

**FAKTOR-FAKTOR YANG BEHUBUNGAN DENGAN MOTIVASI IBU
MELAKUKAN SENAM HAMIL DI RUMAH SAKIT BERSALIN
ASSYIFA SANGATTA KABUPATEN KUTAI TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



DIAJUKAN OLEH

**NASRIYANI
NIM 13.11.3082.3.0858**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
SAMARINDA
2015**

INTISARI

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Motivasi Ibu Melakukan Senam Hamil di Rumah Sakit Bersalin Assyifa Sangatta Kabupaten Kutai Timur

Nasriyani¹, Rini Ernawati², Rusni Masnina²

Latar belakang penelitian bahwa pelayanan antenatal bertujuan untuk memfasilitasi hasil yang sehat dan positif bagi ibu dan janinnya. Salah satu tata laksana pelayanan antenatal adalah kegiatan senam hamil. Pelaksanaan kegiatan senam hamil merupakan salah satu bentuk perilaku ibu hamil. Perilaku kesehatan tidak akan menjadi konsisten jika tidak ada niat atau motivasi. Motivasi ibu sangat menentukan dirinya mau atau tidak melakukan senam hamil secara teratur. Faktor pengetahuan dan sikap ibu terhadap senam hamil merupakan faktor atribut pribadi yang mempengaruhi motivasi. Faktor dukungan suami merupakan sikap, tindakan dan penerimaan suami terhadap isteri.

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan faktor pengetahuan, sikap dan dukungan suami dengan motivasi ibu melakukan senam hamil.

Metode penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang terdata pada kegiatan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta dan pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner karakteristik responden, kuesioner pengetahuan, kuesioner sikap, kuesioner dukungan suami dan kuesioner motivasi ibu. Analisa data menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian yaitu dari total 38 responden sebagian besar responden berada dalam rentang umur reproduksi sehat (umur 20-35 tahun) sebanyak 34 orang (89,5%), berpendidikan tinggi sebanyak 22 orang (57,9%), sebagai ibu rumah tangga sebanyak 15 orang (39,5%), frekuensi kehamilan yang pertama sebanyak 17 orang (44,7%) umur kehamilan trimester 3 sebanyak 32 orang (84,2%). Sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 26 orang (68,4%), bersikap positif sebanyak 22 orang (57,9%), mendapatkan dukungan suami dengan baik sebanyak 21 orang (55,3%), memiliki motivasi tinggi sebanyak 20 orang (52,6%). Ada hubungan antara pengetahuan ($p=0,008$), sikap ($p=0,010$) dan dukungan suami ($p=0,004$) dengan motivasi ibu melakukan senam hamil.

Kesimpulan penelitian ini yaitu faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta berupa faktor pengetahuan, sikap dan dukungan suami.

Kata kunci: pengetahuan, sikap, dukungan suami, motivasi, senam hamil

¹ Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda

² STIKES Muhammadiyah Samarinda

ABSTRACT

Factors That Relate to Motivation Mother Do Gymnastics Pregnant in Hospital Delivery Assyifa Sangatta East Kutai Regency

Nasriyani¹, Rini Ernawati², Rusni Masnina²

Background research that antenatal care aims to facilitate a healthy and positive outcomes for both mother and fetus. One administration of antenatal care is pregnant gymnastic activities. Conducting a pregnancy exercise is a form of behavior of pregnant women. Health behaviors would not be consistent if there is no intent or motivation. Motivation determines his mother is willing or not doing pregnancy exercise regularly. Factors knowledge and attitudes towards exercise expectant mother is a personal attribute factors that affect motivation. Factors husband support the attitudes, actions and acceptance of husband against wife.

The objective of research is to determine the relationship between knowledge, attitudes and support her husband with the motivation to do gymnastics pregnant mothers.

The form of research using descriptive correlational design with cross sectional approach. The population of pregnant women recorded on pregnancy exercise activities in the Maternity Hospital Ash-Shifa Sengata and sampling using nonprobability sampling with total sampling technique. The instrument used was a questionnaire respondent characteristics, questionnaires knowledge, attitude questionnaire, questionnaire husband's support and motivation questionnaire mother. Data were analyzed using chi square test.

The results of research that is of a total of 38 respondents most respondents are in a healthy reproductive life span (age 20-35 years) as many as 34 people (89.5%), highly educated many as 22 people (57.9%), as a housewife as 15 persons (39.5%), the frequency of the first pregnancy were 17 (44.7%) third trimester of gestation as many as 32 people (84.2%). Most knowledgeable good as many as 26 people (68.4%), being positive in 22 (57.9%), get a husband with a good support as many as 21 people (55.3%), have a high motivation of 20 people (52, 6%). There is a relationship between knowledge ($p = 0.008$), attitude ($p = 0.010$) and the support of her husband ($p = 0.004$) with the motivation to do gymnastics pregnant mothers.

The conclusion of research that the factors associated with maternal motivation doing pregnancy exercise at Maternity Hospital Ash-Shifa Sengata the form factor of knowledge, attitudes and support her husband.

Keywords: knowledge, attitude, husband's support, motivation, pregnancy exercise

¹ Undergraduate students of nursing STIKES Muhammadiyah Samarinda

² STIKES Muhammadiyah Samarinda

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	58
B. Populasi dan Sampel	58
C. Waktu dan Tempat Penelitian	59
D. Definisi Operasional	60
E. Instrumen Penelitian	61
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	67
G. Teknik Pengumpulan Data	72
H. Teknik Analisa Data	73
I. Etika Penelitian	77
J. Jalannya Penelitian	79
K. Jadwal Penelitian	80

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	81
B. Pembahasan	89
C. Keterbatasan Penelitian	105

SILAKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN UMKT

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan dan persalinan merupakan proses alamiah bagi seorang ibu, tetapi bukannya tanpa risiko dan merupakan beban tersendiri bagi seorang ibu. Kebanyakan ibu tersebut pulih kembali sepenuhnya dengan bayi yang normal dan sehat tetapi pada sebagian ibu juga dapat mengalami keluhan fisik dan mental, mengalami kesukaran selama kehamilan dan persalinan. Menurut Rochjati, (2003) ibu hamil dapat berada dalam keadaan kegawatan dengan derajat ringan sampai berat yang dapat memberikan bahaya terjadinya ketidaknyamanan, kesakitan, kecacatan bahkan kematian bagi ibu dan bayinya. Hal ini bila tidak diantisipasi dapat berakibat terhadap kematian ibu dan bayi.

Di Indonesia saat ini Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) masih tinggi. Berdasarkan hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 tercatat bahwa AKI sebesar 359 per 100.000 kelahiran dan data AKB tahun 2012 sebesar 23 per 1000 kelahiran. *Selanjutnya, penyebab kematian ibu terbanyak karena*

perdarahan (32%), hipertensi dalam kehamilan (25%), infeksi (5%), partus lama (5%), abortus (1%) dan penyebab lainnya (32%) (BKKBN, 2013).

Data AKI dan AKB untuk provinsi Kalimantan Timur pada tahun 2012 yaitu AKI sebesar 134 per 100.000 kelahiran dan AKB sebesar 21 per 1000 kelahiran (Dinas Kesehatan Provinsi Kaltim, 2012).

Sedangkan untuk Kabupaten Kutai Timur diperoleh data yaitu tahun 2013 jumlah ibu hamil sebanyak 5.805 orang, ibu hamil beresiko tinggi sebanyak 1.161 orang, ibu melahirkan dan nifas sebanyak 5.541 orang, AKI sebesar 188 per 100.000 kelahiran dan AKB sebesar 13 per 1000 kelahiran (Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Timur, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya keras untuk mencapai target MDGs sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015.

Pemerintah telah melaksanakan upaya *Safe Motherhood* berupa Keluarga Berencana (KB), pelayanan antenatal, persalinan bersih dan aman serta pelayanan obstetri esensial. *Pelayanan antenatal diberikan oleh tenaga profesional untuk ibu selama masa kehamilan.* Pelayanan antenatal bertujuan untuk memfasilitasi hasil yang sehat dan positif bagi ibu dan janinnya dengan jalan mendeteksi sedini mungkin faktor-faktor penyulit dan komplikasi, mempersiapkan persalinan aman serta memberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil (Depkes, 2007).

Salah satu tata laksana pelayanan antenatal adalah kegiatan senam hamil. Kegiatan senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan. Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang (Depkes, 2007).

Menurut Yulaikhah (2009), senam hamil bermanfaat pada ibu dan janin. Pada ibu untuk mengurangi rasa sakit pada saat melahirkan serta dapat memperkuat otot-otot dasar panggul dan dinding perut ibu, memberikan dorongan kepada ibu untuk melatih jasmani dan rohani, memperlancar sirkulasi darah sehingga mempercepat proses melahirkan. Hal ini diperkuat dengan pengalaman peneliti selama bertugas sekitar enam tahun sebagai perawat ruang operasi obstetri ginekologi bahwa ditemukan sebagian besar ibu yang melahirkan dengan operasi *sectio caesarea* tidak rutin melakukan senam hamil bahwa ada beberapa ibu hamil yang tidak pernah mengikuti kegiatan senam hamil.

Pelaksanaan kegiatan senam hamil merupakan salah satu bentuk perilaku ibu hamil yang termasuk dalam klasifikasi perilaku kesehatan (*health behavior*) yaitu suatu tindakan yang dilakukan ibu hamil dalam

memelihara dan meningkatkan kesehatan kehamilannya serta tindakan pencegahan penyakit atau penyulit persalinan (Becker, 1979 dalam Wawan dan Dewi 2010). Lebih lanjut, Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa sebuah perilaku kesehatan tidak akan menjadi konsisten jika tidak ada niat atau dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan perilaku kesehatan tersebut.

Adanya kekuatan dorongan yang menggerakkan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu disebut dengan motivasi. Motivasi ibu sangat menentukan dirinya mau atau tidak melakukan senam hamil secara teratur. Motivasi merupakan gerakan diri untuk memenuhi suatu kebutuhan dan untuk mencapai tujuan yang menggabungkan beberapa faktor. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puri (2008) membuktikan adanya hubungan motivasi dengan keikutsertaan ibu melakukan senam hamil dimana ibu dengan motivasi tinggi akan lebih aktif mengikuti senam hamil dan sebaliknya ibu dengan motivasi rendah cenderung tidak mau mengikuti senam hamil. Adapun faktor-faktor yang *dapat memfasilitasi atau menghambat motivasi terdiri dari tiga faktor utama yaitu faktor atribut pribadi, faktor lingkungan dan faktor sistem hubungan* (Bastable, 2002).

Faktor pengetahuan dan sikap ibu terhadap senam hamil merupakan faktor atribut pribadi yang mempengaruhi motivasi ibu mengikuti senam hamil. Pengetahuan ibu tentang senam hamil terbentuk

dari proses kapasitas dan kesiapan ibu untuk mempelajari senam hamil serta memperlihatkan keingintahuan sehingga ibu menyetujui untuk melakukan senam hamil. Kemudian sikap ibu terhadap senam hamil terbentuk melalui proses pengungkapan emosi yang konstruktif sehingga ibu mampu merespon anjuran senam hamil (Bastable, 2002).

Faktor dukungan suami merupakan sikap, tindakan dan penerimaan suami terhadap isteri. Isteri memandang bahwa suami yang bersikap mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Kehadiran suami dapat memotivasi ibu mau mengikuti kegiatan senam hamil (Friedman, 2010).

Rumah Sakit (RS) Bersalin Asy-Syifa merupakan salah satu rumah sakit bersalin di Sangatta Kabupaten Kutai Timur yang memberikan pelayanan kehamilan dan persalinan bagi masyarakat disekitarnya. Salah satu program unggulan di RS Bersalin Asy-Syifa adalah senam hamil yang mulai dilakukan sejak tahun 2011. Frekuensi pelaksanaan senam hamil dilakukan sebulan 4 kali, dengan bimbingan bidan dan perawat. Tujuan dilaksanakan senam hamil di RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta adalah agar ibu hamil lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan, meminimalkan komplikasi dan penggunaan alat dalam persalinan (Profil RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta, 2013).

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari Unit Pelayanan Antenatal RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta yaitu data ibu hamil yang melakukan senam hamil di periode bulan Januari 33 orang (aktif 21 orang, tidak aktif 12 orang); bulan Februari 31 orang (aktif 19 orang, tidak aktif 12 orang), bulan Maret 37 orang (aktif 26 orang, tidak aktif 11 orang). Hal ini menunjukkan bahwa keaktifan ibu mengikuti senam hamil dipengaruhi oleh motivasinya terhadap adanya kegiatan senam hamil.

Peneliti selanjutnya melakukan survei awal pada tanggal 24 April 2014 dengan mewawancarai 10 orang ibu hamil yang sedang berkunjung di Unit Pelayanan Antenatal RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta dan diperoleh data bahwa enam orang ibu (60%) mengatakan rutin mengikuti kegiatan senam hamil, dua orang ibu (20%) mengatakan pernah satu kali mengikuti senam hamil sedangkan dua orang lainnya (20%) belum pernah mengikuti senam hamil. Pada dua orang ibu yang belum pernah mengikuti senam hamil menjelaskan alasannya yaitu karena ibu belum mengetahui syarat-syarat mengikuti senam hamil, manfaat dan jadwal pelaksanaan senam hamil. Kedua ibu tersebut juga mengatakan merasa takut akan terjadi sesuatu pada kehamilannya jika melakukan senam hamil. Peneliti juga mendapatkan data bahwa dua orang ibu yang tidak aktif (hanya pernah satu kali mengikuti senam hamil) mengatakan

alasanya yaitu suami yang tidak bisa mengantar ibu saat jadwal senam hamil dilaksanakan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik meneliti “Faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta Kabupaten Kutai Timur”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta Kabupaten Kutai Timur?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta Kabupaten Kutai Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden di RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta.*
- b. Mengidentifikasi faktor pengetahuan responden tentang senam hamil di RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta.*

- c. *Mengidentifikasi* faktor sikap responden terhadap senam hamil di RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta.
- d. *Mengidentifikasi* faktor dukungan suami di RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta.
- e. *Mengidentifikasi* motivasi responden melakukan senam hamil di RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta.
- f. *Menganalisis* hubungan pengetahuan dengan motivasi responden melakukan senam hamil di RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta.
- g. *Menganalisis* hubungan sikap dengan motivasi responden melakukan senam hamil di RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta.
- h. *Menganalisis* hubungan dukungan suami dengan motivasi melakukan senam hamil di RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta.

D. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Sebagai bahan masukan dan informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang senam hamil sehingga terbentuk motivasi yang baik dalam melakukan senam hamil.

b. *Bagi Suami*

Sebagai bahan masukan bagi suami agar selalu memberikan dukungan kepada ibu berupa memperhatikan, mengingatkan jadwal, mengantar dan menjemput ibu ketika senam hamil.

c. *Bagi Pihak RS Asy-Syifa Sangatta*

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam rangka untuk meningkatkan kegiatan pelayanan antenatal berupa promotif atau penyuluhan tentang kegiatan senam hamil.

d. *Bagi Masyarakat*

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya senam hamil agar dapat menjadi kegiatan yang rutin utamanya bagi ibu hamil di masyarakat.

2. *Manfaat Teoritis*

a. *Bagi Institusi Pendidikan*

Sebagai bahan informasi dan materi relevan tentang kesehatan ibu hamil yaitu pelaksanaan senam hamil sebagai tata laksana pelayanan antenatal serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

b. *Bagi Peneliti Lainnya*

Sebagai bahan rujukan dan data dasar penelitian selanjutnya mengenai motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini berupa faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta Kabupaten Kutai Timur. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang dibandingkan dengan penelitian ini, yaitu:

1. *Penelitian Sulistyorini, (2005) tentang hubungan beberapa karakteristik ibu hamil dengan tingkat keikutsertaan senam hamil di RSUP DR. Sardjito Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah explanatory survey dengan pendekatan cross sectional study dengan sampel yang digunakan adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di RSUP DR. Sardjito dan mengikuti program senam hamil sebanyak 37 orang yang diambil secara simple random sampling menggunakan instrumen berupa kuesioner. Teknik analisa data menggunakan uji man-whitney rank sum test.*

Perbedaan dengan penelitian ini adalah Sulistyorini menggunakan variabel karakteristik ibu hamil sebagai variabel independennya sedangkan penelitian ini menggunakan variabel pengetahuan, sikap dan dukungan suami sebagai variabel independen. Kemudian pada variabel dependen Sulistyorini menggunakan variabel tingkat keikutsertaan senam hamil sedangkan penelitian ini menggunakan variabel motivasi ibu hamil. Jenis penelitian Sulistyorini adalah

explanatory survey, sedangkan penelitian ini menggunakan jenis korelasional. Kemudian pada teknik analisis data yang digunakan oleh *Sulistiyorini* adalah *uji man-whitney rank sum test* sedangkan penelitian ini menggunakan analisis *chi-square*.

2. *Penelitian Yuliasari (2010) tentang hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan*. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan sampel sebanyak 55 orang. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuisisioner terstruktur dan teknik analisis data yang digunakan adalah *chi-square* dan regresi logistik sederhana.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah Yuliasari menggunakan variabel independen berupa pengetahuan dan sikap ibu hamil, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga. Yuliasari juga menggunakan variabel pelaksanaan senam hamil sebagai variabel dependennya sedangkan penelitian ini menggunakan variabel motivasi ibu hamil. Yuliasari menggunakan dua teknik analisis data yaitu chi-square dan regresi logistik sederhana sedangkan penelitian ini menggunakan uji chi-square.

3. *Penelitian Nilgia, dkk. (2012) tentang efektivitas pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy experiment yang melibatkan 30 orang sampel yaitu 15 orang pada kelompok perlakuan dan 15 orang pada kelompok kontrol. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner motivasi dalam melakukan senam hamil dan teknik analisis data yang digunakan adalah uji t-dependen dan independen. Perbedaan dengan penelitian ini adalah Nilgia, dkk. menggunakan variabel pendidikan kesehatan tentang senam hamil sebagai variabel independennya sedangkan penelitian ini menggunakan variabel pengetahuan, sikap dan dukungan suami sebagai variabel independen. Jenis penelitian Nilgia, dkk. menggunakan quasy experiment, sedangkan penelitian ini menggunakan jenis korelasional dengan desain cross sectional. Teknik analisis data yang digunakan oleh Nilgia, dkk. adalah analisis uji t-dependen dan independen sedangkan penelitian ini menggunakan analisis chi-square.*
4. Penelitian Puri (2008) tentang hubungan pengetahuan dan motivasi ibu dengan keikutsertaan dalam senam hamil di Rumah Sakit Cinere Depok. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional

dengan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 50 orang. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuisisioner dan teknik analisis data yang digunakan adalah *chi-square*.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabel motivasi dimana Puri menggunakan variabel motivasi sebagai variabel independen sedangkan penelitian ini menggunakan variabel motivasi sebagai variabel dependen.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Motivasi

a. Pengertian

Motivasi berasal dari bahasa latin *movere* yang berarti *to move* yang berarti dorongan atau pergerakan. Motivasi adalah kekuatan dorongan yang menggerakkan seseorang untuk berperilaku tertentu. Motivasi terkait dengan adanya hasrat, keinginan, dorongan dan tujuan (Quinn, 1995 dalam Notoatmodjo, 2007). Pengertian motivasi menurut Uno (2007 dalam Nursalam dan Effendi 2008) adalah dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya hasrat dan minat untuk melakukan kegiatan, kebutuhan melakukan kegiatan, adanya cita-cita, penghargaan diri, lingkungan baik serta kegiatan menarik.

Menurut Bastable (2002) motivasi merupakan gerakan diri untuk memenuhi suatu kebutuhan dan untuk mencapai tujuan yang menggabungkan faktor internal dan eksternal. Motivasi berupa

pergerakan positif maupun negatif untuk mencapai suatu tujuan. Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan pengertian motivasi adalah kekuatan dorongan yang menggerakkan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu dimana dalam hal ini motivasi ibu hamil berarti dorongan yang menentukan bersedia atau tidak melakukan senam hamil secara teratur.

b. Jenis Motivasi

Menurut Elliot, et. al. (2000 dalam Nursalam dan Efendi 2008) motivasi seseorang dapat timbul dan tumbuh berkembang melalui dirinya sendiri (motivasi intrinsik) dan dari lingkungan (motivasi ekstrinsik). Motivasi intrinsik bermakna sebagai keinginan dari dalam diri sendiri untuk bertindak tanpa adanya ransangan dari luar. Motivasi intrinsik akan mendorong seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan sesuai kebutuhan, harapan dan minat. Sedangkan motivasi ekstrinsik dijabarkan sebagai motivasi yang datang dari luar individu yang tidak dapat dikendalikan oleh individu tersebut seperti nilai, hadiah dan atau penghargaan yang digunakan untuk merangsang motivasi seseorang untuk keluar dari ketidakpuasan dan lebih menguntungkan termasuk di dalamnya adalah dukungan keluarga, lingkungan serta imbalan.

c. Komponen Motivasi

Motivasi seseorang terdiri dari tiga komponen, yaitu kebutuhan, dorongan dan tujuan yang dijabarkan sebagai berikut:

1). Kebutuhan

Komponen kebutuhan terjadi apabila ada ketidakseimbangan antara apa yang dimiliki dengan apa yang diharapkan.

2). Dorongan

Dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka untuk memenuhi harapan atau tujuan. Dorongan yang berorientasi pada tujuan tersebut merupakan inti dari motivasi. Dorongan berkembang untuk memenuhi kebutuhan individu yang menjadi penggerak utama perilaku.

3). Tujuan

Tujuan adalah hal yang ingin dicapai oleh seseorang sehingga mengarahkan berperilaku. Tujuan sebagai pemberi arah perilaku dan titik akhir sementara pencapaian kebutuhan. Jika kebutuhan terpenuhi maka orang menjadi puas (Nursalam dan Effendi, 2008).

d. Ciri-Ciri Motivasi

Ciri manifestasi seseorang yang mempunyai motivasi tinggi menurut Worrel dan Stilwell (1981 dalam Nursalam dan Efendi 2008) adalah sebagai berikut:

- 1). Memerlihatkan minat, mempunyai perhatian dan ingin ikut serta dalam suatu kegiatan.
- 2). Bersedia bekerja keras dan memberikan waktu untuk melakukan kegiatan tersebut.
- 3). Terus bekerja sampai kegiatan terselesaikan.

e. Pengaruh Motivasi Terhadap Tindakan

Motivasi merupakan konstruksi psikologis yang penting dalam mempengaruhi tindakan seseorang. Pengaruh motivasi terhadap tindakan tersebut dapat dijelaskan dalam empat proses sebagai berikut:

- 1). Motivasi dapat meningkatkan energi dan aktivitas seseorang.
- 2). Motivasi menggerakkan seseorang kepada tujuan tertentu.
- 3). Motivasi meningkatkan minat pada aktivitas tertentu, dan menjaga keajegan terhadap aktivitas tersebut.
- 4). Motivasi mempengaruhi strategi dan proses kognitif dari seseorang (*individual employs*) yang akan meningkatkan minat seseorang mencari bantuan orang lain bila ia menghadapi masalah atau kesulitan (Elliot, et. al., 2000 dalam Nursalam dan Efendi 2008).

f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi

Menurut Bastable (2002) faktor-faktor yang dapat memfasilitasi atau menghambat motivasi terdiri dari tiga faktor utama yaitu:

1). *Faktor atribut pribadi*

Faktor atribut pribadi yang terdiri dari umur, jenis kelamin, kesiapan emosi, nilai dan keyakinan, fungsi penginderaan, pengetahuan dan sikap, tingkat pendidikan, status kesehatan, tingkat keparahan penyakit.

2). *Faktor lingkungan*

Faktor lingkungan yang terdiri dari kondisi fisik lingkungan, keterjangkauan dan ketersediaan sumber daya manusia dan materi, reward perilaku.

3). *Faktor sistem hubungan*

Faktor sistem hubungan yang terdiri dari dukungan keluarga, kelompok atau komunitas, peran di komunitas dan interaksi.

2. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu obyek

tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman rasa dan raba. Pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan yang lebih menekankan pengamatan dan pengalaman inderawi dikenal sebagai pengetahuan empiris atau pengetahuan aposteriori. Pengetahuan ini bisa didapatkan dengan melakukan pengamatan dan observasi.

Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dapat diartikan yaitu segala sesuatu yang diketahui dan dipahami oleh ibu hamil tentang senam hamil. Dalam hal ini, pengetahuan tersebut meliputi pengertian, tujuan, manfaat, persyaratan mengikuti senam hamil, kontraindikasi, pedoman keselamatan senam hamil dan tahapan-tahapan senam hamil.

b. Tingkatan Pengetahuan

Notoatmodjo, (2007) menyebutkan bahwa pengetahuan merupakan domain penting untuk terbentuknya tindakan ibu melakukan senam hamil. Enam tingkatan pengetahuan yaitu:

1) Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya dan mengingat kembali (recall).

2) *Memahami (comprehension)*

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) *Aplikasi (application)*

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi sebenarnya.

4) *Analisa (analysis)*

Analisa adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan materi suatu obyek ke dalam komponen-komponen.

5) *Sintesis (syntesis)*

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, atau menyusun formula baru.

6) *Evaluasi (evaluation)*

Evaluasi itu berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau pembenaran terhadap suatu materi atau obyek.

c. Proses Terjadinya Pengetahuan

- 1). *Awareness (kesadaran), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui lebih dahulu terhadap stimulus (obyek).*
- 2). *Interest (merasa tertarik) terhadap stimulus atau obyek tersebut, disini sikap subyek sudah mulai timbul.*
- 3). *Evaluation (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya.*
- 4). *Total dimana subyek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.*
- 5). *Adaption, dimana subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.*

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada dua faktor yang mempengaruhi pengetahuan:

1). *Faktor predisposisi*

a). *Umur*

Umur adalah usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun, semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Notoatmodjo, 2007).

b). *Pendidikan*

Pendidikan adalah jenjang pendidikan formal yang terakhir berdasarkan penggolongan data atau tingkat terakhir yang diakui pemerintah. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

c). *Pengalaman*

Pengalaman merupakan guru yang terbaik. Pepatah tersebut dapat diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

d). *Pekerjaan*

Notoatmodjo (2007) mengatakan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu, bekerja bagi ibu-ibu akan mempengaruhi kehidupan keluarga.

2). *Faktor Pendukung*

a). *Informasi*

Informasi memberikan pengaruh kepada seseorang meskipun orang tersebut mempunyai tingkat pendidikan rendah tetapi jika ia mendapatkan Informasi yang baik dari

berbagai media, maka hal ini dapat meningkatkan pengetahuan orang tersebut.

b). *Lingkungan*

Lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

Lingkungan memberikan pengaruh sosial pertama bagi seseorang untuk dapat mempelajari yang baik dan buruk.

e. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006, dalam Wawan dan Dewi, 2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- 1). Baik, jika hasil persentase 76% - 100%*
- 2). Cukup, jika hasil persentase 56% - 75%*
- 3). Kurang, jika hasil persentase < 56%*

3. Sikap

a. Pengertian

Sikap adalah evaluasi umum yang dibuat oleh manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, obyek atau isu (Petty, 1986 dalam Wawan dan Dewi, 2010). Dengan kata lain, sikap

merupakan reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus. Oleh karena itu, sikap ibu hamil terhadap kegiatan senam hamil dapat diartikan sebagai respon ibu hamil terhadap adanya pelaksanaan senam hamil.

b. Komponen Sikap

Struktur sikap terdiri atas tiga komponen yang saling menunjang yaitu (Azwar, 2000 dalam Wawan dan Dewi, 2010):

- 1). Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan *stereotype* yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganannya (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial. *Misalnya sikap ibu hamil terhadap senam hamil berarti bagaimana pendapat atau keyakinan orang tersebut terhadap kegiatan senam hamil.*
- 2). Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap

sesuatu. *Misalnya bagaimana ibu hamil menilai terhadap manfaat senam hamil, apakah biasa saja atau dapat menyehatkan kehamilan.*

- 3). Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak/ bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu. Dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku (Azwar, 2005 dalam Wawan dan Dewi, 2010).

Sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif, yaitu:

- 1). Sikap positif kecenderungan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan obyek tertentu. Ibu hamil bersedia mengikuti senam hamil, menyenangkan ikut senam hamil dan mengharapkan rutin mengikuti senam hamil tersebut.
- 2). Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai obyek tertentu. Ibu hamil cenderung menghindari ajakan melakukan senam hamil karena tidak menyukai senam hamil tersebut.

c. Tingkatan Sikap

1). *Menerima (receiving)*

Menerima diartikan bahwa orang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Misalnya, seorang ibu telah mengetahui tentang senam hamil maka pengetahuan ini akan membawa ibu untuk berfikir dan berusaha supaya mengikuti senam hamil secara aktif. Dalam berfikir ini komponen emosi dan keyakinan ikut bekerja sehingga ibu tersebut berniat akan mengikuti kegiatan senam hamil tersebut.

2). *Merespons (responding)*

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, lepas pekerjaan itu benar atau salah, berarti orang menerima ide tersebut.

3). *Menghargai (valuing)*

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkatan ketiga. Misalnya seorang ibu mengajak ibu yang lain untuk mengikuti kelas senam hamil di lingkungan sekitarnya.

4). *Bertanggung jawab (responsible)*

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang ibu mau mengikuti kelas senam hamil, meskipun mendapat tantangan dari keluarga bahkan suaminya.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Sikap

Menurut Azwar (2005 dalam Wawan dan Dewi, 2010), sikap manusia dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1). Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah dapat meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional, penghayatan, pengalaman mendalam akan lebih lama berbekas.

2). Pengaruh orang lain

Orang lain disekitar merupakan salah satu diantara komponen sosial yang mempengaruhi sikap kita. Seseorang yang dianggap penting, yang diharapkan, tidak ingin dikecewakan atau orang yang berarti khususnya akan banyak

mempengaruhi pembentukan sikap terhadap sesuatu seperti orang tua, teman sebaya, teman kerja, isteri atau suami.

3). *Pengaruh kebudayaan*

Kebudayaan dimana individu hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap. Apabila hidup dalam masyarakat yang mempunyai norma sangat mungkin individu tersebut akan mempunyai sikap yang mendukung. Apabila kita hidup dalam budaya sosial yang sangat mengutamakan kelompok, maka sangat mungkin kita akan mempunyai sikap negatif terhadap kehidupan individualisme.

4). *Media Massa*

Adanya informasi baru dari media massa mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif yang dibawa oleh informasi tersebut, apabila cukup kuat akan memberi dasar terbentuknya arah sikap tertentu.

4. Dukungan Suami

a. Pengertian

Dukungan adalah pertukaran antar individu di mana satu orang memberikan bantuan kepada orang yang lain (Taylor, Peplau, dan Sears, 2000). Menurut Effendi dan Tjahjono (1999) menyatakan bahwa dukungan merupakan transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberi bantuan kepada individu lain dan bantuan itu diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Sedangkan menurut Landy & Conte (2007) dukungan adalah kenyamanan, bantuan, atau informasi yang diterima seseorang melalui kontak formal maupun informal dengan individu atau kelompok.

Suami adalah orang pertama dan utama dalam memberi dorongan kepada istri sebelum pihak lain turut memberi dorongan, dukungan dan perhatian seorang suami terhadap istri yang sedang hamil yang akan membawa dampak bagi sikap bayi (Dagun, 2002). Respon suami terhadap kehamilan istri yang dapat menyebabkan adanya ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri istri. Menurut Bobak, dkk. (2004) peran pasangan dalam kehamilan dapat sebagai orang yang memberi asuhan, sebagai orang yang

menanggapi terhadap perasaan rentan wanita hamil, baik aspek biologis maupun dalam hubungannya dengan ibunya sendiri.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan suami adalah peran serta suami selama ibu mengikuti kegiatan senam hamil guna meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Tugas suami yang meliputi memberikan perhatian dan membina hubungan baik dengan istri, sehingga istri mengkonsultasikan setiap masalah yang dialaminya selama kehamilan.

b. Jenis-Jenis Dukungan Suami

Menurut Smet (1994, dalam Nursalam, 2007) membedakan empat jenis dukungan keluarga dalam hal ini suami kepada isterinya yang sedang hamil, yaitu:

1). Dukungan Emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Sedangkan menurut Landy & Conte (2007), dukungan emosional diberikan dalam bentuk memahami, perhatian, dan simpati pada kesulitan seseorang.

2). Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri dan kemampuan, serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan (Landy & Conte, 2007).

3). Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi pinjaman uang atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.

4). Dukungan Informatif

Bentuk dukungan ini mencakup pemberian nasihat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya (Landy & Conte, 2007).

c. Manfaat Dukungan Suami

Sebuah penelitian di Alameda County, California menunjukkan bahwa individu yang memiliki sedikit ikatan sosial dan komunitas lebih mungkin meninggal selama masa ini dibandingkan dengan mereka yang memiliki lebih banyak ikatan sosial dan komunitas. Dukungan suami secara efektif menurunkan tekanan psikologis selama masa penuh tekanan (Broman dalam Taylor *et.al*, 2000). Selain itu, dukungan suami juga berhubungan dengan fungsi sistem imun yang lebih baik (Kiecolt-Glaser & Glaser dalam Taylor *et.al*, 2000).

d. Dukungan Suami Terhadap Ibu Hamil

Dukungan suami sebagai sumber koping, dimana kehadiran suami dapat memotivasi ibu meningkatkan kesehatan kehamilannya seperti ibu bersedia mengikuti kegiatan senam hamil. Menurut Friedman (2010), dukungan suami merupakan sikap, tindakan dan penerimaan suami terhadap isteri. Isteri memandang bahwa suami yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Hal inilah yang akan meningkatkan motivasi dalam diri isteri. Dukungan suami yang sangat diharapkan oleh sang istri antara lain suami mendambakan bayi dalam kandungan istri, suami menunjukkan

kebahagiaan pada kelahiran bayi, memperhatikan kesehatan istri, tidak menyakiti istri, berdo'a untuk keselamatan istri dan suami menunggu ketika istri dalam proses persalinan.

Terdapat empat jenis dukungan yang dapat diberikan suami sebagai calon ayah bagi anaknya, meliputi dukungan emosi yaitu suami sepenuhnya memberi 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 diperoleh mengenai kehamilan, dukungan penilaian yaitu memberikan keputusan yang tepat untuk perawatan kehamilan istrinya (Yeyeh, 2009).

Dukungan suami yang dapat diberikan agar kehamilan ibu dapat berjalan lancar meliputi memberikan dukungan pada ibu untuk menerima kehamilannya, memberikan dukungan pada ibu untuk mempersiapkan peran sebagai ibu, memberi dukungan pada ibu untuk menciptakan ikatan yang kuat antara ibu dan anak yang dikandungnya melalui perawatan kehamilan, menyiapkan keluarga lainnya untuk menerima kehadiran anggota keluarga baru.

Keadaan lingkungan keluarga yang tidak mendukung akan mempengaruhi ibu dalam memeriksakan kehamilannya. Sebaliknya, adanya dukungan dari lingkungan keluarga akan membuat ibu hamil nyaman. Psikologi ibu hamil sangat unik dan sensitif, oleh karena itu dukungan yang diberikan harus serius dan maksimal (Yeyeh, 2009).

e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Suami

Menurut Bobak, dkk. (2004) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan suami pada ibu hamil, yaitu:

1). Budaya

Di berbagai wilayah di Indonesia terutama di dalam masyarakat yang masih tradisioanal (*Patrilineal*), menganggap istri adalah hanya teman, artinya bahwa kaum wanita tidak sederajat dengan pria, dan wanita hanyalah bertugas untuk melayani kebutuhan dan keinginan suami saja. Anggapan ini mempengaruhi perlakuan suami terhadap kehamilan istri.

2). Pendapatan

Pada masyarakat ditemukan sekitar 75% sampai 100% penghasilannya dipergunakan untuk membiayai keperluan

hidupnya. Sehingga pada akhirnya ibu hamil tidak mempunyai kemampuan untuk membayar.

3). Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan akan mempengaruhi wawasan dan pengetahuan suami sebagai kepala rumah tangga. Semakin rendah pengetahuan suami maka akses terhadap informasi kesehatan istrinya akan berkurang sehingga suami akan kesulitan untuk mengambil keputusan secara efektif.

5. Senam Hamil

a. *Pengertian Senam Hamil*

Pengaruh peningkatan hormon estrogen, progesteron dan elastin dalam kehamilan menyebabkan kelemahan ligamentum penyambung dan ketidakseimbangan persendian. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan meliputi peregangan otot, pelunakan ligamentum dan pelonggaran sendi. Area yang paling sering terkena adalah tulang belakang, otot abdomen dan otot dasar panggul. Ibu hamil mempunyai tendensi besar kehilangan keseimbangan, terjatuh dan membentur benda-benda. Untuk itu sangat dibutuhkan senam hamil dalam rangka membentuk dan menyesuaikan sikap tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan (Depkes, 2007).

Pengertian senam hamil menurut Indiarti, (2008) adalah gerakan senam yang dirancang khusus oleh para ahli medis dan kebugaran untuk menguatkan otot-otot kewanitaan guna mempermudah proses persalinan nantinya. Senam hamil menurut Indiarti, (2008) adalah gerakan senam yang dirancang khusus oleh para ahli medis dan kebugaran. Sedangkan menurut Banyu Media (2009) pengertian senam hamil adalah olahraga yang dilakukan khusus untuk ibu hamil dalam sebuah perawatan antenatal untuk persiapan kelahiran. Senam hamil dilakukan untuk mendapatkan kebugaran ibu dalam menghadapi persalinan sehingga mempermudah dan memperlancar proses persalinan.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa senam hamil adalah program olahraga yang dirancang khusus bagi ibu hamil untuk mendapatkan kebugaran fisik dalam mempersiapkan proses persalinan. Senam hamil merupakan suatu program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam usaha untuk mencapai kondisi yang optimal.

b. Tujuan Senam Hamil

Senam hamil bertujuan untuk melatih jasmani dan rohani ibu hamil serta memberi dorongan atau motivasi bagi ibu agar dapat menjalani persalinan dengan tenang sehingga proses persalinan

dapat berjalan dengan lancar dan aman. Menurut Yulaikhah (2009), senam hamil memiliki lima tujuan penting, yaitu:

- 1). Senam hamil dilakukan supaya ibu hamil menguasai teknik pernapasan dengan baik.
- 2). Ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil otot-otot dinding perutnya akan semakin kuat. Sehingga elastisitas otot-otot dinding perut juga dapat dipertahankan.
- 3). Diharapkan ibu hamil akan terlatih untuk melakukan relaksasi sempurna. Relaksasi ini diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit karena proses kehamilan.
- 4). Ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil diharapkan akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan.
- 5). Ibu hamil diharapkan dapat menjalani proses kelahirannya dengan lancar dan aman tanpa berbagai kesulitan yang berarti. Sehingga ibu dan bayi tetap sehat setelah persalinan.

c. *Manfaat Senam Hamil*

Melakukan senam hamil akan banyak memberikan manfaat dalam memberikan kebugaran fisik ibu dan kelancaran proses persalinan. Beberapa manfaat senam hamil menurut Yulaikhah, (2009) yaitu:

- 1). *Melancarkan dan memperbaiki sirkulasi darah*
- 2). *Mengurangi pembengkakan*
- 3). *Memperbaiki keseimbangan otot*
- 4). *Mengurangi resiko gangguan perut termasuk sembelit*
- 5). *Mengurangi kram atau kejang pada kaki*
- 6). *Menguatkan otot perut*
- 7). *Mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan*

d. *Persyaratan Mengikuti Senam Hamil*

Sebelum mengikuti senam hamil, ada beberapa persyaratan yang harus diperhatikan oleh ibu hamil, yaitu:

- 1). *Ibu dan kondisi kehamilannya sehat berdasarkan pemeriksaan dokter atau bidan meliputi tekanan darah, denyut jantung dan pernapasan dalam rentang normal, tidak ada keluhan/ nyeri pada persendian, tidak ada kesulitan berjalan serta tidak terjadi gejala mual muntah yang berlebihan.*
- 2). *Senam hamil dapat dilakukan mulai umur kehamilan 16 sampai 38 minggu.*
- 3). *Pelaksanaan senam hamil sedikitnya seminggu sekali dengan lama 30-60 menit setiap latihan.*
- 4). *Ibu hamil menggunakan pakaian yang sesuai dan longgar.*

- 5). *Pelaksanaan senam hamil dilakukan di fasilitas kesehatan (seperti rumah sakit bersalin, klinik bersalin, puskesmas atau kelas khusus senam hamil).*
- 6). *Pelaksanaan senam dibimbing oleh instruktur terlatih dan bersertifikat.*
- 7). *Lakukan pemanasan sebelum melakukan senam hamil dan pendinginan sesudah senam hamil.*
- 8). *Gunakan kasur atau matras bila melakukan senam hamil di lantai (Banyu Media, 2009).*

e. Kontraindikasi Senam Hamil

Senam hamil dapat dilakukan oleh semua ibu hamil ketika kandungan berumur 16 minggu. Namun, hal perlu diperhatikan bahwa tidak semua kondisi ibu hamil dapat melakukan program ini. Disarankan sebelum melakukan senam hamil, ibu berkonsultasi dan memeriksakan diri ke dokter atau bidan pendamping. Senam hamil harus segera dihentikan jika terjadi keluhan seperti keluhan nyeri di bagian dada, nyeri kepala, nyeri persendian, kontraksi rahim yang sering, keluar cairan, denyut jantung meningkat lebih dari 140 kali permenit, kesulitan berjalan, mual serta muntah yang menetap. Adapun kontraindikasi senam hamil, yaitu:

- 1). *Kontraindikasi Relatif*

- a). *Riwayat kebidanan jelek*
 - b). *Janin kembar*
 - c). *Letak bayi sungsang*
- 2). *Kontraindikasi Mutlak*
- a). *Mempunyai riwayat penyakit jantung, hipertensi, anemia dan sesak nafas*
 - b). *Menderita hiperemesis gravidarum, pre eklamsia berat dan perdarahan kehamilan (Banyu Media, 2009).*

f. Pedoman Keselamatan Senam Hamil

Depkes (2007) menetapkan pedoman keselamatan bagi ibu yang melakukan senam hamil, sebagai berikut:

- 1). Ibu hamil boleh melanjutkan semua bentuk senam dalam kehamilan yang sudah terbiasa dilakukan.
- 2). Minum yang cukup sebelum, selama dan setelah melakukan senam hamil adalah sangat penting, wanita hendaknya mengkonsumsi satu sampai dua liter air dalam sehari.
- 3). Senam aerobik pada bagian kaki terbatas sampai 20 sampai 30 menit bagi wanita yang merasa kurang fit dan 30 sampai 45 menit bagi wanita yang merasa lebih fit.

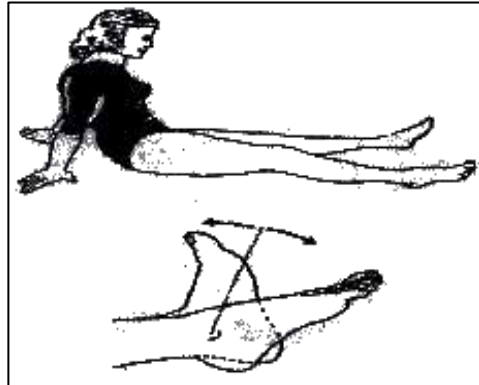
- 4). Hindari senam jika sudah terjadi perdarahan, ancaman persalinan kurang bulan, servik yang tidak kuat (kompeten), pertumbuhan lambat intrauterin dan demam.
- 5). Senam teratur dari ringan sampai sedang (3 kali seminggu) lebih disukai daripada kegiatan senam secara aktif sesekali.
- 6). Hindari senam telentang dengan kaki lurus, melompat atau menyentak, pengangkatan kaki secara lurus dan *sit up* penuh.
- 7). Jangan meregangkan otot hingga melampaui resistensi maksimum oleh karena efek hormonal dari kehamilan atas relaksasi ligamen.
- 8). *Warming up* (pemanasan) dan *cooling down* (pendinginan) harus secara berangsur-angsur.
- 9). Bangkit dari lantai hendaknya secara berangsur-angsur untuk menghindari hipotensi orthostatis.

g. Tahapan-Tahapan Senam Hamil

Tahapan-tahapan senam hamil dapat dijelaskan pada beberapa jenis latihan dan gambar gerakan berdasarkan Pedoman Pelaksanaan Senam Hamil RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta, (2011) sebagai berikut:

1). *Latihan Inti Senam Hamil*

a). *Latihan I*



Gambar 2.1 Gerakan Latihan I

- (1). Duduk rileks dan badan ditopang tangan di belakang.
- (2). Kaki diluruskan dengan sedikit terbuka.
- (3). Gerakan latihan
 - (a). Gerakkan kaki kedepan dan belakang.
 - (b). Putar persendian kaki melingkar ke dalam keluar.
 - (c). Bila mungkin angkat bokong dengan bantuan kedua tangan dan ujung telapak kaki.
 - (d). Kembangkan dan kempiskan otot dinding perut.
 - (e). Kerutkan dan kendorkan otot dubur.
 - (f). Lakukan gerakan sedikitnya 8-10 kali setiap gerakan.

b). Latihan II



Gambar 2.2 Gerakan Latihan II

- (1). Sikap duduk tegak dengan badan disangga oleh tangan di belakang badan.
- (2). Kedua tungkai bawah lurus dalam posisi rapat.
- (3). Tujuan latihan
 - (a). Melatih otot dasar panggul agar dapat berfungsi optimal saat persalinan.
 - (b). Meningkatkan peredaran darah alat kelamin bagian dalam sehingga sirkulasi menuju plasenta (ari-ari) makin sempurna.
- (4). Gerakan latihan
 - (a). Tempatkan tungkai kanan di atas tungkai bawah kiri, silih berganti.
 - (b). Kembangkan dan kempeskan otot dinding perut bagian bawah.
 - (c). Kerutkan dan kendorkan otot liang dubur.

(d). Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali.

c). Latihan III

(1). Sikap duduk dengan disangga kedua tangan di belakang, tungkai bawah dirapatkan.

(2). Tidur terlentang kedua kaki merapat.

(3). Tujuan latihan

(a). Memperkuat otot dinding perut sehingga dapat berfungsi saat persalinan.

(b). Meningkatkan sirkulasi darah menuju alat kelamin bawah, sehingga darah menuju janin dapat ditingkatkan.

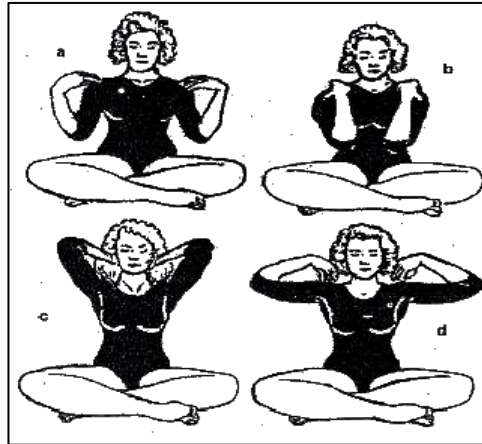
(4). Gerakan latihan

(a). Pada sikap duduk, angkat tungkai bawah silih berganti ke atas semaksimal mungkin.

(b). Pada sikap tidur, kedua tangan dapat di samping tetapi lebih baik di bawah kepala. Angkat tungkai bawah silih berganti kanan dan kiri.

(c). Lakukan latihan ini sedikitnya 8-10 kali.

d). Latihan IV



Gambar 2.3 Gerakan Latihan IV

- (1). Sikap duduk bersila dengan tegak, tangan di atas bahu sedangkan siku di samping badan (Gambar 2.3a).
- (2). Tujuan latihan
 - (a). Melatih otot perut bagian atas.
 - (b). Meningkatkan kemampuan sekat rongga badan untuk membantu persalinan.
- (3). Gerakan latihan
 - (a). Lengan diletakkan di depan badan (dada) (Gambar 2.3b).
 - (b). Putar ke atas dan ke samping, ke belakang dan selanjutnya kembali ke depan badan (dada) (Gambar 2.3c dan 2.3d).

(c). Lakukan latihan ini sedikitnya 8-10 kali.

e). Latihan V

(1). Sikap duduk bersila dengan tumit berdekatan satu sama lain.

(2). Badan tegak rileks dan paha lemas.

(3). Kedua tangan di persendian lutut.

(4). Tujuan latihan

(a). Melatih otot punggung agar berfungsi baik.

(b). Meningkatkan peredaran darah ke alat kelamin bagian dalam.

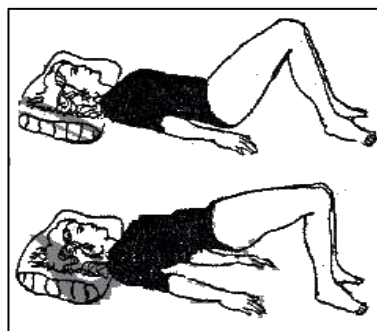
(c). Melatih persendian tulang punggung jangan kaku.

(5). Gerakan latihan

(a). Tekankan persendian lutut dengan badan sekitar 20 kali.

(b). Badan diturunkan ke depan semaksimal mungkin.

f). Latihan VI



Gambar 2.4 Gerakan Latihan VI

- (1). Sikap latihan tidur di atas tempat tidur datar.
- (2). Tangan di samping badan.
- (3). Tungkai bawah ditekuk pada persendian dengan sudut tungkai bawah bagian bawah sekitar 80-90 derajat.
- (4). Tujuan latihan
 - (a). Melatih persendian tulang punggung bagian atas.
 - (b). Melatih otot perut dan tulang belakang.
- (5). Gerakan latihan
 - (a). Angkat badan dengan topangan pada ujung telapak kedua kaki dan bahu.
 - (b). Pertahankan selama mungkin di atas dan selanjutnya turunkan perlahan-lahan.

g). Latihan VII

- (1). Sikap tidur terlentang di tempat tidur mendatar.
- (2). Badan seluruhnya rileks.
- (3). Tangan dan tungkai bawah lurus dengan rileks.
- (4). Tujuan latihan
 - (a). Melatih persendian tulang punggung dan pinggul.
 - (b). Meningkatkan peredaran darah menuju alat kelamin bagian dalam.

(c). Meningkatkan peredaran darah menuju janin melalui plasenta.

(5). Gerakan latihan

(a). Badan dilemaskan pada tempat tidur.

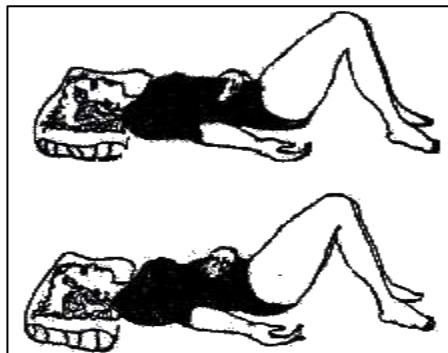
(b). Tangan dan tungkai bawah membujur lurus.

(c). Pinggul diangkat ke kanan dan ke kiri sambil melatih otot liang dubur.

(d). Kembang dan kempeskan otot bagian bawah.

(e). Lakukan latihan ini sedikitnya 10-15 kali.

2). *Latihan Pernapasan*



Gambar 2.5 Gerakan Latihan

Pernapasan Diafragma

a). Sikap tubuh tidur terlentang di tempat tidur yang datar.

b). Kedua tangan di samping badan dan tungkai bawah ditekuk pada lutut dan santai.

c). Satu tangan dilekatkan di atas perut.

d). Tujuan latihan pernapasan

- (1). Meningkatkan penerimaan oksigen ibu dan janin.
- (2). Menghilangkan rasa takut dan tertekan.
- (3). Mengurangi nyeri saat kontraksi.

e). Gerakan latihan

- (1). Tarik napas perlahan dari hidung serta pertahankan dalam paru beberapa saat.
- (2). Bersamaan dengan tarikan napas tersebut, tangan di atas perut ikut serta diangkat mencapai kepala.
- (3). Keluarkan napas melalui mulut perlahan.
- (4). Tangan yang diangkat ikut serta diturunkan.
- (5). Lakukan gerakan latihan ini sekitar 8-10 kali dengan tangan silih berganti.

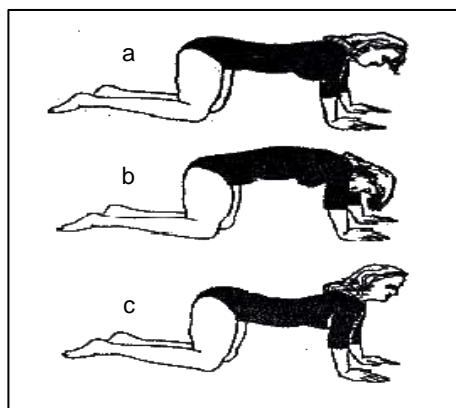
f). Bentuk gerakan lain

- (1). Tangan yang berada di atas perut dibiarkan mengikuti gerak saat tarikan dan saat mengeluarkannya.
- (2). Tangan tersebut seolah-olah memberikan pemberat pada perut untuk memperkuat diafragma.

3). Latihan Relaksasi

Latihan relaksasi ini dapat dilakukan bersamaan dengan latihan otot tulang belakang, otot dinding perut dan otot liang dubur atau sama sekali relaksasi total.

a). Latihan Relaksasi Kombinasi



*Gambar 2.6 Gerakan Latihan
Relaksasi Kombinasi*

- (1). Sikap tubuh seperti merangkak (Gambar 2.6a).
- (2). Bersikap tenang dan rileks.
- (3). Badan disangga persendian bahu dan tulang paha.
- (4). Tujuan latihan
 - (a). Melatih melemaskan persendian pinggul dan persendian tulang paha.

(b). Melatih otot tulang belakang, otot dinding perut, dan otot liang dubur.

(5). Gerakan latihan

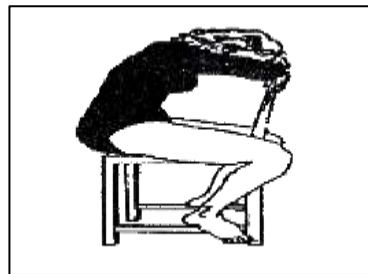
(a). Badan disangga persendian bahu/ tulang paha.

(b). Lengkungkan dan kendorkan tulang belakang (Gambar 2.6b).

(c). Kembangkan dan kempiskan otot dinding perut (Gambar 2.6c).

(d). Lakukan latihan ini sebanyak 8-10 kali.

b). Latihan Relaksasi dengan Posisi Duduk Telungkup



Gambar 2.7 Gerakan Latihan Relaksasi
dengan Posisi Duduk Telungkup

(1). Sikap tubuh duduk menghadap sandaran kursi.

(2). Kedua tangan di sandaran kursi.

(3). Kepala diletakkan di atas tangan.

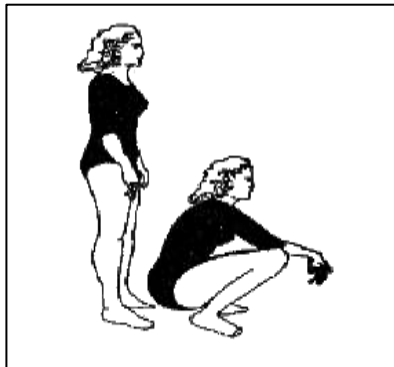
(4). Tujuan relaksasi

- (a). Meningkatkan ketenangan.
- (b). Mengurangi pengaruh yang berasal dari luar.
- (c). Mengendalikan dan mengurangi rasa nyeri.
- (d). Latihan ini dapat dilakukan pada kala pertama (masa pembukaan) sehingga mengurangi nyeri.

(5). Gerakan Latihan

- (a). Tarik napas dalam dan perlahan.
- (b). Dilakukan pada kala pertama.

4). Latihan Memasukkan Kepala Janin Ke Pintu Atas Panggul



Gambar 2.8 Gerakan Latihan Memasukkan Kepala Janin Ke Pintu Atas Panggul

- a). Sikap badan berdiri tegak dan jongkok.
- b). Berdiri dengan berpegangan pada sandaran tempat tidur atau kursi dan jongkok.

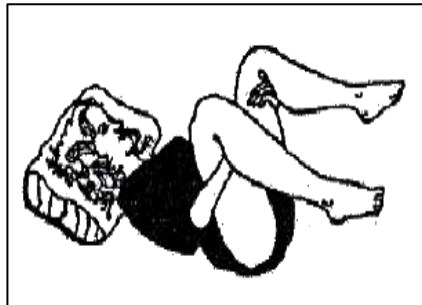
c). Tujuan latihan

- (1). Jongkok selama beberapa waktu diharapkan tulang punggung melengkung, sehingga rahim tertekan.
- (2). Sekat rongga dada menekan rahim sehingga kepala janin dapat masuk pintu atas panggul.

d). Gerakan latihan

Lakukan berdiri dan jongkok, tahan beberapa saat sehingga tekanan pada rahim mencapai maksimal untuk memasukkan kepala janin ke pintu atas panggul.

5). Latihan Koordinasi Persalinan



Gambar 2.9 Gerakan Latihan

Koordinasi Persalinan Mengejan

a). Tujuan Latihan

- (1). Dengan badan melengkung menyebabkan dorongan maksimal pada sekat rongga badan terhadap rahim, saat mengejan kontraksi otot dasar panggul mencapai hasil maksimal sebagai pendorong janin dalam proses

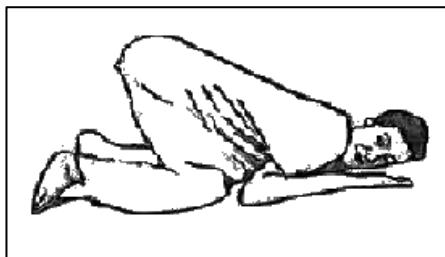
persalinan, dan persendian antara tulang kelangkang dan tulang tungging akan melebar.

- (2). Napas dalam dan menahannya beberapa waktu untuk mengejan dapat mengurangi rasa sakit saat kontraksi, dan hasil kekuatan mempercepat persalinan.
- (3). Membiasakan diri saat persalinan berlangsung.

b). Gerakan latihan

- (1). Dagu diletakkan ke arah dada sampai menyentuhnya.
- (2). Tulang punggung dilengkungkan.
- (3). Tulang pinggul ditarik ke atas.
- (4). Paha ditarik ke arah badan dengan jalan menarik persendian lutut dengan tangan mencapai siku.
- (5). Badan melengkung demikian rupa sehingga terjadi hasil akhir kekuatan his untuk mengejan.

6). Latihan Anti Sungsang



Gambar 2.10 Gerakan Latihan

Anti Sungsang

a). Tujuan

Agar letak bayi normal, yaitu letak bayi dengan kepala di bawah dan kaki di atas.

b). Posisi: ibu hamil merangkak

c). Gerakan latihan

(1). Kepala diletakkan di antara kedua telapak tangan melihat ke samping.

(2). Siku diturunkan dibawah dan bergeser sejauh mungkin ke samping sehingga dada menyentuh kasur selama 30 detik.

(3). Lakukan 6 kali gerakan dalam satu kali latihan sehari.

B. Penelitian Terkait

Adapun penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Penelitian Sulistyorini, (2005) tentang hubungan beberapa karakteristik ibu hamil dengan tingkat keikutsertaan senam hamil di RSUP DR. Sardjito Yogyakarta. Hasil penelitian ini yaitu sebanyak 16,22% responden berumur 27 dan 28 tahun, sebanyak 45,95% berpendidikan sarjana, sebanyak 21,62% berpendapatan Rp.600.000,- perbulan, sebanyak 86.49% kategori kerja ringan, sebanyak 56,76%*

paritas nol, sebanyak 51,35% tidak pernah mengalami gangguan kesehatan selama kehamilan, sebanyak 97,3% mendapat motivasi melakukan senam hamil dan sebanyak 83,78% termasuk dalam kategori baik dalam melakukan senam hamil. Tidak ada hubungan antara umur, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, paritas riwayat medis dan motivasi dengan tingkat keikutsertaan senam hamil.

2. *Penelitian Yuliasari (2010) tentang hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan baik, yaitu diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,037$ ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Hasil yang signifikan juga diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan antara sikap dengan pelaksanaan senam hamil.*
3. *Penelitian Nilgia, dkk. (2012) tentang efektivitas pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru. Didapatkan hasil nilai rata-rata motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil yaitu 78,51 pada kelompok eksperimen dan 77,58 pada kelompok kontrol. Sedangkan nilai rata-rata motivasi ibu*

hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil yaitu 87,40 pada kelompok eksperimen dan 76,47 pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik dengan uji t *independent* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *mean* motivasi ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

4. Penelitian Puri (2008) tentang hubungan pengetahuan dan motivasi ibu dengan keikutsertaan dalam senam hamil di Rumah Sakit Cinere Depok. Hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan pengetahuan ibu dengan keikutsertaan dalam senam hamil dengan nilai $p\text{-value} = 0,031$ ($p < 0,05$) dan terdapat hubungan motivasi ibu dengan keikutsertaan dalam senam hamil dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori ini mengacu pada telaah pustaka yang ada bahwa motivasi ibu melakukan senam hamil dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, sikap dan dukungan suami sebagai berikut:

Ibu Hamil



Faktor yang berhubungan dengan motivasi

Faktor atribut pribadi

1. *Umur*
2. *Jenis kelamin*
3. *Kesiapan emosi*
4. *Nilai dan keyakinan*
5. *Fungsi penginderaan*
6. *Pengetahuan*
7. *Sikap*
8. *Tingkat pendidikan*
9. *Status kesehatan*
10. *Tingkat keparahan penyakit*

Faktor lingkungan

1. *Kondisi fisik lingkungan*
2. *Keterjangkauan dan ketersediaan sumber daya manusia*
3. *Keterjangkauan dan ketersediaan materi*
4. *Reward perilaku*

Faktor sistem hubungan

Senam Hamil

1. *Pengertian*
2. *Tujuan*
3. *Manfaat*
4. *Persyaratan*
5. *Kontraindikasi*
6. *Pedoman Keselamatan*
7. *Tahapan-Tahapan*

(Sumber: Depkes, 2007; Indiarti, 2008; Banyu Media, 2009; Yulikhah, 2009)



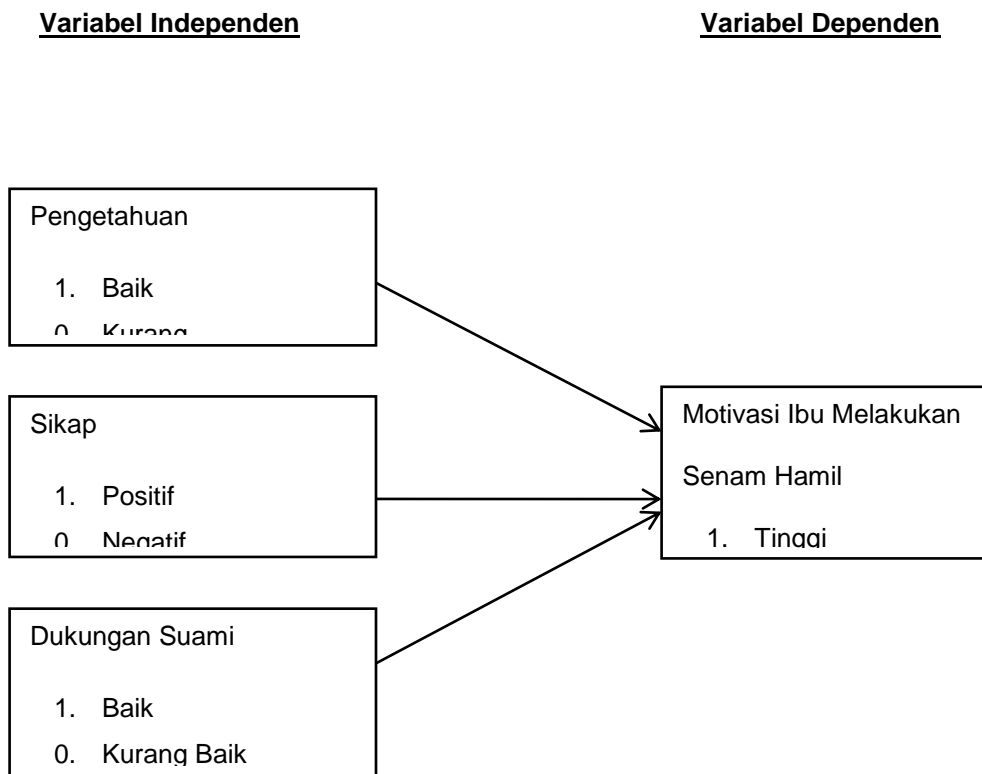
Motivasi Ibu Hamil

1. *Kebutuhan*
2. *Dorongan*
3. *Tujuan*

(Sumber: Nursalam dan Effendi 2008)

Gambar 2.11 Kerangka teori penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil

D. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.12 Kerangka konsep penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta

E. Hipotesa Penelitian

Hipotesa adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2008). Berdasarkan kerangka konsep penelitian diatas, maka hipotesa penelitian ini adalah:

1. Ha: ada hubungan faktor pengetahuan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta.
H₀: tidak ada hubungan faktor pengetahuan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta.
2. Ha: ada hubungan faktor sikap dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta.
H₀: tidak ada hubungan faktor sikap dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta.
3. Ha: ada hubungan faktor dukungan suami dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta.
H₀: tidak ada hubungan faktor dukungan suami dengan motivasi ibu melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bersalin Asy-Syifa Sangatta.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik ibu hamil dalam penelitian ini bahwa dari total 38 responden sebagian besar responden berada dalam rentang umur reproduksi sehat (umur 20-35 tahun) sebanyak 34 orang (89,5%), berpendidikan tinggi (diploma, S1 dan S2) sebanyak 22 orang (57,9%), jenis pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 15 orang (39,5%), frekuensi kehamilan yang pertama sebanyak 17 orang (44,7%) dan umur kehamilan lebih dari 28 minggu (trimester 3) sebanyak 32 orang (84,2%).
2. Pengetahuan tentang senam hamil bahwa dari total 38 responden sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 26 orang (68,4%).
3. Sikap terhadap senam hamil bahwa dari total 38 responden sebagian besar bersikap positif sebanyak 22 orang (57,9%).
4. Dukungan suami terhadap ibu hamil bahwa dari total 38 responden sebagian besar mendapatkan dukungan suami dengan baik sebanyak 21 orang (55,3%).

5. Motivasi melakukan senam hamil bahwa dari total 38 responden sebagian besar memiliki motivasi tinggi sebanyak 20 orang (52,6%).
6. Ada hubungan antara pengetahuan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil ($p=0,008$). Diperoleh pula nilai $OR=11,25$ artinya responden yang berpengetahuan tinggi sebanyak 18 orang (69,2%) berpeluang memiliki motivasi untuk melakukan senam hamil 11,25 kali dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan rendah.
7. Ada hubungan antara sikap dengan motivasi ibu melakukan senam hamil ($p=0,010$). Diperoleh pula nilai $OR=8$ artinya responden yang bersikap positif sebanyak 16 orang (72,7%) berpeluang memiliki motivasi untuk melakukan senam hamil 8 kali dibandingkan dengan responden yang bersikap negatif.
8. Ada hubungan antara dukungan suami dengan motivasi ibu melakukan senam hamil ($p=0,004$). Diperoleh pula nilai $OR=10,4$ artinya responden yang mendapatkan dukungan suami dengan baik sebanyak 16 orang (76,2%) berpeluang memiliki motivasi untuk melakukan senam hamil 10,4 kali dibandingkan dengan responden yang mendapatkan dukungan suami dengan kurang baik.

B. Saran-Saran

1. Bagi Ibu Hamil

- a. Diharapkan dapat mempertahankan dan menambah pengetahuannya tentang senam hamil dengan cara bertanya kepada bidan atau perawat, informasi artikel, buku dan majalah.
- b. Bagi ibu hamil yang motivasinya masih rendah melakukan senam hamil sebaiknya memperhatikan pentingnya senam hamil bagi kesehatan janin serta ibu sendiri.
- c. *Bagi suami yang masih belum baik memberikan dukungan kepada ibu, sebaiknya meningkatkan dukungannya karena berdampak terhadap motivasi ibu melakukan senam hamil.*

2. Bagi Pihak Rumah Sakit Bersalin

- a. Diharapkan dapat meningkatkan pemberian informasi tentang senam hamil melalui pendidikan kesehatan, penyuluhan maupun pemberian leaflet kepada ibu.
- b. Bagi perawat atau bidan perlu meningkatkan pendekatan langsung kepada ibu hamil agar mau memperhatikan faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi ibu melakukan senam hamil.

3. Bagi institusi pendidikan

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi literatur atau penelitian terkait untuk membuat penelitian berikutnya.

b. Sebagai bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mahasiswa tentang penelitian.

4. Bagi peneliti selanjutnya

a. Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan perawat yang berhubungan dengan kegiatan penelitian keperawatan.

b. Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan variabel yang lebih banyak lagi seperti faktor status kesehatan ibu hamil, jarak tempat tinggal dengan rumah sakit, dukungan komunitas dan reward perilaku.

c. *Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan desain penelitian eksperimen dan teknik analisa multivariat.*

DAFTAR PUSTAKA

Bastable. (2002). *Perawat sebagai pendidik: prinsip-prinsip pengajaran dan pembelajaran*. Jakarta: EGC

Banyu Media. (2009). *Olahraga bagi ibu hamil dan menyusui*. Yogyakarta: Tim Redaksi Banyu Media

BKKBN. (2013). <http://www.bkkbn.go.id/ViewBerita.aspx?BeritaID=900> diunduh pada 23 Juni 2014

Bobak, dkk. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC

Chasanah. (2012). *Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang kelas ibu hamil dengan motivasi mengikuti senam hamil di Puskesmas Mandiraja Kabupaten Banjarnegara*. Jurnal ilmiah kebidanan. 4.1. 211-219

Dagun. (2002). *Psikologi keluarga (peran ayah dalam keluarga)*. Jakarta: Rineka Cipta

Depkes. (2007). *Pedoman pelayanan antenatal*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Pelayanan Medik

Dinas Kesehatan Provinsi Kaltim. (2012). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur*. Samarinda

Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Timur. (2013). *Data Program Kesehatan Ibu dan Anak Kabupaten Kutai Timur*. Sangatta

Effendi & Tjahjono. (1999). *Hubungan antara perilaku koping dan dukungan sosial dengan kecemasan pada ibu hamil anak pertama*. <http://nadfayusuf.blogspot.com/2011/05/01/archive.html>. diunduh pada 24 Juni 2014

Friedman. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga: riset, teori dan praktik*. Jakarta: EGC

Hasan. (2008). *Pokok-pokok materi statistik*. Jakarta: Bumi Aksara

Indiarti. (2008). *Senam hamil dan balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing

Landy & Conte. (2007). *Work in the 21st century: an introduction to industrial and organizational psychology (2nd ed.)*. Victoria: Blackwell Publishing

Nilgia, dkk. (2012). *Efektivitas pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru*. Skripsi, tidak dipublikasikan. Pekanbaru: Universitas Riau

Notoatmodjo. (2007). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam. (2007). *Asuhan keperawatan pada pasien terinfeksi HIV/AIDS*. Jakarta: Salemba Medika

Nursalam. (2008). *Konsep penerapan metodologi penelitian dan ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Nursalam dan Effendi. (2008). *Pendidikan dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Profil RS Bersalin Asy-Syifa Sangatta. (2013). *Program senam hamil*. Sangatta

Puri. (2008). *Hubungan pengetahuan dan motivasi ibu dengan keikutsertaan dalam senam hamil di Rumah Sakit Cinere Depok*. Skripsi, tidak dipublikasikan. Jakarta: UPN Veteran

Purnamayanthi. (2014). Hubungan pengetahuan, graviditas, dan dukungan keluarga dengan motivasi melakukan senam hamil di BPS Yosi Trihanna Jogonalan Klaten. Tesis, tidak dipublikasikan. Surakarta: UNS

Riyanto. (2011). *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Rochjati. (2003). *Skrining antenatal pada ibu hamil*. Surabaya: Airlangga University Press

Siregar. (2013). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sulistiyorini. (2005). *Hubungan beberapa karakteristik ibu hamil dengan tingkat keikutsertaan senam hamil di RSUP DR. Sardjito Yogyakarta*. Skripsi, tidak dipublikasikan. Yogyakarta

Tarigan. (2010). *Ibu aerobik jantung bayi sehat*. <http://www.mediaindonesia.com> diunduh pada 24 Juni 2014

Taylor, Peplau, Sears. (2000). *Social psychology (10th ed.)*. NJ: Prentice-Hall. <http://nadfayusuf.blogspot.com/2011/05/01/archive.html> diunduh pada 24 Juni 2014

Wawan dan Dewi. (2010). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika

Yeyeh. (2009). *Asuhan kebidanan 1 (kehamilan)*. Jakarta: Trans Info Media

Yulaikhah. (2009). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Jakarta: EGC

Yuliasari. (2010). *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan*. Skripsi, tidak dipublikasikan. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah