

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil

Farida BD¹, Iin Prima Fitriah², Dinda Andani³

^{1,2}Prodi D3 Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, Gn. Pangilun, Kec. Padang Utara, Kota Padang

³Prodi D4 Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, Gn. Pangilun, Kec. Padang Utara, Kota Padang

Email: faridahbd140@gmail.com¹, ie2_85@yahoo.com², andani.dinda22@gmail.com³

ABSTRAK

Keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil masih rendah, dari 10 orang ibu hamil usia kehamilan 33-40 minggu 7 orang tidak rutin senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi. Metode penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Klinik Bunda Kota Bukittinggi tanggal 10-17 Juni Tahun 2021. Populasi penelitian ini adalah seluruh seluruh ibu hamil usia kehamilan 33-34 minggu di Klinik Bunda Kota Bukittinggi dengan jumlah 43 orang. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling* dengan jumlah sampel 40 orang ibu hamil yang memenuhi kriteria. Instrumen pengumpulan data kuesioner. Analisis data terdiri dari univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian dari 40 responden didapatkan sebanyak 32 (80%) responden tidak rutin melakukan senam hamil, 23 (57,5%) responden berpengetahuan kurang baik, 26 (65%) responden memiliki sikap kurang, dan 29 (72,5%) responden mengatakan suami tidak mendukung. Hasil analisis bivariat menunjukkan faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi yaitu hubungan pengetahuan dengan senam hamil ($p=0,006$), hubungan sikap dengan senam hamil ($p=0,001$) dan hubungan dukungan suami dengan senam hamil ($p=0,003$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan, sikap dan dukungan suami dengan keikutsertaan ibu melakukan senam hamil. Diharapkan kepada tenaga kesehatan yang ada di Klinik Bunda Kota Bukittinggi untuk dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil dan meningkatkan pengetahuan ibu dan suami mengenai manfaat dan pentingnya melakukan senam hamil secara rutin. melalui penyuluhan tentang senam hamil dan pendekatan dengan suami.

Kata kunci : Pengetahuan, Sikap, Dukungan Suami, Senam Hamil

Factors Associated with Maternity Participation in Doing Gymnastics Pregnant

ABSTRACT

The participation of mothers following pregnant gymnastics is still low, from 10 pregnant women 33-40 weeks gestational age 7 people not routinely gymnastics pregnant.. This study aims to find out the factors related to the participation of pregnant women in the Clinic Bunda Kota Bukittinggi. Analytical research method with cross sectional design. The study was conducted at Bunda Clinic in Bukittinggi City on June 10-17, 2021. The population of this study was the whole pregnant woman of 33-34 weeks of gestational age at Bunda Clinic in Bukittinggi City with a total of 43 people. The sampling technique was chosen by total sampling with a total of 40 samples who meet the criteria. The data collection instruments is questionnaire. The data analysis consists of univariate and bivariate using chi-square test. The results of the study from 40 respondents obtained that 32 (80%) respondents did not routinely do pregnancy gymnastics, 23 (57.5%) respondents had poor knowledge, 26 (65%) respondents had poor attitudes, and 29 (72.5%) respondents said their husband was not supportive. The results of the bivariate analysis showed that the factors that related to the participation of pregnant women doing pregnancy gymnastics at Bunda Clinic in Bukittinggi City were knowledge relationship with pregnant gymnastics ($p=0.006$), attitude relationship with pregnant gymnastics ($p=0.001$) and husband's support relationship with pregnant gymnastics ($p=0.003$). Based on the results of the study, it can be concluded that there is a relationship between knowledge, attitude and husband's support with the participation of pregnant women in doing pregnancy gymnastics. It is hoped that the health workers at the Bunda Clinic in Bukittinggi City can increase awareness of pregnant women and increase the knowledge of pregnant women and husbands about the benefits and the importance of doing pregnancy gymnastics regularly through counseling about pregnancy gymnastics and approaches with husbands.

Keywords : Knowledge, Attitude, Husband's Support, Pregnancy Gymnastics.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan momen yang ditunggu setiap wanita, pada momen ini wanita beralih menjadi seorang ibu yang menantikan kehadiran seorang buah hati. Namun kehamilan tersebut bisa membuat para ibu merasa tidak nyaman, merasa risih, gelisah dan harus berhati-hati dalam bergerak karena kandungan dibawahnya. Biasanya pada masa ini ibu selalu ingin mencari tahu tentang kehamilan dan informasi seputar kehamilan yang dapat membuat buah hati menjadi sehat saat lahir nanti nanti. Kelas ibu hamil merupakan sarana bagi ibu hamil dan keluarga untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka dalam kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil (Suryati Romauli, dkk, 2017).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk menyehatkan ibu dan membuat ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil bermanfaat untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif (Muhima, 2018).

Dari hasil survei awal yang dilakukan di Klinik Bunda Kota Bukittinggi Tahun 2021 cakupan ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam hamil sangat rendah dimana lebih dari 40 orang cakupan ibu hamil usia kehamilan 33-40 minggu yang melakukan kunjungan hanya sekitar 8 orang ibu yang mengikuti senam hamil setiap minggunya, tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sering ditemukan bahwa ibu hamil yang aktif melakukan senam hamil rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan kegiatan senam hamil. Begitu juga dengan kasus ruptur perenium, dimana ibu bersalin yang aktif melakukan senam hamil akan mengalami rupture perenium dengan derajat lebih kecil bahkan tidak terjadi robekan sama sekali.

Hasil penelitian Purbasari (2020) tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukan dan mengingat senam hamil hal ini membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil. Manfaat dari senam hamil salah satunya adalah dapat meringankan gejala nyeri punggung bawah, karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran.

Rasa takut menjelang persalinan menduduki peringkat teratas yang paling sering dialami ibu selama hamil. Melahirkan anak pertama cenderung lebih memiliki kecemasan yang tinggi dibanding anak kedua dan ketiga karena belum ada pengalaman melahirkan sebelumnya. Suatu penelitian yang dilakukan oleh Marwiyah (2018) menyebutkan kejadian kecemasan pada persalinan primigravida mencapai 67%. Namun secara umum kejadian kecemasan pada persalinan minimal 75% kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida setelah diberikan senam hamil. Dengan demikian senam hamil efektif menurunkan tingkat kecemasan terhadap ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, maka penelitian ini bertujuan untuk bertujuan untuk mengetahui faktor- faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu melakukan senam hamil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di klinik Bunda Kota Bukittinggi dari bulan Januari sampai Juni tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil usia kehamilan 33-40 minggu yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Bunda Kota Bukittinggi Tahun 2021 yang berjumlah 40 orang. Pengolahan data dengan uji statistik *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keikutsertaan Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Keikutsertaan Senam Hamil	f	%
Tidak Rutin	32	80%
Rutin	8	20%
Total	40	100 %

Berdasarkan Tabel 1 dari 40 orang responden, lebih dari separuh responden tidak rutin melakukan senam hamil yaitu 32 responden (80%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Pengetahuan	f	%
Kurang	23	57,5%
Baik	17	42,5%
Total	40	100 %

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan ibu hamil memiliki pengetahuan kurang sebanyak 23 responden (57,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Sikap	f	%
Kurang	26	65 %
Baik	14	35 %
Total	40	100 %

Berdasarkan Tabel 3 lebih dari separuh responden memiliki sikap kurang yaitu sebanyak 26 responden (65%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dukungan Suami di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Dukungan Suami	f	%
Tidak Mendukung	29	72,5 %
Mendukung	11	27,5 %
Total	40	100 %

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan lebih dari separuh suami yang tidak mendukung ibu melakukan senam hamil yaitu 29 responden (72,5%).

Tabel 5. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Penge- tahuan	Senam Hamil				Total		P- Value	OR
	Tidak Rutin		Rutin					
	f	%	f	%	f	%		
Kuran- g	22	95,7 %	1	4,3 %	23	100%		
Baik	10	58,8 %	7	41,2 %	17	100%	0,001	25,000
Total	32	80%	8	20 %	40	100%		

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh bahwa proporsi ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil secara rutin lebih banyak ditemukan pada ibu hamil pada tingkat pengetahuan yang kurang (95,7 %) dibanding ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang baik (58,8 %) . Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0,001 ($p < 0,05$). Artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.

Tabel 6. Hubungan Sikap Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Sikap	Senam Hamil				Total	P- Value	OR
	Tidak Rutin		Rutin				
	f	%	f	%	f	%	
Ku- rang	25	96,2 %	1	3,8 %	26	100%	0,00125,000
Baik	7	50 %	7	50 %	14	100%	
Total	32	80 %	8	20 %	40	100%	

Berdasarkan Tabel 6 hasil penelitian diperoleh bahwa proporsi ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil secara rutin lebih banyak ditemukan pada ibu hamil pada sikap yang kurang (96,2%) dibanding ibu hamil dengan sikap yang baik (50%). Dari hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0,001 ($p < 0,05$). Artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sikap ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.

Tabel 7. Hubungan Dukungan Suami Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Dukungan Suami	Senam Hamil				Total		P-Value
	Tidak Rutin		Rutin				
	f	%	F	%	f	%	
Tidak Mendukung	27	93,1 %	2	6,9 %	29	100%	0,003
Mendukung	5	45,5 %	6	54,5 %	11	100%	
Total	32	80%	8	20,0%	40	100%	

Berdasarkan tabel 7 hasil penelitian diperoleh bahwa proporsi ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil secara rutin lebih banyak ditemukan pada ibu hamil yang tidak mendapat dukungan dari suami (93,1 %) dibanding ibu hamil yang mendapat dukungan dari suami (45,5 %). Dari hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *p value*= 0,003 ($p<0,05$). Artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil pada Tabel 1 yang menunjukkan dari 40 responden, lebih dari separuh responden tidak rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 32 (80%) responden dan yang rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 8 (20%) responden.

Menurut asumsi peneliti rendahnya angka keikutsertaan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil karena kurangnya pemahaman ibu hamil terhadap frekuensi senam hamil yang dilakukan minimal 1x/minggu dan waktu pelaksanaan senam hamil yaitu saat usia kehamilan >20 minggu dan tidak dilakukan saat kehamilan >32 minggu atau 8 bulan. Asumsi itu didukung dengan jawaban yang diberikan responden, dimana banyak dari responden tidak rutin melakukan senam hamil 1x/minggu. Ketidakrutinan melakukan senam hamil sesuai dengan usia kehamilan juga terjadi karena responden sudah terlambat melakukan senam hamil, banyak ibu yang melakukan senam hamil di usia kehamilan Trimester III. Penyebab lainnya dari ketidakrutinan ibu melakukan senam hamil juga dilihat dari tempat pelaksanaan, terdapat ibu hamil yang melakukan senam hamil di rumah tanpa bimbingan dari tenaga kesehatan dan waktu pelaksanaannya hanya ketika ada kemauan untuk

senam saja, bahkan ada yang tidak melakukan senam hamil sama sekali.

a. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 responden, 23 responden (57,5%) memiliki tingkat pengetahuan kurang baik dan 17 responden (42,5%) berpengetahuan baik. Responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang lebih banyak dibandingkan ibu yang memiliki pengetahuan baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ranny Septiani (2016) tentang hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Kota Metro Lampung dimana dari 104 responden, yang memiliki pengetahuan kurang baik yaitu sebanyak 89 responden (85,6%) dan pengetahuan kurang sebanyak 15 responden (14,4%).

Berdasarkan kuesioner yang dibagikan kepada 40 responden, sebagian besar responden 80% menjawab salah pertanyaan nomor 6 yaitu "Senam hamil tidak dapat mengurangi kecemasan ibu saat proses Melahirkan". Selanjutnya pertanyaan nomor 7 yaitu "Senam hamil dapat dilakukan pada saat usia kehamilan diatas 5 Bulan" sama halnya dengan pertanyaan no 6 lebih dari separuh responden 75% menjawab salah dan pertanyaan nomor 15 yaitu "Senam hamil adalah latihan yang bisa dilakukan kapan saja" sebanyak 83% responden menjawab salah. Ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat dan waktu pelaksanaan senam hamil.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan kuisiонер tersebut, banyak responden tidak mengetahui semua manfaat dari melakukan senam hamil, pada umumnya responden hanya mengetahui manfaat senam hamil untuk mengurangi keluhan saat hamil dan mempermudah proses persalinan, banyak dari responden tidak mengetahui kalau senam hamil juga dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Dan menurut peneliti responden memiliki pemahaman yang salah terhadap waktu pelaksanaan senam hamil, responden beranggapan senam hamil dapat dilakukan pada trimester akhir persalinan, padahal senam hamil yang dilakukan diatas 8 bulan memiliki manfaat yang kurang efektif, jadi banyak responden yang terlambat dan tidak rutin dalam melakukan senam hamil. Asumsi peneliti

selanjutnya yaitu pengetahuan juga sejalan dengan tingkat pendidikan seseorang, dimana didapatkan dari data responden dengan tingkat pendidikan SMA, DIII dan S1, pendidikan terbanyak dari keseluruhan responden yaitu SMA, hasil penelitian selaras dengan masih banyaknya ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang tentang senam hamil

b. Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 40 responden yang ada, didapatkan lebih dari separuh responden memiliki sikap kurang yaitu sebanyak 26 (65%) responden dan responden yang memiliki sikap baik ada sebanyak 14 (35%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Susilawati (2017) tentang hubungan sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil Di Puskesmas Andalas Padang. Dari 37 sebanyak 19 responden (51%) memiliki sikap negatif dan 18 responden (49%) memiliki sikap positif terhadap senam hamil. Penelitian ini juga sejalan dengan Ranny Septiani (2016) tentang sikap ibu hamil dengan senam hamil di Puskesmas Kota Metro Lampung dimana dari 104 ibu hamil sebanyak 79(76%) responden memiliki sikap negatif dan 25(24%) responden memiliki sikap positif.

Sikap ibu hamil terhadap pelaksanaan kegiatan senam hamil dapat mempengaruhi kerutinan ibu dalam melakukan senam hamil. Sikap atau respon yang baik mencerminkan kepedulian ibu terhadap kesehatan diri dan janinnya sehingga dapat memotivasi ibu melakukan senam hamil begitupun sebaliknya. Sikap itu sendiri adalah respon atau tanggapan seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat, emosi yang bersangkutan. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Hal ini disebabkan karena sikap merupakan reaksi atau objek. Begitupun dengan sikap terhadap kegiatan senam hamil yaitu reaksi ibu terhadap keikutsertaan melakukan senam hamil. Sikap sering diperoleh dari pengalaman baik, pengalaman sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan kuesioner yang diberikan kepada 40 responden, sebanyak 70% responden menjawab pernyataan negatif dengan jawaban setuju pada pernyataan nomor 11 yaitu "Saya akan mengikuti senam hamil jika biayanya murah". Selanjutnya pernyataan negatif nomor 12 yaitu

"Saya akan mengikuti senam hamil jika diantar oleh suami", lebih dari separuh responden 90% menjawab setuju, begitu juga dengan pernyataan negatif nomor 15 yaitu "Saya akan mengikuti senam hamil jika dianjurkan oleh suami/keluarga" sama halnya dengan pernyataan nomor 12 lebih dari separuh responden 87,5% menjawab setuju.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan kuesioner tersebut, responden akan mengikuti senam hamil jika memakan biaya yang murah, responden lebih memikirkan masalah biaya dibandingkan dari manfaat yang akan didapatkan jika melakukan senam hamil sehingga memberikan sikap yang mengarah jika senam hamil tidak terlalu penting. Sikap ini muncul karena kurangnya keinginan pada responden untuk mengikuti senam hamil sehingga beranggapan jika melakukan senam hamil butuh biaya yang besar. Kemudian banyak dari responden yang memiliki sikap kurang karena responden akan melakukan senam hamil jika diantar suami atau dianjurkan suami/keluarga sendiri, bukan dari keinginan dari diri responden tersebut. Asumsi peneliti selanjutnya berdasarkan karakteristik responden didapatkan data status pekerjaan ibu, dimana banyak ibu yang bekerja, hal ini dapat mempengaruhi kurangnya sikap ibu terhadap pentingnya melakukan senam hamil, waktu luang yang dimiliki ibu yang bekerja lebih sedikit, dan waktu luang yang sedikit lebih dimanfaatkan ibu untuk beristirahat di rumah.

c. Distribusi Frekuensi Dukungan Suami Ibu Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 40 responden, lebih dari separuh responden mengatakan suami tidak memberikan dukungan yang baik yaitu sebanyak 29 responden (72,5%) dan yang mengatakan suami memberikan dukungan yang baik sebanyak 11 responden (27,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2019) tentang hubungan dukungan suami dengan senam hamil di Klinik Siti Kholijah Hasibuan Medan Marelan Tahun 2019. Dari 30 responden yang diteliti sebanyak 23 (76,6%) responden tidak mendapatkan dukungan dari suami dan sebanyak 7 (23,3%) responden mendapatkan dukungan baik dari suami. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sri Juliani (2018) tentang hubungan dukungan suami dengan senam hamil di Klinik Rimasdalifah Arummy Kota Binjai, dari 35 orang ibu hamil sebanyak 23(65,7%) responden tidak

mendapat dukungan suami dan 12(34,3%) responden yang mendapat dukungan dari suami.

Keluarga sebagai lingkungan terdekat ibu sangat membantu ibu menjalani dan merawat kehamilannya. Dukungan suami selama kehamilan akan mempengaruhi kesehatan ibu. Memberikan perhatian akan perubahan yang terjadi saat hamil bias dengan memberikan solusi yang membesarkan hati ibu. Begitupun dengan kegiatan senam hamil, suami diharapkan juga mampu memberikan solusi dari beberapa keluhan yang mungkin dialami ibu selama hamil, untuk itu suami juga perlu mencari informasi bagaimana ibu dapat menjalani kehamilan sampai persalinan dengan nyaman dan aman, salah satunya dengan senam hamil, hal itu juga termasuk dalam kepedulian ataupun dukungan yang diberikan suami terhadap ibu hamil (Maharani, 2019).

Berdasarkan kuesioner yang diberikan kepada 40 responden, sebanyak 55% responden menjawab tidak pernah dan sebanyak 42,5% menjawab jarang pada pernyataan positif nomor 4 yaitu "Suami membantu mencari informasi tentang pentingnya senam hamil". Sedangkan pada pernyataan positif nomor 11 yaitu "Saya mendapatkan pengarahan dari suami tentang pentingnya mengikuti senam hamil" lebih separuh responden yaitu sebanyak (60%) responden menjawab tidak pernah.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan kuisisioner tersebut, suami ibu hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi kurang memberikan dukungan terhadap pelaksanaan senam hamil. Suami kurang dalam memberitahu manfaat dari melakukan senam hamil tersebut, suami juga kurang dalam mencari informasi tentang pentingnya melakukan senam hamil bagi ibu hamil. Jadi pada ibu hamil yang ada di Klinik Bunda Kota Bukittinggi kurang mendapatkan dukungan suami dari segi dukungan informasi yaitu dukungan suami dalam memberikan informasi yang diperolehnya mengenai kehamilan. Salah satu faktor lainnya yaitu, berdasarkan data karakteristik ibu, lokasi tempat tinggal ibu hamil pada umumnya memerlukan akses kendaraan ke tempat pelaksanaan senam hamil, untuk itu dukungan suami dari segi dukungan instrumental, yaitu memfasilitasi ibu untuk bias mengikuti kegiatan senam hamil.

d. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Hasil penelitian diperoleh bahwa proporsi ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil secara rutin lebih banyak ditemukan pada ibu hamil pada tingkat pengetahuan yang kurang (95,7 %) dibanding ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang baik (58,8 %). Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0,001 ($p < 0,05$). Artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2020) mengenai hubungan pengetahuan ibu dalam melakukan senam hamil di Klinik Bidan Hj. Nani S, Amd.Keb Labuhan Batu. Di dapatkan hasil *p-value* 0,000 ($< 0,05$). Kesimpulan, menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan Mardha dan Panjaitan (2020) tentang pengetahuan ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil di Rumah Sakit Colombia Asia dimana hasil penelitian menunjukan adanya hubungan pengetahuan ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil dengan didapatkan nilai *p-value* 0.019 ($< 0,05$).

Menurut asumsi peneliti, dari ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang dapat disebabkan karena kurangnya informasi yang di dapatkan ibu hamil mengenai manfaat dari melakukan senam hamil itu sendiri. Penyebab lainnya yaitu banyak ibu hamil yang beranggapan bahwa senam hamil bisa dilakukan pada saat trimester akhir saja, sehingga untuk melakukan senam hamil tersebut ibu sudah terlambat dan manfaat yang didapatkan juga kurang ketika sudah mengikuti senam hamil di trimester akhir kehamilan. Kemudian terdapat 1 orang responden yang memiliki pengetahuan kurang dalam melakukan senam hamil, berdasarkan jawaban dari responden peneliti dapat menyimpulkan bahwa, meskipun responden tidak mengetahui secara rinci apa manfaat melakukan senam hamil namun responden tau bahwa senam hamil baik untuk kehamilannya.

a. Hubungan Sikap Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Hasil penelitian diperoleh bahwa proporsi ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil secara rutin lebih banyak ditemukan pada ibu hamil pada sikap yang kurang (96,2 %) dibanding ibu hamil dengan sikap yang baik (50 %). Dari hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0,001 ($p < 0,05$). Artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sikap ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mardha dan Panjaitan (2020) tentang sikap ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia dimana hasil penelitian menunjukan adanya hubungan sikap ibu dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil dengan didapatkan nilai *p-value* 0.029 ($< 0,05$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliasari (2010) tentang sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan, menunjukkan adanya hubungan antara sikap responden dengan pelaksanaan senam hamil dengan nilai $p < 0,001$ ($< 0,05$).

Sikap ibu hamil terhadap pelaksanaan kegiatan senam hamil dapat mempengaruhi kerutinan ibu dalam melakukan senam hamil. Sikap atau respon yang baik memcerminkan kepedulian ibu terhadap kesehatan diri dan janinnya sehingga dapat memotivasi ibu melakukan senam hamil begitupun sebaliknya. Sikap itu sendiri adalah pandangan atau perasaan yang disertai dengan kecendrungan untuk bertindak sesuai dengan sikap yang objektif. Sikap adalah kesiapan atau kesediaan untuk melakukan tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan sesuatu predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap adalah suatu respon atau tanggapan seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat, emosi yang bersangkutan. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Hal ini disebabkan karena sikap merupakan reaksi atau objek. Begitu pun dengan sikap terhadap kegiatan senam hamil yaitu reaksi ibu terhadap keikutsertaan melakukan senam

hamil. Sikap sering diperoleh dari pengalaman baik, pengalaman sendiri maupun orang lain.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, teori pendukung dan hasil penelitian sebelumnya, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa semakin baik sikap yang ditunjukkan ibu hamil tentang pentingnya melakukan senam hamil maka ibu hamil akan semakin rutin melakukan senam hamil. Maka dari hasil penelitian ini tidak ditemukan adanya kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori yang telah dikemukakan.

Menurut asumsi peneliti, banyaknya responden yang memiliki sifat negatif disebabkan karena kurangnya kesadaran dari dalam diri ibu hamil itu sendiri tentang banyaknya manfaat yang dapat dirasakan jika melakukan senam hamil rutin, dan sebagian besar ibu hamil akan melakukan senam hamil jika ada dukungan dari suami/keluarga saja bukan keinginan dari diri ibu hamil itu sendiri. Untuk meningkatkan sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan senam hamil dapat melalui penyuluhan kesehatan juga pendekatan terhadap suami. Dengan terbentuknya sikap positif tentang pentingnya melakukan senam hamil maka keikutsertaan ibu dalam pelaksanaan kegiatan senam hamil juga dapat meningkat.

b. Hubungan Dukungan Suami Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi

Hasil penelitian diperoleh bahwa proporsi ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil secara rutin lebih banyak ditemukan pada ibu hamil yang tidak mendapat dukungan dari suami (93,1 %) dibanding ibu hamil yang mendapat dukungan dari suami (45,5 %). Dari hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0,003 ($p < 0,05$). Artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2019) tentang dukungan suami terhadap pelaksanaan senam hamil di Klinik Siti Kholijah Hasibuan Medan Marelan. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh dukungan suami terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil hasilnya yaitu *p value* – 0,003 ($< 0,05$). Penelitian ini juga sejalan dengan

yang dilakukan oleh Siti Jumhati dan Slamet Santoso Kurniawan tahun 2019 tentang hubungan dukungan suami dengan senam hamil di Kabupaten Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* 0,02 ($<0,05$) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami/keluarga dengan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Keluarga sebagai lingkungan terdekat ibu sangat membantu ibu menjalani dan merawat kehamilannya. Dukungan suami selama kehamilan akan mempengaruhi kesehatan ibu. Memberikan perhatian akan perubahan yang terjadi saat hamil bias dengan memberikan solusi yang membesarkan hati ibu. Begitupun dengan kegiatan senam hamil, suami diharapkan juga mampu memberikan solusi dari beberapa keluhan yang mungkin dialami ibu selama hamil, untuk itu suami juga perlu mencari informasi bagaimana ibu dapat menjalani kehamilan sampai persalinan dengan nyaman dan aman, salah satunya dengan senam hamil, hal itu juga termasuk dalam kepedulian ataupun dukungan yang diberikan suami terhadap ibu hamil. Ada empat jenis dukungan yang dapat diberikan suami sebagai calon ayah bagi anaknya antara lain, dukungan emosi yaitu suami sepenuhnya memberikan dukungan secara psikologis kepada istrinya dengan menunjukkan kepedulian dan perhatian kepada kehamilannya serta peka terhadap kebutuhan dan perubahan emosi ibu hamil. Dukungan instrumental yaitu dukungan suami yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan fisik ibu hamil dengan bantuan keluarga lainnya. Dukungan informasi yaitu dukungan suami dalam memberikan informasi yang diperolehnya mengenai kehamilan. Dukungan penilaian yaitu memberikan keputusan yang tepat untuk perawatan kehamilan istrinya.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, teori pendukung dan hasil penelitian sebelumnya, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa semakin baik dukungan yang diberikan suami terhadap ibu hamil untuk melakukan senam hamil maka ibu hamil akan semakin rutin melakukan senam hamil. Maka dari hasil penelitian ini tidak ditemukan adanya kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori yang telah dikemukakan.

Menurut asumsi peneliti hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami terhadap keikutsertaan ibu melakukan senam hamil. Karena

dukungan suami sangat mempengaruhi terhadap motivasi ibu melakukan senam hamil, dukungan dari suami menggambarkan bahwa ibu merasa diperhatikan dan disayang selama masa kehamilannya. rendahnya dukungan suami dapat di pengaruhi beberapa faktor yaitu kurangnya pengetahuan suami tentang manfaat melakukan senam hamil, sehingga suami tidak bias menyampaikan informasi atau arahan seputar senam hamil kepada ibu hamil. Rendahnya dukungan suami juga dilihat dari kurangnya apresiasi yang diberikan kepada ibu hamil saat ibu sudah melakukan senam hamil sehingga ibu juga kurang bersemangat mengikuti senam hamil tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Sebagian besar ibu hamil yaitu 32 (80%) orang tidak rutin dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.
- b. Lebih dari sebagian ibu hamil 23 (57,5%) orang memiliki tingkat pengetahuan kurang dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.
- c. Lebih dari sebagian ibu hamil 26 (65%) orang memiliki sikap negatif dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.
- d. Sebagian besar suami yaitu 29 (72,5%) orang tidak mendukung ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.
- e. Ada hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.
- f. Ada hubungan dukungan suami dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi
- g.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada klinik Bunda Bukittinggi, Poltekkes Kemenkes Kota Padang dan pihak-pihak terkait sehingga penelitian ini selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Maharani. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah Hasibuan Medan Marelan Tahun 2019. Skripsi. Medan : Institut Kesehatan Helvetia Medan.
- Andries Sinthia, Syuul Adam & Agnes Montolalu. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil. Manado. Jurnal Ilmiah Bidan, Volume 3 Nomor 2 Juli-Desember 2015
- Suryati Romauli, Triana A, Andriyanti R, Ardhiyanti Y, Damayanti IP. Asuhan Kebidanan 1. Suryati romauli, editor. Yogyakarta; 2017.
- Nanik Muhima AS, Senam sehat khusus ibu hamil. Kedua. Jogjakarta: Power Books; 2018. 5-207 p.
- Sukanto, DA, Sawitri and Mulyaningsih, Mulyaningsih and Mustikasari, Irma. (2019), Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Working Paper. STIKES 'AISYIAH SURAKARTA.
- Ratih Purbasari, Dkk. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Cisaga Kabupaten Ciamis. 2020 : <http://repository.unigal.ac.id:8080/handle/123456789/780>
- Maharditha VP, Dkk. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan Madani Medika. 2020; 11(2): 102-116
- Marwiyah N, Sufi F. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III. Faletahan Health Journal. 2018;5(3): 123-128
- Kurniawan. F, Dkk. The Risk Factor of Pregnant Gymnam on The Incidence of Ruptur Perineum in Aliyah Hospital Kendari. Jurnal Kebidanan. 2020; 7(2)
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Rika Handayani. Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil. Journal Of Midwifery Senior. 2020; 4(1)
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Susilawati. D. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017. Nerspedia. 2018; 1(1): 34-39
- Jumhati S, Kurniawan S. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Trend Penurunan Pelaksanaan Senam Ibu Hamil. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2019; 11(1)
- Juliani. S. Hubungan Dukungan Suami Dan Motivasi Bidan Dengan Keikutsertaan Ibu Mengikuti Senam Hamil Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018. Jurnal Midwifery Update (MU). 2018. Available From : <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>
- Septiani. R. Pengetahuan, Sikap Ibu Hamil Dan Dukungan Suami Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Ibu hamil Di Puskesmas Kota Metro Lampung. Jurnal Kesehatan. 2016;4(2):1
- Fitriani. W. 2017. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara Tahun 2017. Skripsi. Kendari : Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Mardha, M., & Panjaitan, I. (2020). Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 168-175.
- Yuliasari. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan. Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta : 2010.