

## Penelitian

# HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU HAMIL TERHADAP SENAM HAMIL DI RUMAH SAKIT ELISABET MEDAN TAHUN 2014

*Ermala Sari*

*Dosen Prodi D-III Kebidanan, STIKes Imelda, Jalan Bilal Nomor 52 Medan*

*E-mail: [ermala27@gmail.com](mailto:ermala27@gmail.com)*

### ABSTRAK

*Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan, sikap dan hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2014. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelational dengan pendekatan cross sectional dengan besar sampel sebanyak 54 orang dengan metode pengambilan sampel total sampling. Penelitian dilakukan pada tanggal 20 Februari 2014 sampai 24 Mei 2014. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang meliputi data demografi, pertanyaan pengetahuan dan pernyataan sikap tentang senam hamil. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik sebanyak orang 39 orang (72,2%) dan bersifat positif sebanyak 43 orang (79,7%) terhadap senam hamil. Setelah dilakukan uji chi-square disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil karena nilai p value < 0,05 atau (0,000>0,05). Diharapkan tenaga kesehatan lebih meningkatkan penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan di seluruh Rumah Sakit sehingga ibu hamil memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang senam hamil dan ibu hamil mau melakukan senam hamil.*

**Kata kunci:** *Pengetahuan, Sikap, Senam Hamil.*

### PENDAHULUAN

Angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu penyebab kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara – negara berkembang lainnya adalah akibat partus lama. Menurut SDKI tahun 2003 penyebab kematian ibu, yaitu karena komplikasi persalinan (45 %), retensi plasenta (21%), robekan jalan lahir (19%), partus lama (11%), perdarahan dan pre eklamsi masing-masing (10%), komplikasi selama nifas (5%) dan demam infeksi (4%) (Dinkes Sumut, 2008 hlm 24).

Dalam proses persalinan ada 3 faktor yang menyebabkan persalinan memanjang atau lama yaitu: tenaga, jalan lahir dan janin. Salah satu cara mengendalikan masalah tersebut seperti masalah tenaga yaitu dengan senam hamil. Senam hamil merupakan

bentuk olahraga yang berguna untuk membantu wanita hamil untuk memperoleh tenaga yang baik sehingga memperlancar proses persalinan (Huliana, 2001 hlm 90).

Selain tujuan persiapan fisik, senam hamil memiliki tujuan untuk mempersiapkan mental ibu hamil, yaitu untuk tercapainya ketenangan rohani dan terbentuknya percaya diri dalam menghadapi persalinan (Huliana, 2001 hlm 91). senam hamil (Ammilliya, 2009).

Selain itu, menurut Supriatmaja (2005), Senam hamil juga memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktifitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, hal ini menyebabkan proses persalinan yang lebih cepat dan singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil. Penemuan ini juga didukung oleh penelitian Artal dkk (1999) menyatakan bahwa lama

persalinan lebih singkat pada wanita yang melakukan senam hamil dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil, dengan perbandingan 233 menit vs 302 menit.

Salah satu penelitian yang dilakukannya di Yogyakarta oleh Oetomo, Sofoewan (1998) juga menunjukkan bahwa 100 wanita primigravida, didapat bahwa kejadian partus lama lebih kecil secara bermakna (1,9 %-15%). Dikalangan wanita hamil yang melakukan senam hamil juga lama persaliannya kala II nya juga bermakna lebih singkat dari pada yang tidak melakukan senam hamil. Secara statistik resiko relatifnya 0,125; artinya resiko partus lama pada ibu yang melakukan senam hamil 0,125 kali dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil. (Supriatmaja, 5, [www.resep.web.id](http://www.resep.web.id) diperoleh 28 september 2009).

Manfaat lainnya menurut penelitian Hatch (2001), diungkapkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil sekitar 3-5 jam setiap minggunya mempunyai peluang yang lebih kecil untuk melahirkan dini (prematuur) dari pada yang tidak melakukan senam hamil. (Kurnia, 2009, hlm 48).

Di negara maju Metode senam hamil telah lama diterapkan, begitu juga dinegara berkembang seperti Indonesia. Namun, penerapannya belum merata diseluruh daerah hanya diterapkan di beberapa klinik terkemuka, seperti Medan misalnya, metode senam hamil hanya diterapkan di beberapa klinik terkemuka saja seperti RS. Santa Elisabeth dan beberapa klinik lainnya, di Rumah Sakit pemerintah sekalipun seperti RS. Pirngadi Medan, senam hamil tampaknya belum diterapkan, hal ini mungkin dikarenakan belum tersedianya tempat atau lokasi untuk melakukan senam hamil tersebut.

Menurut Maulana (2009, hlm 194) pada dasarnya pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan juga merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang.

#### 1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan, yaitu merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang

melakukan penginderaan terhadap objek tertentu (Maulana 2009, hlm 192).

#### 2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Maulana (2009, hlm 195), tingkat pengetahuan didalam domain kognitif di kualifikasikan menjadi 6 tingkatan, yakni:

##### a. Tahu

Tahu, yaitu suatu materi yang dipelajari sebelumnya, termasuk didalamnya mengingat kembali terhadap suatu spesifik dari seluruh rangsangan yang diterima.

##### b. Pendidikan

Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia mulai upaya pengajaran dan pelatihan, maka jelas jika dikerucutkan sebuah visi pendidikan yaitu mencerdaskan manusia (Meliono, 2007). Tingkat pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan stok modal semakin meningkat. Pendidikan memiliki peranan yang penting dalam kualitas. Lewat pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan (Notoatmojho, 2003, hlm 95).

##### c. Sumber informasi

Informasi adalah data yang telah diproses kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti bagi si penerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa bagi keputusan saat ini atau keputusan mendatang, informasi yang datang dari pengirim pesan yang ditujukan kepada penerima pesan. Selain itu sumber informasi dapat diperoleh dari media cetak, media elektronik, non-media seperti keluarga, teman, tenaga kesehatan (Notoatmodjo, 2005, hlm 65).

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat dilihat, tetapi dapat ditafsirkan. Sikap merupakan kecenderungan yang berasal dari

dalam diri individu untuk berkelakuan dengan pola-pola tertentu, terhadap suatu objek akibat pendirian dan perasaan terhadap objek tersebut (Azwar, 2008, hlm 5).

1. Pengertian Sikap

Sikap adalah suatu pola prilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial, tau secara sederhana, yang merupakan respon terhadap stimulasi sosial yang telah terkoordinasi. Sikap dapat juga didefinisikan sebagai asfek atau penilaian positif atau negatif terhadap suatu objek (Azwar, 2008, hlm 5).

2. Komponen Pokok Sikap

Menurut Maulana (2009, hlm 198), Komponen pokok sikap meliputi hal-hal berikut:

- a. Kepercayaan, ide, dan konsep terhadap suatu objek
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
- c. Keceberdungan bertindak.

3. Tingkatan Sikap

Menurut Maulana (2009, hlm 200), tingkatan sikap meliputi:

- a. Menerima diartikan mau dan memperhatikan stimulasi yang diberikan objek
- b. Merespon, yaitu memberikan jawaban jika ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan merupakan indikasi sikap
- c. Menghargai, yaitu pada tingkat ini individu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah
- d. Bertanggung jawab, yaitu merupakan sikap yang paling tinggi, dengan segala resiko bertanggung jawab terhadap sesuatu yang telah dipilih.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap menurut Maulana (2009, hlm 202), faktor-faktor yang mempengaruhi sikap yaitu:

- a. Faktor Internal, yaitu faktor yang terdapat dalam diri pribadi manusia itu sendiri. Faktor ini berupa daya pilih seseorang untuk menerima atau menolak pengaruh-pengaruh yang datang dari luar

- b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang terdapat dari luar diri manusia itu sendiri. Faktor ini berupa interaksi sosial diluar kelompok. Misalnya interaksi antara manusia dalam bentuk kebudayaan yang sampai kepada individu melalui surat kabar, televisi, majalah, dan sebagainya.

Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2001, hlm 90).

Senam hamil adalah sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan saat persalinannya (Indiarti, 2008 hlm 28). Menurut Mandriawati (2008, hlm 171) tujuan senam hamil adalah:

- a. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
- b. Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kelahiran dan persalinan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.
- c. Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peranan penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan napas dalam, selain itu juga untuk mengatasi rasa nyeri pada saat his.
- d. Memperkuat otot-otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.
- e. Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil.
- f. Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin maka dia akan mendesak isi perut ke arah dada. hal ini

- akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal. dengan senam hamil maka ibu akan dapat berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap relaks.
- g. Latihan pernafasan khusus yang disebut panting quick breathing terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.
  - h. Latihan mengejan latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.
  - i. Mendukung ketenagan fisik (Huliana, 2001 hlm 91).

Menurut Mandriawati (2008, hlm 172) manfaat senam hamil adalah:

- a. Mengatasi sembelit (konstipasi), kram dan nyeri punggung.
- b. Memperbaiki sirkulasi darah
- c. Membuat tubuh segar dan kuat dalam aktivitas sehari-hari.
- d. Tidur lebih nyenyak.
- e. Mengurangi resiko kelahiran premature.
- f. Mengurangi stress.
- g. Membantu mengembalikan bentuk tubuh lebih cepat setelah melahirkan.
- h. Tubuh lebih siap dan kuat di saat proses persalinan.
- i. Bertemu dengan calon ibu lain bila ibu melakukannya kelas senam hamil. (Huliana, 2001, hlm 91).

Menurut Mandriawati (2008, hlm 172) syarat yang harus dipenuhi dalam melakukan senam hamil adalah:

- a. Kehamilan berjalan normal
- b. Diutamakan pada kehamilan pertama atau kehamilan berikutnya yang mengalami kesulitan persalinan.
- c. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
- d. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu.
- e. Jangan membiarkan tubuh ibu kepanasan dalam jangka waktu panjang. istirahatlah sejenak.

- f. Gunakan bra yang cukup baik untuk olah raga dan semacam *decker* yang bisa menyokong kaki.
- g. Minum cukup air.
- h. Perhatikan keseimbangan tubuh (kehamilan mengubah keseimbangan tubuh Ibu).
- i. Lakukan olahraga sesuai porsi dan jangan berlebihan. Jika terasa pusing, kram, lelah atau terlalu panas, istirahat saja (Stoppard, 2008 hlm 193).

Menurut Mandriawati (2008, hlm 174) kontraindikasi senam hamil adalah:

- a. Kelainan jantung
- b. Tromboplebitis
- c. Emboli Paru
- d. Perdarahan pervaginam
- e. Ada tanda kelainan pada janin
- f. Plasenta previa

Menurut Mandriawati (2008, hlm 172) dianjurkan untuk melakukan senam hamil yaitu setelah usia kehamilan 22 minggu.

Untuk menjamin dilakukannya senam hamil dengan aman dan benar dibutuhkan tuntunan yang jelas atau instruktur yang berpengalaman dan terampil. Oleh karena itu, dianjurkan agar ibu hamil melakukan senam hamil bersama ibu hamil yang lain di Rumah Sakit atau Rumah Bersalin yang akan digunakan untuk bersalin. Karena ditempat tersebut akan ada saling tukar pengalaman, bertambah semangat juga akan ada penambahan wawasan bisa diberikan oleh petugas medis yang merangkap sebagai instruktur. (Kushartanti, 2004 hlm 24)

Namun jika tidak sempat atau jarak rumah terlalu jauh dari Rumah Sakit atau Klinik, bisa juga dilaksanakan dirumah dengan dibantu instruktur atau ibu sudah pernah mengikuti senam hamil dan sudah mengerti bagaimana cara melakukannya misalnya diteras atau diruang keluarga. (Musbikin, 2005 hlm 145).

- a. Latihan Pendahuluan

Lakukan pemanasan (pendahuluan) sebelum memulai program olah raga yang berguna merangsang sirkulasi darah, mengendorkan otot-otot dan tulang-tulang sendi sehingga bergerak bebas, yang mengurangi resiko kerusakan. (Stoppard, 2002 hlm 191).

Cara melakukan latihan pemanasan yaitu:

- 1) Latihan I. Duduk tegak bersandar pada kedua lengan, kedua tungkai diluruskan dan dibuka sedikit, seluruh tubuh lemas.
- 2) Latihan II. Duduk tegak, kedua tungkai kaki lurus dan rapat.
- 3) Latihan III. Duduk tegak, kedua tungkai kaki lurus, rapat dan rileks.
- 4) Latihan IV. Duduk bersila tegak, kedua tangan diatas bahu dan kedua lengan disamping buah dada.
- 5) Latihan V. Berbaring terlentang, kedua lengan disamping badan dan kedua lutut ditekuk.
- 6) Latihan VI. Berbaring terlentang, kedua lengan disamping badan kedua tungkai luarus dan enak.
- 7) Latihan VII. Putarkan panggul kekiri sebanyak 4 kali dan kanan 4 kali dengan menggerakkan panggul kekiri, tekannkan punggung kekanan sambil mengempiskan perut dan mengerutkan liang dubur. Gerakkan panggul kekanan , angkat pinggang, gerakan kembali panggul kekiri dan seterusnya sampai 4 kali gerakan memutar, kemudian lakukan hal tersebut kearah kanan sebanyak 4 kali.

b. Latihan Inti

Latihan inti ini bertujuan untuk pembentukan sikap tubuh yang baik. Sikap tubuh yang baik akan menyebabkan tulang panggul naik, sehingga janin berada pada kedudukan yang normal. Latihan kontraksi dan relaksasi latihan untuk mepetoleh dan mengatur sikap tubuh untuk rileks pada saat yang diperlukan. Latihan pernafasan untuk menguasai berbagai aspek pernafasan. Cara melakukan latihan inti, yaitu:

- 1) Berbaring dengan satu bantal di bawah kepala dan satu bantal lagi di bawah lutut, silangkan kaki dan dekapolah kedua kaki secara bersama erat-erat. Kencangkan otot-otot pantat dan tarik ke atas seolah-olah ingin menghabiskan kencing secara perlahan. Ini akan membantu

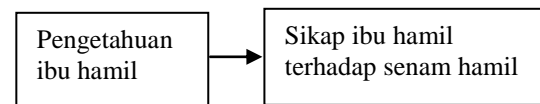
memantapkan otot-otot dasar panggul.

- 2) Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak antara kedua bahu. Keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai.
- 3) Berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan, dan rileks. c. Latihan pendinginan.

Senam hendaknya diakhiri dengan gerakan pendinginan. Latihan ini berguna untuk mengembalikan denyut jantung kearah normal dan mencegah mengumpulnya darah pada bagian kaki.

Cara melakukan latihan pendinginan, yaitu berjalan secara biasa, lalu berjalan secara menjinjit, berjalan dengan telapak kaki menggenggam sambil menarik dan membuang napas, dan sambil mengerakkan tangan naik turun. Lakukan selama 5-10 menit.

**Variabel independen    Variabel dependen**



Skema 1. Kerangka Konsep

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah hipotesa alternatif (Ha), dimana terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di RS. Santa Elisabet Medan Tahun 2010.

**METODE**

**Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

**Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di RS. Santa Elisabeth Medan. Data kunjungan dari Agustus – Oktober 2013

sebanyak 87 orang pada kehamilan trimester I.

Sampel diambil menggunakan rumus:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$= \frac{87}{1 + 87(0,05)^2}$$

$$= \frac{87}{1 + 0,25}$$

$$= \frac{87}{1,25}$$

$$= 54$$

Dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu seluruh ibu hamil trimester II dan trimester III sebanyak 54 orang.

#### Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RS. Santa Elisabeth Medan. Alasan peneliti mengambil lokasi ini karena:

- Lokasi penelitian dekat dengan tempat tinggal peneliti
- Menghemat waktu dan biaya
- Di Rumah Sakit ini ada program senam hamil

#### Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Februari - Mei 2014 di RS. Santa Elisabeth Medan.

#### Pertimbangan Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah peneliti mendapat persetujuan dari institusi pendidikan, yaitu Program Studi D-IV Bidan Pendidik Fakultas Keperawatan USU dan izin Bapak Direktur Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan, dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang berkaitan dengan permasalahan etik, yaitu: memberikan penjelasan kepada calon responden tentang tujuan dan prosedur pelaksanaan penelitian. Apabila calon responden bersedia, maka calon responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*. Tetapi jika calon responden tidak bersedia, maka calon responden berhak untuk menolak dan mengundurkan diri. Responden juga berhak mengundurkan diri selama proses pengumpulan data berlangsung

Kerahasiaan catatan mengenai data responden dijaga dengan cara tidak menuliskan nama responden pada instrumen penelitian, tetapi menggunakan inisial. Data-data yang diperoleh dari responden juga hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Untuk mendapatkan mengetahui pengetahuan dan sikap responden di RS St. Elisabeth Medan setelah mengisi kuesioner.

#### Instrumen Penelitian

##### 1. Kuesioner Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti yang disusun berdasarkan tinjauan pustaka dan peneliti mengonsultasikan kuesioner kepada pembimbing sehingga responden hanya memilih jawaban yang telah ada. Alat pengumpulan data ini terdiri dari tiga bagian, yaitu: bagian pertama instrumen penelitian berisi data demografi, bagian pengetahuan dan bagian sikap.

Kuesioner ini berisi pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil terhadap senam hamil. Bagian ini terdiri dari 20 pertanyaan. Untuk menilai pengetahuan ibu, dilakukan penyekoran dengan jawaban benar diberi nilai 1 (satu) dan jawaban yang salah diberi nilai 0 (nol) (Sudjana, 2002 hlm 47).

Untuk mendapatkan kriteria digunakan perhitungan berikut:

- a) Menentukan skor terbesar dan terkecil.  
Skor terbesar : 20. Skor terkecil : 0
- b) Menentukan nilai rentang (R). Rentang = skor terbesar – skor terkecil  
= 20-0 = 20;
- c) Menentukan nilai panjang kelas (i).  
$$Re\ n\ tan\ g\ (R)$$
  
Panjang kelas (i) = *banyaknya kelas* = 20/2 = 10
- d) Menentukan skor kategori:  
Kurang = 0 + 10 = 10 (Dari jumlah pertanyaan, responden benar menjawab 0-10 pertanyaan)  
Baik = 10 + 10 = 20 (Dari jumlah pertanyaan, responden hanya benar menjawab 11-20 pertanyaan).

Bagian ketiga instrumen juga dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan tinjauan pustaka. Kuesioner ini berisi pernyataan

untuk mengetahui sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Bagian ini terdiri dari 20 pernyataan. Untuk menilai sikap ibu dilakukan dengan cara mengisi kuesioner dengan menggunakan skala *likert* yang menggunakan lima kategori, untuk setiap pernyataan positif, alternatif jawaban: sangat setuju (SS) skornya 5 (lima), setuju (S) skornya 4 (empat), Ragu-ragu (RG) sekornya 3 (tiga), tidak setuju (TS) skornya 2 (dua) dan sangat tidak setuju (STS) sekornya 1 (satu), untuk pernyataan negatif, alternatif jawaban: sangat tidak setuju (STS) sekornya 5 (lima), tidak setuju (TS) sekornya 4 (empat), Ragu-ragu (RG) sekornya 3 (tiga), setuju (S) sekornya 4 dan sangat setuju (SS) sekornya 1 (Ruduwan, 2009 hlm 87). Menentukan skor kategori:

- Negatif: jika responden memiliki skor < 50.
  - Positif : jika responden memiliki skor > 50
2. Uji Validitas dan Reabilitas
- a. Uji Validitas dimaksudkan agar pertanyaan yang dimuat dalam kuesioner bisa mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh instrumen atau kuesioner tersebut. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan content validity. Uji validitas dilakukan oleh pakarnya yaitu dr. Hotma Partogi Pasaribu, SpOG.
  - b. Uji Reliabilitas  
Uji realibilitas dimaksudkan untuk mengukur tingkat kestabilan atau kekonsistenan jawaban yang diberikan responden atas pertanyaan dari kuesioner. Uji realibilitas dilakukan pada 20 orang ibu hamil yang berada di klinik Hamidah Jl. B. Katamso gg. Saudara no.3 Medan pada tanggal 7 Januari 2010 sampai tanggal 18 Januari 2010 yang mempunyai kriteria sama dengan sampel, lalu data diolah menggunakan SPSS dengan mencari koefisien realibilitas Cronbach alpha (0,7 pada pengetahuan dan 0,7 pada sikap) dan diolah dengan komputerisasi.

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh responden untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil di RS. Santa Elisabet Medan Tahun 2010. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan mengajukan permohonan izin pelaksanaan penelitian pada institusi Program Studi D-IV Bidan Pendidik Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara dan mengajukan surat permohonan izin kepada Direktur RS. Santa Elisabet. Setelah mendapatkan izin penelitian, kemudian peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada responden dan bila responden setuju untuk menjadi sampel penelitian, maka peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner secara teliti dan cermat serta tidak ada hal yang terlewatkan.

Peneliti mendampingi responden dalam pengisian untuk menjelaskan apabila ada pertanyaan yang kurang jelas dalam pengisian kuesioner, lembar kuesioner diisi oleh masing-masing responden dengan waktu 15 menit, kemudian peneliti memeriksa kelengkapan data. Pengumpulan data dilakukan selama empat bulan dari tanggal 20 Februari sampai 24 Mei 2014. Pengumpulan data dilakukan di RS. St. Elisabeth Medan khususnya di ruang BKIA didapatkan 54 responden.

### Analisis Data

- a. Analisa univariat  
Analisa data dilakukan dengan menggunakan komputerisasi dengan cara: (1) data dimasukkan ke variabel data dengan memasukkan nomor responden, umur, pendidikan, sumber informasi, skor pengetahuan, skor sikap, kategori pengetahuan, kategori sikap, (2) Setelah itu masukkan hasil data ke data view sesuai dengan variabel masing-masing. hasil penelitian. (3) Setelah itu klik analyze, (4) klik deskriptif statistik, (5) serta hasil data yang sudah diolah dimasukkan kedalam bentuk tabel distribusi frekuensi yaitu karakteristik responden, kategori pengetahuan, dan kategori sikap.
- b. Analisa Bivariat

Setelah itu mencari analisis bivariat dengan langkah : (1) *Analyze*, (2) Deskriptif, (3) *Crosstabb*, (4) Memasukan kategori pengetahuan pada kolom *row* dan memasukkan kategori sikap pada *column*, (5) Klik statistik, *chi-square, risk, continue* dan klik *cell, observed, row, round cell column*, sehingga didapat hasilnya ada hubungan antara variabel. Untuk mendapatkan nilai RP (Ratio Prevalensi) menggunakan metode manual dengan rumus:

$$\frac{a}{a + b} \quad \frac{a}{c + d}$$

**HASIL**

Hasil penelitian diuraikan pada bab ini serta pembahasan penelitian mengenai hubungan pengetahuan dengan sikap ibu terhadap senam hamil di RS. St. Elisabeth Medan tahun 2014. Penelitian ini telah dilaksanakan mulai Febuari sampai dengan Mei 2014 di RS. St. Elisabeth Medan dengan jumlah responden sebanyak 54 orang.

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil, peneliti menggunakan kuesioner yang berisikan 20 pertanyaan pengetahuan dan 20 pernyataan sikap. Berikut ini akan dijabarkan mengenai hasil penelitian tersebut yaitu karakteristik responden, pengetahuan, sikap, dan hubungan pengetahuan dan sikap ibu terhadap senam hamil di RS. St. Elisabeth Medan tahun 2014.

**Karakteristik responden**

Penelitian karakteristik responden mencakup umur, pendidikan, dan sumber informasi. Secara rinci dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Ibu Hamil tentang Senam Hamil di RS. St. Elisabeth Medan tahun 2014 (n = 54)

| No            | Karakteristik | F  | %     |
|---------------|---------------|----|-------|
| <b>A Umur</b> |               |    |       |
| 1             | >25 tahun     | 22 | 40,7% |
| 2             | 25-35 tahun   | 26 | 48,1  |
| 3             | <35 tahun     | 6  | 11,1  |

|                           |                                                 |           |              |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>Total</b>              |                                                 | <b>54</b> | <b>100.0</b> |
| <b>B Pendidikan</b>       |                                                 |           |              |
| 1                         | SD                                              | 0         | 0            |
| 2                         | SMP                                             | 0         | 0            |
| 3                         | SMA                                             | 26        | 48,1         |
| 4                         | Perguruan Tinggi                                | 28        | 51,9         |
| <b>Total</b>              |                                                 | <b>54</b> | <b>100.0</b> |
| <b>C Paritas</b>          |                                                 |           |              |
| 1                         | Primipara                                       | 26        | 48,1         |
| 2                         | Multipara                                       | 27        | 50,0         |
| 3                         | Grandemultipara                                 | 1         | 1,9          |
| <b>Total</b>              |                                                 | <b>54</b> | <b>100.0</b> |
| <b>D Sumber Informasi</b> |                                                 |           |              |
| 1                         | Media cetak                                     | 8         | 14,8         |
| 2                         | Media Elektronik                                | 5         | 9,3          |
| 3                         | Tenaga kesehatan                                | 28        | 51,9         |
| 4                         | Sumber lain<br>(Keluarga, teman,<br>masyarakat) | 13        | 24,1         |
| <b>Total</b>              |                                                 | <b>54</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan tabel 1 diketahui mayoritas responden berumur 25-30 tahun yaitu 26 orang (48,1 %), mayoritas pendidikan perguruan tinggi yaitu 28 orang (51,8%), mayoritas paritas multipara yaitu 27 orang (50 %), mayoritas sumber informasi yang didapat ibu hamil mengenai senam hamil yaitu didapat dari tenaga kesehatan yaitu 28 orang (51,9%).

**Pengetahuan ibu hamil terhadap senam hamil di RS Santa Elisabet Medan Tahun 2014**

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan tentang Senam Hamil di RS Santa Elisabeth Medan Tahun 2014 (n = 54)

| Variabel | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|-----------|----------------|
| Kurang   | 15        | 27,8           |
| Baik     | 39        | 72,2           |
| Total    | 54        | 100            |

Berdasarkan tabel 2 diyatakan dari 54 responden ibu hamil yang diteliti di RS. St. Elisabeth Medan Tahun 2014 mayoritas berpengetahuan baik yaitu sebanyak 39 orang (72,2 %) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 15 orang (27,8%).



**Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di RS Santa Elisabet Medan Tahun 2014**

Sikap ibu hamil terhadap senam hamil di RS Santa Elisabet Medan Tahun 2014 dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Ibu Hamil tentang Senam Hamil di RS Santa Elisabeth Medan Tahun 2014 (n = 54)

| Variabel | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|-----------|----------------|
| Positif  | 43        | 79,7           |
| Negatif  | 11        | 20,3           |
| Total    | 54        | 100            |

Berdasarkan tabel 3 di atas dinyatakan dari 54 responden ibu hamil yang diteliti di RS. St. Elisabeth Medan Tahun 2014 mayoritas bersikap positif yaitu sebanyak 43 orang (79,7 %) dan minoritas bersikap negatif sebanyak 11 orang (20,3%).

**Analisa Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di RS Santa Elisabet Medan Tahun 2014**

Hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di RS Santa Elisabet Medan Tahun 2014 dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4.** Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di RS Santa Elisabeth Medan Tahun 2014 (n = 54)

| Pengetahuan | Sikap   |      |         |      | Total | RP  | Nilai P |       |
|-------------|---------|------|---------|------|-------|-----|---------|-------|
|             | Negatif |      | Positif |      |       |     |         |       |
|             | N       | %    | N       | %    |       |     |         |       |
| Kurang      | 5       | 33,3 | 10      | 66,7 | 15    | 100 | 0,68    | 0,000 |
| Baik        | 1       | 2,6  | 38      | 97,4 | 39    | 100 |         |       |
| Total       |         |      |         |      | 54    | 100 |         |       |

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa responden yang berpengetahuan kurang memiliki sikap negatif sebanyak 5 orang (33,3%), responden yang berpengetahuan kurang memiliki sikap positif sebanyak 10 orang (66,7%), responden yang berpengetahuan baik memiliki sikap positif sebanyak 38 orang (97,4%), dan responden berpengetahuan baik memiliki negatif sebanyak 1 orang (2,6%).

Selanjutnya, hasil uji statistik diperoleh nilai  $P=0,000$  maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil.

Rasio prevalensi (RP) pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil adalah 0,68 ini merupakan faktor protektif. Dalam hal ini, ibu hamil yang berpengetahuan baik akan bersikap positif.

**PEMBAHASAN**

**Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di RS Santa Elisabeth Medan Tahun 2014**

Berdasarkan tabel 5.2 dari 54 responden ibu hamil yang diteliti di RS. St. Elisabeth Medan Tahun 2014 mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 39 orang (72,2 %) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 15 orang (27,8%).

Hal ini sesuai dengan penelitian David Januarahmawati (2008) tentang hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil di RSU Islam Surakarta Surabaya yang menunjukkan mayoritas responden berpengetahuan baik pada kelompok Perguruan Tinggi yaitu 21 responden (52,5%) dan minoritas berpengetahuan kurang pada kelompok pendidikan SMP yaitu sebanyak 7 responden (17,5%).

Melihat kenyataan tersebut dapat diartikan bahwa pengetahuan responden

tentang senam hamil sudah mempunyai pengetahuan baik. Menurut Maulana (2009 hlm 191). pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap sesuatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil diperoleh dari pendidikan dan sumber informasi. Responden yang menjadi sampel penelitian ini mayoritas memiliki pendidikan tinggi yaitu 28 orang (51,8%), mayoritas memiliki sumber informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 28 orang (51,9 %), mayoritas memiliki paritas multigravida sebanyak 27 orang (50%), mayoritas berumur 25-35 tahun sebanyak 26 orang (48,1%).

Dengan demikian, hasil tersebut sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2003, hlm 95) pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan meningkat. Sumber informasi juga mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin banyak dan lengkap informasi yang diperoleh, maka akan semakin baik pula pengetahuannya. Umur juga mempengaruhi pengetahuan, sesuai dengan pendapat Hurlock (2002), Hal ini sesuai dengan teori bahwa usia reproduktif memang lebih aktif mencari dan mendapatkan informasi dibandingkan usia yang tidak produktif lagi. Selain itu paritas juga mempengaruhi pengetahuan, hal ini sesuai dengan Notoatmodjo (2003) dikatakan bahwa, terdapat kecenderungan pengetahuan ibu yang berparitas tinggi lebih baik dari pengetahuan ibu yang berparitas lebih rendah.

Pengetahuan responden baik, hal ini dikarenakan oleh dua faktor yang pertama dari faktor interna yaitu ibu hamil bisa menerima pengetahuan yang mereka miliki khususnya tentang senam hamil dan yang kedua dari faktor ekstena yaitu ibu hamil sering mengadakan interaksi dengan petugas kesehatan, membaca surat kabar ataupun melihat televisi.

### **Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di RS Santa Elisabeth Medan Tahun 2014**

Berdasarkan tabel 5.3 dari 54 responden ibu hamil yang diteliti di RS. St. Elisabeth Medan Tahun 2014 tentang senam hamil mayoritas bersikap positif sebanyak 43 orang (79,7 %) dan minoritas bersikap negatif sebanyak 11 orang (20 Hal ini juga sesuai dengan penelitian David Januarahmawati (2008) tentang hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil di RSU Islam Surakarta Surabaya yang menunjukkan mayoritas responden bersikap positif yaitu 43 responden (79,7%) dan minoritas bersikap negatif yaitu sebanyak 11 responden (20,3%).

Hal ini sesuai pendapat Maulana (2009) sikap itu merupakan respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat dan merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Maulana, 2009 hlm 202).

Sehingga di ketahui adanya responden yang bersikap positif hal ini disebabkan karena kecenderungan dan kebiasaan dari diri mereka sendiri (faktor internal) yaitu mampu mengaplikasikan pengetahuan yang mereka miliki dalam situasi dan kondisi yang sebenarnya, dan mereka tahu bahwa senam hamil itu bermanfaat.

### **Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di RS Santa Elisabeth Medan Tahun 2014**

Berdasarkan hasil analisis hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap dimana ( $P = 0,000 < 0,05$ )

Berdasarkan hasil yang diperoleh, responden yang berpengetahuan kurang memiliki sikap negatif sebanyak 5 orang (33,3%), responden yang berpengetahuan kurang memiliki sikap positif sebanyak 10 orang (66,7 %), responden yang berpengetahuan baik memiliki sikap positif sebanyak 38 orang (97,4%), dan responden berpengetahuan baik memiliki sikap negatif sebanyak 1 orang (2,6%).

Dengan demikian, menurut peneliti seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi akan lebih memahami tentang senam hamil serta akan membentuk sikap positif terhadap penerimaanya. Dengan kata lain sikap positif akan lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki pengetahuan baik dibandingkan dengan yang berpengetahuan cukup, sehingga individu akan membentuk sikap positif terhadap hal-hal yang dirasakan bermanfaat baginya.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di RS. Santa Elisabet Medan Tahun 2014, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik 39 orang (72,2%) terhadap senam hamil di RS. Santa Elisabet Medan Tahun 2014
2. Mayoritas ibu hamil bersikap positif 43 orang (79,9%) terhadap senam hamil di RS. Santa Elisabet Medan Tahun 2014
3. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di RS. Santa Elisabet Medan Tahun 2014.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ammililliya, Kiki Riski. (2009). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Minat Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di RB. Riens Kediri*.  
<http://infoolo.blogspot.com/2009/08/hubungan-pengetahuan-ibu-hamil-tentang-28.html/28> Agustus 2009.
- Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- David, Januarahmawati. (2008). *Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil tentang Senam Hamil di RSU Islam Kustanti Surakarta*.  
<http://www.bidanku.com>. Dikutip pada 25 September 2009.
- Dinkes Propsi. (2008). *Profil Kesehatan Propinsi Sumatera Utara 2007*. Medan: Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara.
- Huliana, Mellyna. (2006). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara.
- Indriatai, MT. (2008). *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Kushartanti. (2004). *Senam Hamil*. Yogyakarta: Lintang Pustaka.