siman Ponorogo were 23 mothers understood sampel of this study were pregnant women UK for more than 22 weeks in Puskesmas Siman district Siman Regency Ponorogo which follows pregnancy exercise were 23 mothers pregnant, the study did in November 2016. Using sampling technique total sampling. This study uses a variable Iependen ie knowledge and Dependent liveliness. The instrument of knowledge using questionnaires and the activity using the list of attendees. statistical test Chi Square,  $p < 0.05$ . Editing using data processing, coding, scoring, tabulating.*

*From the results of research in getting nearly half of the respondents are knowledgeable both 10 respondents (43.5%), and nearly all respondents actively following pregnancy exercise 18 respondents (78.3%), based on data on the calculation results of the calculation of statistical test Chi Square  $p = 0.112$  by 0.05 significantly, so  $H_0$  accepted or  $H_1$  ditolak. yang means there is no relationship of knowledge of pregnant women about pregnancy exercise in pregnancy exercise activeness in Puskesmas Subdistrict Siman Siman Ponorogo.*

*Pregnant women expected more increases knowledge about pregnancy exercise in order to further enhance the liveliness of pregnancy exercise. In the hope of health workers and cadres capable of giving information to the public about pregnancy exercise.*

**Keywords:** Knowledge, Pregnancy exercise, activeness.

### **PENDAHULUAN**

Masalah kematian dan kesehatan ibu di indonesia masih merupakan masalah besar. Namun dengan berbagai upaya yang berkesinambungan dan kerja keras bersama AKI mengalami penurunan yang cukup bermakna. Salah satu yang telah dilakukan berdasarkan target millennium development goal's (MDGs) pada tujuan kelima yaitu meningkatkan kesehatan ibu dimana target yang akan dicapai sampai tahun 2015 adalah mengurangi sampai  $\frac{3}{4}$  resiko jumlah kematian ibu. Berdasarkan

data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) dari waktu ke waktu menunjukkan penurunan. AKI di indonesia telah menurun dari 307/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2011 menjadi 228/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2014 (Depkes, 2015).

Perubahan fisik pada ibu hamil tidak menghalangi ibu hamil untuk berolahraga atau latihan fisik. Latihan fisik yang dapat dilakukan selama kehamilan salah satunya yaitu senam hamil. Senam hamil memiliki beberapa metode pelatihan salah satunya adalah dengan metode latihan

senam hamil pada ibu hamil. Sebab dapat meringankan pegal dan emosi yang tidak stabil (Krisnadi, 2010).

Masalah senam hamil sudah mulai mendapat perhatian masyarakat, dan banyak oleh rumah sakit sehingga kesehatan rohani dan jasmani ditingkatkan serta dapat menghilangkan rasa takut menghadapi persalinan. Rasa takut dan kurang percaya diri menghadapi persalinan sering menderita kesakitan saat semua kekuatannya diperlukan untuk mendorong janin lahir, terutama bagi wanita yang untuk pertama kali bersalin. Dengan senam hamil serta latihan untuk mengkoordinasikan semua kekuatan saat persalinan diharapkan secara normal, tidak terlalu takut, akan mengurangi rasa sakit dan mempunyai kepercayaan diri yang tetap mantap (Bandiyah, 2009).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun persiapan mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat aman dan spontan. Latihan senam hamil yang diberikan di rumah sakit dan di rumah dalam waktu-waktu senggang secara teratur, bila tidak ada keadaan yang sangat patologis, akan dapat menuntun wanita hamil kearah persalinan yang fisiologis. Perasaan takut akan menimbulkan ketegangan-ketegangan jiwa dan fisik, yang dapat menyebabkan otot-otot dan persendian menjadi kaku sehingga berjalan tidak wajar (Maryunani, 2010: 48-52).

Berdasarkan data dari kabupaten ponorogo di dapatkan data yaitu : pada tahun 2010 angka kematian ibu 123/100.000 KH yaitu 12 orang, 2011 angka kematian ibu 105/100.000 KH yaitu 10 orang, 2012 angka kematian ibu 98/100.000 KH yaitu 9 orang, 2013 angka kematian ibu 102/100.000 KH yaitu 10 orang, dan pada tahun 2014 angka kematian ibu 127/100.000 KH yaitu 12 orang. Sedangkan target MDG's di tahun 2015 AKI adalah 102/100.000 KH (Badan Statistika Ponorogo, 2015)

Berdasarkan data dari Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo didapatkan data AKI pada tahun

2013 yaitu terdapat ibu meninggal setelah persalinan disebabkan karena perdarahan dan Eklamsia yaitu 2 orang pada tahun 2014, dan 1 orang pada tahun 2015.

Menurut wawancara yang telah penulis lakukan pada Senin, 12 Oktober 2015 di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo, dengan salah satu bidan koordinasi wilayah kerja puskesmas siman didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil di Puskesmas Siman pada Bulan September 2015 adalah berjumlah 37 yaitu usia lebih dari 22 minggu, dan yang aktif mengikuti senam hamil berjumlah 32 ibu hamil. Pada wawancara yang penulis lakukan terhadap 10 ibu hamil yaitu 7 ibu hamil saat itu melakukan senam hamil, didapatkan bahwa alasan ibu yang aktif mengikuti senam hamil adalah karena ibu memiliki pengetahuan dan manfaat tentang senam hamil. Dan 3 ibu hamil tidak aktif mengatakan kurang mengetahui tentang pengertian dan manfaat sanam hamil.

Dampak dari tidak melakukan senam hamil meliputi: nyeri pinggang, ketidaknyamanan selama proses kehamilan yang tidak cepat hilang, pengaturan nafas yang sulit, dan dapat menimbulkan stress atau ketegangan saat persalinan serta menyebabkan proses persalinan yang lama (Maryunani, 2010: 48).

Dampak yang terjadi di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo pada tahun 2013 didapatkan data ibu hamil sebanyak 75 orang dan yang mengikuti senam hamil hanya 25 orang. Pada tahun 2014 dengan jumlah 10 orang di dapat 8 orang (80%) yang mengalami nyeri pinggang, susah mengatur pernapasan saat persalinan, kontraksi otot rahim tidak tercapai dengan yang hasil optimal, bingung bagaimana cara meneran yang baik, dan berteriak-teriak kesakitan, 2 orang (20%) mengalami ketidaknyamanan selama hamil serta kesegaran jasmani dan rohani ibu hamil menjadi tidak stabil.

Keaktifan dan kepatuhan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil secara teratur tidak terlepas dengan kaitannya dengan pengetahuan yang dimiliki oleh ibu

hamil. Pengetahuan merupakan domain terendah dalam perubahan sikap dan praktek. Sikap dan praktek yang tidak didasari oleh pengetahuan yang adekuat tidak akan bertahan lama pada kehidupan seseorang, sedangkan pengetahuan yang adekuat jika tidak diimbangi dengan sikap dan praktek yang berkesinambungan tidak akan mempunyai makna yang berarti bagi kehidupan (Notoadmodjo, 2007: 140). Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan sikap dan praktek (kepatuhan dan keaktifan) merupakan komponen penting yang harus dimiliki ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil.

Senam hamil bertujuan untuk dapat melakukan tugas persalinan dengan kekuatan dan kepercayaan diri sendiri di bawah bimbingan penolong menuju persalinan normal (fisiologis). Melalui senam hamil di peroleh keadaan prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul serta jaringan penyangganya untuk berfungsi saat persalinan berlangsung. Senam juga melonggarkan persendian yang berhubungan dengan persalinan, dapat memperbaiki kedudukan janin, meningkatkan ketegangan dan kepercayaan diri menghadapi peralihan, memperoleh pengetahuan dan kemampuan mengatur pernapasan, relaksasi dan kontraksi otot dinding perut, otot sekat rongga badan dan otot dasar panggul saat persalinan. 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 (Bandiyah, 2009).

Solusi yang diberikan kepada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang senam hamil mengenai senam hamil dan dampak jika tidak melakukan senam hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis ingin melakukan penelitian tentang "Hubungan Pengetahuan ibu Hamil tentang senam Hamil dengan keaktifan

senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo".

## TINJAUAN PUSTAKA

### Konsep Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan unsur yang paling utama dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*) (Notoatmodjo, 2007: 139).

Menurut penelitian Roger dalam Notoatmodjo (2007: 140) mengungkapkan bahwa di dalam diri seseorang sebelum orang tersebut melakukan hal baru akan terjadi suatu proses yang berurutan, yaitu:

- 1) *Awareness* (Kesadaran), dimana orang tersebut memahami objek atau stimulus terlebih dahulu.
- 2) *Interest*, dimana seseorang mulai tertarik terhadap stimulus (obyek).
- 3) *Evaluation* (mempertimbangkan), mengevaluasi baik dan tidaknya suatu *stimulus* bagi dirinya.
- 4) *Trial* (mencoba), seseorang telah mencoba melakukan hal baru.
- 5) *Adoption* (beradaptasi), subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap *stimulus*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, antara lain:

#### 1. Faktor Internal

##### a) Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoatmodjo (2013), pendidik dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga

prilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangun (Nursalam, 2013) pada umumnya makin

tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

#### b) Perkerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh (Nursalam, 2013), perkerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Perkerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan berkerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. bagi ibu-ibu yang akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

#### c) Umur

Mengemukakan bahwa makin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti berumur belasan tahun. Maka dapat disimpulkan bahwa bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang di perolehnya, akan tetapi pada umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

## 2. Faktor Ekternal

#### a) Lingkungan

Merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, dimana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompoknya.

#### b) Sosial budaya

Sosial budaya mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan (Wawan, 2011:16-18).

kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supariasa, 2001 : 17-18).

## **Konsep Ibu**

Ibu adalah perempuan yang sudah bersuami dan mempunyai anak dan merupakan panggilan pada kaum wanita yang patut untuk dihormati (Alwi Hasan, 2002: 122).

## **Fungsi Ibu**

1) Asih adalah memberikan kasih sayang, perhatian, rasa aman kepada anggota keluarga sehingga memungkinkan anak tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia kebutuhan.

2) Asuh adalah menuju kebutuhan pemeliharaan dan perawatan anak sehingga kesehatannya terpelihara.

3) Asah adalah memenuhi kebutuhan pendidikan anak sehingga siap menjadi manusia dewasa yang mandiri dalam mempersiapkan masa depan (Effendy, 1998: 36).

## **Konsep Kehamilan**

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin mulai sejak konsepsi sampai berakhir dengan permulaan persalinan (Manuaba, 1998:191).

Kehamilan di definisikan sebagai fertilitas atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan di anjurkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional.

Kehamilan terbagi dalam 3 trimester:

a. Trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu

b. Trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27)

c. Trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Sarwono, 2009: 212).

Pembuahan adalah suatu peristiwa menyatunya sel mani dan sel telur di *tuba falopii*. *Nidasi* adalah keadaan tertanamnya hasil konsepsi kedalam *endometrium* (Mochtar, 1998:43). Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi. Lamanya hamil normal 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Prawirohardjo, 2009:213).

Kehamilan dibagi :

- 1) Triwulan pertama : umur kehamilan 0 – 12 minggu.
- 2) Triwulan kedua : umur kehamilan 12 – 28 minggu
- 3) Triwulan ketiga : umur kehamilan 28 – 40 minggu

### **Konsep Dasar Keaktifan**

Keaktifan Berasal dari kata aktif yang memiliki arti giat, gigih, dinamis, dan bertenaga atau sebagai lawan statis atau lambang dan mempunyai kecenderungan menyebar atau berkembang (Suharso, 2005: 9).

Keaktifan merupakan suatu perilaku yang bisa dilihat dari keteraturan dan keterlibatan seseorang untuk aktif dalam kegiatan (Nurdia, 2010: 2).

### **Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan**

#### 1) Pendidikan Ibu

Tingkat rendahnya pendidikan erat kaitannya dengan keaktifan ibu hamil untuk datang melakukan senam hamil, serta kesadaran terhadap program senam hamil yang bermanfaat untuk kesehatan dirinya. Tingkat pendidikan ibu yang rendah mempengaruhi penerimaan informasi sehingga pengetahuan tentang senam hamil terhambat dan terbatas.

#### 2) Pekerjaan Ibu

Pekerjaan juga berpengaruh pada peran ibu hamil yang menyebabkan ketidakaktifan melakukan senam hamil, karena berdampak pada tidak adanya waktu ibu hamil untuk datang, serta tidak ada waktu ibu hamil untuk mencari dan mendapatkan informasi tentang senam hamil

#### 3) Tingkat Pendapatan Keluarga

Pendapatan biasanya berupa uang yang mempengaruhi daya beli seseorang untuk membeli sesuatu. Pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan kualitas dan kuantitas makanan sehingga ada hubungan yang erat antara pendapatan dan keadaan ibu hamil. Namun, pendapatan yang meningkat tidak merupakan kondisi yang menunjang bagi keadaan.

#### 4) Pengetahuan Ibu

Kurang pengetahuan sebagai faktor yang penting dalam masalah ketidakaktifan ibu hamil karena kurang percaya dirinya para

kader kesehatan menerapkan ilmunya serta kurang mampu dalam menerapkan informasi penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari.

#### 5) Umur Kehamilan dan Jumlah kehamilan

Faktor umur kehamilan dan Jumlah kehamilan merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kunjungan ibu hamil dalam senam hamil, umur kehamilan yang berkunjung ke tempat berlatih senam hamil yaitu umur kehamilan lebih dari 28 minggu. Jumlah kehamilan yang berkunjung ke tempat berlatih senam hamil yaitu jumlah kehamilan ke-1. umur kehamilan lebih dari 28 minggu dan kehamilan ke-1 merupakan umur yang paling berpengaruh terhadap kunjungan ibu untuk melakukan latihan senam hamil.

#### 6) Jarak

Jarak antara rumah dan tempat latihan senam hamil juga dapat mempengaruhi kehadiran ibu hamil, dimana ibu akan aktif datang ke tempat latihan senam hamil karena letaknya yang dekat.

#### 7) Sarana Penunjang

Kegiatan senam hamil yang dilaksanakan dipengaruhi oleh sarana penunjang yaitu puskesmas dan rumah sakit yang senantiasa siap siaga menerima ibu hamil yang kena masalah gizi misalnya gizi buruk, dimana dalam kegiatannya langsung dilakukan penanganan secara intensif (Sutrismang, 2010).

### **Frekuensi Keaktifan**

Seharusnya kegiatan senam hamil ini dilakukan tiap minggu atau empat kali per bulan (Maryunani 2010: 52).

### **Konsep Senam Hamil**

menurut Maryunani (2010: 47) Senam hamil dapat diartikan menjadi beberapa pengertian, diantaranya yaitu:

- 1) Senam hamil merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil
- 2) Senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik terhadap calon ibu

3) Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental pada persalinan cepat aman dan spontan

#### **Syarat-Syarat Senam Hamil**

- 1) Ibu hamil cukup sehat berdasarkan pemeriksaan dokter atau bidan
- 2) Kehamilan tidak mempunyai komplikasi (keguguran berulang, kehamilan dengan perdarahan, kehamilan dengan bekas operasi).
- 3) Dilakukan setelah kehamilan berumur 20-22 minggu
- 4) Dengan bimbingan petugas dan di rumah sakit. (Bandiyah, 2009).

#### **Alasan Senam Hamil**

- 1) Merupakan salah satu cara untuk membuat ibu hamil nyaman dan mudah dalam persalinan
  - 2) Meningkatkan kadar norepineprin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang
- Maryunani (2010: 49)

#### **Tujuan Senam Hamil**

Olah tubuh bagi ibu hamil sangat penting, di antara tujuan senam hamil adalah:

- 1) Menguasai tehnik pernafasan

Tekhnik pernafasan ini di harapkan ibu mendapatkan oksigen yang lebih banyak, latihan ini di lakukan agar ibu siap menghadapi persalinan dan membentuk kebiasaan bernafas yang baik

- 2) Memperkuat elastisitas otot

Untuk mencegah atau untuk mengatasi keluhan nyeri di bokong, perut bagian bawah, keluhan wasir dan untuk menopang tekanan tambahan

- 3) Melatih relaksasi

Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan kontraksi dan relaksasi yang di perlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan.

- 4) Meredakan ketegangan

Untuk membantu proses persalinan, sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan serta dapat menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat.

- 5) Penguatan otot-otot tungkai

Mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan usia kehamilan. Serta

penyesuaian tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan

- 6) Mencegah varises

Mencegah pelebaran pembuluh darah vena secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil.

- 7) Memperbaiki respirasi

Karena makin besarnya kandungan maka akan mendesak isi perut ke arah dada. Hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak optimal. Dengan melakukan senam hamil ini di harapkan ibu mempunyai nafas yang lebih panjang dan dalam keadaan rileks (Maryunani 2010: 47).

#### **Gerakan Dasar Senam Hamil**

- 1) Latihan 1

Sikap: duduk tegak bersandar di topang kedua tangan, kedua tungkai kaki diluruskan dan di buka sedikit,seluruh tubuh lemas dan rileks

Latihan:

a) Gerakan kaki kiri jauh kedepan, kaki kanan jauh ke belakang, lalu sebaliknya gerakan kaki kanan jauh ke depan kaki kiri jauh ke belakang. Lakukan masing-masing 8 kali.

b) Gerakan kaki kanan dan kiri sama-sama jauh ke depan dan ke belakang (fleksio plantar dan dorsal)

c) Gerakan kaki kanan dan kiri bersama-sama ke kanan dan ke kiri.

d) Gerakan kaki kanan dan kiri bersama-sama ke arah dalam (endorotasi) sampai ujung jari menyentuh lantai, lalu gerakkan kedua kaki ke arah luar (eksorotasi).

e) Putaran kedua kaki bersama-sama (sirkumduksi) kekanan dan ke kiri masing-masing 4 kali.

f) Angkat kedua lutut tanpa menggeser ke dua tumit dan bokong, tekankan kedua tungkai kaki ke lantai sambil mengerutkan otot dubur, lalu tarik otot-otot perut sebelah atas simpisis ke dalam (kempiskan perut).

- 2) Latihan 2

Sikap: sebaiknya ibu duduk tegak, kedua tungkai kaki lurus

Latihan: letakkan tungkai kanan di atas tungkai kiri, kemudian tekan tungkai kiri dengan kekuatan seluruh tungkai kanan sambil

mengempeskan dinding perut bagian atas dan mengerutkan liang dubur selama beberapa saat, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini dengan tungkai kiri di atas tungkai kanan. Lakukan gerakan-gerakan tersebut masing-masing 8 kali

### 3) Latihan 3

Sikap: duduk tegak, kedua tungkai kaki lurus, rapat dan rileks. Latihan:

a) Angkat tungkai kanan ke atas, lalu letakkan kembali, angkat tungkai kiri ke atas, lalu letakkan kembali, lakukan hal ini berganti-ganti sebanyak 8 kali.

b) Lakukan pula latihan seperti di atas dalam posisi berbaring telentang, kedua tungkai kaki lurus, angkat kedua tungkai bersama-sama, kedua lutut jangan di tekuk, kemudian turunkan kembali perlahan-lahan. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.

### 4) Latihan 4

Sikap: duduk bersila, badan tegak, kedua tangan di atas bahu, kedua lengan di samping badan. Latihan:

a) Tekan samping payudara dengan sisi lengan atas.

b) Lalu putarkan kedua lengan tersebut ke depan, ke atas samping telinga.

c) Teruskan sampai ke belakang, dan akhirnya kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali

### 5) Latihan 5

Sikap: berbaring telentang kedua lengan di samping badan dan kedua lutut di tekuk. Latihan: angkat pinggul sampai badan dan kedua tungkai atas membentuk sudut dengan lantai yang ditahan oleh kedua kaki dan bahu. Turunkan pelan-pelan. Lakukan sebanyak 8 kali.

### 6) Latihan 6

Sikap: berbaringlah telentang, kedua tungkai lurus, kedua lengan berada di samping badan, keseluruhan badan rileks.

Latihan: panjangkan tungkai kanan dengan menarik tungkai kiri mendekati bahu kiri, lalu kembali pada posisi semula. Ingat kedua lutut tidak boleh di tekuk (di bengkokkan). Keadaan dan gerakan serupa di lakukan sebaliknya untuk tungkai kiri. Setiap gerakan di lakukan masing-masing dua kali. Latihan ini di ulangi sebanyak 8 kali. (Gambar. 2.4)

### 7) Latihan 7

Panggul diputar ke kanan dan ke kiri masing-masing empat kali. Gerakan panggul ke kiri yang di lakukan sebagai berikut: tekankan pinggang ke lantai sambil mengempiskan perut dan mengerutkan otot dubur, gerakkan panggul ke kanan, angkat pinggang, gerakkan panggul ke kiri dan seterusnya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu analitik *corelation* yang ditujukan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Nursalam, 2011:84). Dalam penelitian ini menganalisis hubungan Pengetahuan ibu Hamil tentang senam Hamil dengan keaktifan senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Rancangan penelitian yang digunakan peneliti adalah *cross sectional*.

Tempat penelitian ini dilakukan di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2016. Populasi yang akan digunakan adalah seluruh ibu hamil usia kehamilan lebih dari 22 di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo berjumlah 23. Sampel dalam penelitian yang digunakan adalah Ibu hamil yang usia kehamilany lebih dari 22 minggu di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo 23. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah *total sampling*. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: "Variabel Independen: pengetahuan dan variabel dependen: Keaktifan. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang senam hamil meliputi Pengertian senam hamil, Syarat senam hamil, Alasan senam hamil, Tujuan senam hamil, Keuntungan senam hamil, Kontraindikasi senam hamil, Petunjuk senam hamil, Persiapan mental senam hamil, Gerakan dasar senam hamil.

Untuk mencari hubungan pengetahuan ibu hamil dengan keaktifan senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo dihitng menggunakan uji *chi-square*

karena menggunakan skala ordinal dan skala nominal. Dengan menggunakan program computer uji statistik menggunakan program *SPSS 18 for windows* pada taraf signifikan 0,05 (5%). Jika  $\alpha < 0,05$  maka H1 diterima dan H0 ditolak jika  $\alpha > 0,05$  maka H1 ditolak dan H0 diterima.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Bivariat

#### 1) Pengetahuan

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu hamil senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	10	43,5
2	Cukup	10	43,5
3	Kurang	3	13
Total		23	100

Sumber: data primer penelitian 2016

Berdasarkan tabel 5.5 diatas diketahui bahwa hampir setengah 10 ibu hamil (43,5%) berpengetahuan baik, 10 ibu hamil (43,5%) berpengetahuan cukup, dan sebagian kecil 3 ibu hamil (13%) berpengetahuan kurang.

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi apabila seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Menjelaskan bahwa pengetahuan mencakup domain kognitif enam tingkat yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*syntesis*) dan evaluasi (*evaluation*). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan antara lain adalah, faktor internal: pendidikan (pengetahuan), pekerjaan, umur. Dan faktor eksternal: lingkungan dan sosial budaya (Notoatmodjo, 2007: 139). Sehingga ibu diharapkan selalu berperan aktif dalam mengikuti kegiatan senam hamil untuk memberikan dan meningkatkan

pengetahuan dan keterampilan senam hamil pada ibu hamil.

#### 2) Keaktifan

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Keaktifan Ibu hamil senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo

No	Keaktifan	Frekuensi	Persentase
1	Aktif	18	78,2
2	Tidak Aktif	5	21,7
Total		23	100

Sumber: data primer penelitian 2016

Berdasarkan tabel 5.6 diatas diketahui bahwa Hampir seluruhnya 18 ibu hamil (78,2%) aktif dalam senam hamil, dan Sebagian kecil 5 ibu hamil (21,7%) tidak aktif dalam senam hamil.

Menurut Suharso (2005: 9) Keaktifan berasal dari kata aktif yang memiliki arti giat, gigih, dinamis, dan bertenaga atau sebagai lawan statis atau lambang dan mempunyai kecenderungan menyebar atau berkembang. Dan (Nurdia, 2010: 2) Keaktifan merupakan suatu perilaku yang bisa dilihat dari keteraturan dan keterlibatan seseorang untuk aktif dalam kegiatan. Keaktifan ibu hamil dalam kegiatan senam hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya : pendidikan ibu, pekerjaan ibu, tingkat pendapatan keluarga, pengetahuan ibu, umur ibu, jumlah anak, jarak posyandu dan sarana penunjang. Sehingga diharapkan untuk meningkatkan keaktifan dalam mengikuti senam hamil diharapkan dengan adanya peran serta seluruh masyarakat, dan kader kesehatan mampu meningkatkan keaktifan ibu dalam kegiatan senam hamil.

#### 3) Hubungan Pengetahuan ibu Hamil tentang senam Hamil dengan keaktifan senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo pada bulan Mei 2016.

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp . Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,387a	2	,112
Likelihood Ratio	3,756	2	,153

Linear-by-Linear Association	3,289	1	,070
N of Valid Cases		23	

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik *Chi-Square Tests* diperoleh hasil bahwa  $p = 0,112$  dengan significant lebih dari 0,05 yang berarti (tidak signifikan). Jika  $< \alpha 0,05$  maka H1 diterima dan H0 ditolak berarti membuktikan adanya hubungan, jika  $> \alpha 0,05$  maka H1 ditolak dan H0 diterima berarti membuktikan tidak adanya hubungan antara Pengetahuan ibu Hamil tentang senam Hamil dengan keaktifan senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Pengetahuan yang kurang merupakan faktor yang penting dalam masalah ketidakaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil karena kurang percaya dirinya para kader kesehatan menerapkan ilmunya serta kurang mampu dalam menerapkan informasi penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari (Sutrisman, 2010). Sehingga diharapkan tenaga kesehatan memberikan informasi pada ibu hamil yang ada untuk mengikuti kegiatan senam hamil sebelum dilakukannya kegiatan 1 minggu sebelumnya untuk mengingatkan ibu hamil, memotivasi ibu hamil, dan meningkatkan keaktifan ibu hamil dalam kegiatan senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo hampir setengah 10 ibu hamil (43,5%) berpengetahuan baik.
2. Keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo hampir seluruhnya 18 ibu hamil (78,3%) aktif mengikuti senam hamil.

3. Tidak Ada Hubungan Pengetahuan ibu Hamil tentang senam Hamil dengan keaktifan senam hamil di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo yaitu dapat dilihat dari hasil analisa menggunakan uji statistik *Chi-Square Tests*. dengan taraf signifikasi 0,05 yaitu  $p = 0,112$  sehingga  $p > \alpha 0,05$ , maka H1 ditolak dan H0 diterima

## Saran

### 1. Bagi Tenaga Kesehatan

Dengan adanya kegiatan penelitian ini diharapkan bagi tenaga kesehatan akan mampu memperkaya pembendaharaan pengetahuan dan kemampuan peneliti dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia di tengah era globalisasi di bidang kesehatan pada umumnya dan kebidanan khususnya.

### 2. Bagi Tempat Penelitian

Dengan adanya kegiatan penelitian ini, maka dapat digunakan sebagai bahan masukan dan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan agar senantiasa dapat memberikan pengawasan yang lebih baik lagi untuk para ibu hamil, terutama pengetahuan tentang senam hamil.

### 3. Bagi Ibu Hamil

Dengan adanya kegiatan penelitian ini, diharap senantiasa terus belajar dan terus mempelajari informasi tentang kesehatan khususnya informasi tentang senam hamil bagi ibu hamil dan pentingnya senam hamil bagi ibu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan, dkk. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Ketiga*. Jakarta: Depdiknas Balai Pustaka
- Anonim. 2014. *Tahapan Pada Masa Kehamilan*, (Online). (<http://www/rumahbunda.com/>) Diakses pada Diakses Selasa 13 Oktober 2015).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Statistika Ponorogo. 2015. *Statistik Kabupaten Daerah Ponorogo*. Ponorogo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Ponorogo
- Bandiyah, Siti. 2009. *Kehamilan Persalinan dan Gangguan Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Depkes. 2012. Dalam <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20280672-T%20Eli%20Rusmita.pdf>. Diakses selasa 13 Oktober 2015
- Effendi, N. 1998. *Dasar-dasar Keperawatan Masyarakat*. Jakarta : EGC
- Hidayat, Aziz Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indiarti, dkk. 2013. *Buku Babon Kehamilan*. Yogyakarta: *INDOLITERASI*
- Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita*. Bandung : Mandar Maju.
- Manuaba, IBG. 1998. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan Keluarga Berencana*. Jakarta : EGC.
- Manuaba Ida Bagus G. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- Maryunani, anik, dkk. 2010. *Senam hamil senam nifas dan terapi musik*. Jakarta
- Nasir, Abdul, dkk. 2011. *Buku Ajar "Metode Penelitian Kesehatan"*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurdia, Dewi. (Online), (<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/105/jtptunimus-gdl-dewinurdia-5208-3-bab2.pdf>, Diakses selasa 13 Oktober 2015.)
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan "Pedoman Skripsi Tesis dan Instrument Penelitian Keperawatan"*. Jakarta: Salemba Medika
- Prawirohardjo, sarwono, dkk. 2009. *Ilmu Kandungan* : Jakarta: YBPSP
- Risikesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar "Risikesdas 2013"* Kementerian RI.
- Rustam, Mochtar. 1998. *Sinopsis Obstetri, Obstetri Operatif, Obstetri Sosial*. Jakarta: EGC
- Wulandari, Ita Y. 2006. Dalam jurnal: <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/05%20%20Efektivitas%20Senam%20Hamil%20sebagai%20Pelayanan%20Prenatal%20dalam%20Menurunkan%20Kecemasan%20Menghadapi%20Persalinan%20Pertama.pdf>. Diakses selasa 13 Oktober 2015