

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM PELAKSANAAN SENAM HAMIL DI PUSKESMAS KEPENUHAN KABUPATEN ROKAN HULU

Eka Yuli Handayani⁽¹⁾, Sulistiowati⁽²⁾, Andria⁽³⁾, Rahmi Fitria⁽⁴⁾

⁽¹⁾Prodi Pendidikan Profesi Bidan /Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian,
Pasir Pengaraian

^(2,3)Prodi Sarjana Kebidanan /Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian,
Pasir Pengaraian

⁽⁴⁾Prodi DIII Kebidanan /Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Pasir
Pengaraian

*email: ekayulihandayani@upp.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan yang sehat sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat ibu hamil bisa melakukan senam hamil. Faktanya meski sudah ada senam hamil untuk ibu hamil namun masih banyak yang belum tahu tentang senam hamil. Berdasarkan wawancara pada 10 ibu hamil, 7 diantaranya mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapatkan materi tentang senam hamil dan kehamilan secara umum tetapi belum mengetahui senam hamil untuk kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan. Jenis penelitian ini adalah *Analitik Correlational* dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan, Kabupaten Rokan Hulu tahun 2023 sejumlah 45 ibu hamil. Sampel penelitian sejumlah 40 ibu hamil, diambil secara *Proporsional Random Sampling*. Variabel independent penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan Variabel dependent penelitian ini adalah minat ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil. Instrumen penelitiannya menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* dan Uji statistik dengan menggunakan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil didapatkan 21 responden berpengetahuan cukup (52,5%), sedangkan minat ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil didapatkan 22 responden minat sedang (55,0%). Uji statistik menunjukkan bahwa $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan, Kabupaten Rokan Hulu.

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

ABSTRACT

A healthy pregnancy is highly desired by pregnant women, to be able to have a healthy pregnancy, pregnant women can do pregnancy exercises. In fact, even though there are pregnancy exercises for pregnant women, many still do not know about pregnancy exercises. Based on interviews with 10 pregnant women, 7 of them said that during the pregnancy class, they only received material about pregnancy exercises and pregnancy in general but did not know about pregnancy exercises for pregnancy. This study aims to analyze the relationship between knowledge and interest in implementing pregnancy exercises in the Kepenuhan Community Health Center Work Area. This type of research

is Correlational Analytical with a Cross Sectional design. The population of this study was all pregnant women in the second and third trimesters in the Kepenuhan Community Health Center Work Area, Rokan Hulu Regency in 2023, a total of 45 pregnant women. The research sample was 40 pregnant women, taken by Proportional Random Sampling. The independent variable of this study was pregnant women's knowledge about pregnancy exercises and the dependent variable of this study was pregnant women's interest in implementing pregnancy exercises. The research instrument used a questionnaire. Data processing used Editing, Coding, Scoring, Tabulating and Statistical Tests using SPSS. The results of the study showed that 21 respondents (52.5%) had sufficient knowledge of pregnant women regarding pregnancy exercises, while 22 respondents (55.0%) had moderate interest in implementing pregnancy exercises. Statistical tests showed that $p \text{ value} = 0.000 < \alpha (0.05)$, so H_1 was accepted. The conclusion of this study is that there is a relationship between knowledge and the interest of pregnant women in implementing pregnancy exercises in the Kepenuhan Community Health Center Working Area, Rokan Hulu Regency.

Keywords : Knowledge, Interest, Pregnancy Exercise, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Masa kehamilan adalah masa yang indah, tapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang sangat singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan masa kehamilan (Suananda, 2018), sehingga ibu hamil perlu mengetahui tentang senam hamil untuk kehamilan karena senam hamil dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Faktanya meski sudah ada senam hamil untuk ibu hamil namun ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam hamil untuk kehamilan dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum saja. Sedangkan senam hamil jika diterapkan dan dilakukan secara rutin akan memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun bayinya.

Senam hamil merupakan bentuk olahraga yang mampu membantu ibu hamil memperoleh power yang baik, mampu mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres sehingga memperlancar proses persalinan karena keterampilannya dalam mengelola pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Hasil penelitian oleh Kartini (2015) di Desa Jati Wates Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang pada 30 ibu hamil didapatkan bahwa sikap responden rata-rata responden adalah negatif terhadap kegiatan senam hamil, sebanyak 18 responden (60%) dan motivasi responden sebagian kecil adalah sedang sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil penelitian oleh Ni Made Nurtini, (2017) di Puskesmas IIDenpasar Selatan minat ibu hamil tentang prenatal hamil bahwa paling banyak dengan minat cukup sebanyak 32 orang (72%) dari 44 orang.

Pada tahun 2022 jumlah ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Kepenuhan

sebanyak 415 orang. Di Puskesmas Kepenuhan sendiri pernah mengadakan senam hamil untuk ibu hamil dan selama ini penerapan yang diberikan pada ibu hamil sebatas senam hamil. Berdasarkan Studi Pendahuluan pada tanggal 7 November 2022 dari 10 responden yang diwawancarai 7 diantaranya mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapatkan materi tentang kehamilan secara umum dan melakukan senam hamil akan tetapi belum mengetahui tentang senam hamil untuk kehamilan.

Berlatih senam hamil pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Manuaba. 2018), karena prenatal hamil adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha hamil yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuan prenatal hamil yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman (Pratignyo, 2014).

Hampir semua di pelayanan kesehatan sudah menjalankan kegiatan untuk ibu hamil seperti diadakannya kelas ibu hamil di setiap desa namun pendidikan kesehatan yang diberikan hanya sampai senam hamil dan belum banyak yang mengetahui tentang manfaat senam hamil untuk ibu hamil. Ibu hamil perlu mendapatkan wawasan tentang senam hamil karena senam hamil mempunyai banyak manfaat baik untuk ibu maupun bayinya dan merupakan salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilan dan sangat menunjang proses persalinan selain itu latihan hamil mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, mengelola nafas dan meditasi selama satu jam rutin setiap hari, dengan senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki (Kartini, 2015). Sehingga untuk menerapkan senam hamil pada ibu hamil bisa diadakannya kelas ibu hamil khusus untuk berlatih senam hamil satu kali dalam seminggu dengan didampingi bidan/tenaga kesehatan lainnya yang sudah melakukan pelatihan senam hamil.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Pelaksanaan Senam Hamil Di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat *Analitik Correlational*. Penelitian ini menilai hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam hamil. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi dari data variabel hanya satu kali pada satu saat. Pada penelitian ini populasinya pengambilan data adalah seluruh ibu hamil trimester II dan trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan yang berjumlah 146 orang. jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 59 orang dari seluruh ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan

Kabupaten Rokan Hulu. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah *simple random sampling* karena peneliti menyebarkan angket/kuesioner kepada setiap ibu hamil trimester II dan III yang datang ke puskesmas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan 2 metode yaitumenggunakan analisa *univaret* dan *bivariate*. Uji yang digunakan adalah uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel .1 Distribusi Frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu

No	Pengetahuan	Frekuensi(f)	Presentase(%)
1	Baik	19	47,5
2	Cukup	21	52,5
Jumlah		40	100,0

Berdasarkan tabel.1 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup tentang senam hamil yaitu 21 responden (52,5%).

Tabel.2 Distribusi Frekuensi minat ibu hamil dalam penerapan senam hamil Di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu

No	Minat	Frekuensi(f)	Presentase(%)
1	Tinggi	17	42,5
2	Sedang	22	55,0
3	Rendah	1	2,5
Jumlah		40	100,0

Berdasarkan tabel.2 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai minat sedang untuk menerapkan senam hamil yaitu 22 responden (55,5%).

Tabel. 3 Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu dalam Penerapan Senam Hamil Di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

Pengetahuan	Minat						Total		P
	Tinggi		Sedang		Rendah				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	15	78,9	4	21,1	0	0	19	100	0,000

Cukup	2	9,5	18	85,7	1	4,8	21	100
Jumlah	17	42,5	22	55	1	2,5	40	100

Dari tabel.3 di atas dapat diketahui bahwa responden dengan pengetahuan baik yang memiliki minat yang tinggi adalah 15 orang (78,9%) dan yang memiliki minat yang cukup adalah 4 orang (21,1%) sedangkan responden yang memiliki pengetahuan cukup yang memiliki minat yang tinggi adalah 2 orang (9,5%), memiliki minat yang cukup 18 orang (85,7%) dan memiliki minat yang rendah adalah 1 orang (4,8%). Hasil uji Chi Square didapat nilai $P\text{ value}=0.000$ (<0.05) artinya ada Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu dalam Penerapan Senam Hamil Di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

Pembahasan

Berdasarkan tabel.1 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup tentang senam hamil yaitu 21 responden (52,5%) dan dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai minat sedang untuk menerapkan senam hamil yaitu 22 responden(55,5%). Hasil uji Chi Square didapat nilai $P\text{ value}=0.000$ (<0.05) artinya ada Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu dalam Penerapan Senam Hamil Di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

Pengetahuan tentang senam hamil tersebut meliputi enam parameter, yaitu pengertian, manfaat, prinsip, indikasi dan kontra indikasi, persiapan dan teknik hamil dalam kehamilan. Berdasarkan hasil tabulasi data yang telah diperoleh, bahwa persentase per parameter yaitu pengertian senam hamil 15,8%, manfaat senam hamil 17,0%, prinsip senam hamil 17,0%, Indikasi dan kontra indikasi senam hamil 16,4%, persiapan senam hamil 14,1% dan teknik hamil dalam kehamilan 19,5% dari keenam parameter tersebut parameter teknik hamil dalam kehamilan memiliki presentasi tertinggi.

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji *chi Square* dengan bantuan SPSS *for windows 16* dengan ρ 0,05 didapatkan bahwa $\rho_{\text{hitung}} = 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima artinya ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam hamil di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu. Menurut peneliti pengetahuan merupakan dasar dari seseorang untuk melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajardan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang. Responden yang masih mempunyai pengetahuan cukup sangat disarankan agar lebih meningkatkan pengetahuannya mengenai senam hamil untuk kehamilan dan dapat menerapkannya. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi minat yang akan tumbuh pada diri seorang tersebut. Hal ini sesuai dengan teori (Saifuddin Azwar,

2007) yang mengatakan bahwa semakin baik pengetahuan maka akan semakin baik minat yang ditujukan pada objek tersebut, sebaliknya jika pengetahuan kurang maka akan terbentuk minat yang rendah.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian (Ni Made Nurtini dkk, 2017) dengan judul tingkat pengetahuan dan minat ibu hamil tentang prenatal hamil di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu dengan hasil Berdasarkan hasil penelitian paling banyak ibu hamil memiliki pengetahuan baik sejumlah 8 orang (18,2%), cukup sejumlah 32 orang (72,7%), dan kurang sebanyak 4 orang (9,1%) Dalam penelitian ini ibu hamil banyak memiliki minat yang cukup sejumlah 32 orang (72,7%).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Yuliasari, 2010), bahwa Ibu hamil melakukan senam hamil dikarenakan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yaitu pengetahuan tentang senam hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup tinggi mengenai senam hamil meyakini bahwa senam hamil merupakan awal yang baik untuk persiapan memperlancar proses persalinan, maka cenderung untuk melakukan senam hamil. Sebaliknya ibu hamil yang berpengetahuan kurang, cenderung tidak berkeinginan untuk melaksanakan senam hamil.

Menurut asumsi peneliti bahwa Ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat dan pentingnya senam hamil sebagai aktivitas yang bermanfaat selama kehamilan. Komunikasi dan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang manfaat dan prosedur senam hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan minat ibu hamil dalam mengikuti program senam hamil di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu. Adanya dukungan dari tenaga medis dan pengelola Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu terhadap pelaksanaan senam hamil dapat mempengaruhi minat ibu hamil untuk mengikuti program tersebut. Ibu hamil yang memiliki minat tinggi terhadap senam hamil cenderung lebih konsisten dalam menghadiri dan mengikuti program senam hamil di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu. Pengetahuan dan minat ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu dapat berdampak positif pada kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Penelitian ini akan membantu Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu dalam mengembangkan strategi edukasi dan promosi yang lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan minat ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil.

SARAN

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan penelahaan ilmu tentang kehamilan juga memberikan dampak yang baik bagi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggeni, U., & Yuanita, V. (2022). Penyuluhan Senam Hamil. Community
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/4528>
Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.
-

- Azwar, Saifuddin. 2007. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Depdiknas. 2015. Undang-Undang RI Nomor 2 Tahun 1989 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. <http://www.depdiknas.go.id>,
- Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & ... (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. Medika Alkhairaat.
- Dinastiti, V. B., Wulandari, R. F., (2020). Analisis Korelasi Pengetahuan Tentang Senam Hamil Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil. Jurnal Ilmiah. <https://jurnal.stikespamenang.ac.id/index.php/jip/article/view/70>
- Faridah, B. D., Fitriah, I. P., & Andani, D. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bunda Kota Bukittiggi.
- Gurusinga, S. E. B., Carmelita, A. B., & ... (2021). Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja. Jurnal Kedokteran. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/JK/article/view/2866>
- Hurlock. 1999. Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga
- Husin, Farid. 2013. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Sagung Seto: Jakarta.
- Manuaba, I. B. . (2018). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Keluarga berencana untuk Pendidikan Bidan. EGC.
- Moita, P. R. (2020). Hubungan Pengetahuan Infeksi Menular Seksual (Ims) Dengan Perilaku Pencegahan Penularan Ims Pada Remaja. repository.poltekkes-kdi.ac.id. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1975/7/>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nurfazriah, I., & Fitriani, A. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan. <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/889>
- Nurtini, N. M, dkk. 2017. Tingkat Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas II Denpasar Selatan. Jurnal kesehatan terpadu vol 1 no 2
- Rahayu, D., & Yunarsih, Y. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Primigravida. Journals of Ners Community. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/855>
- Rosmiyati, R. (2019). Pengaruh Demonstrasi Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi. Jurnal Kebidanan Malahayati. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/1435>
- Sari, R. M., Ramadhaniati, Y., & ... (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm Iii Diwilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. <http://ojs.poltekkesmedan.ac.id/pannmed/article/view/644>
- Sormin, T., & Puri, A. (2019). ... dan sikap ibu yang mendapat penyuluhan menggunakan media aplikasi android dan yang mendapat penyuluhan menggunakan booklet tentang senam hamil. Jurnal Kesehatan. <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/1386>