

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SIKAP IBU TERHADAP
SENAM HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEUNOM
KECAMATAN TEUNOM KABUPATEN ACEH JAYA**

SKRIPSI

**Diajukan untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat-syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Saint Terapan
Universitas Ubudiyah Indonesia**



OLEH :

**DARA VONNA RIZKY
131010210011**

**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA
BANDA ACEH
2014**

ABSTRAK

Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Teunom Kabupaten Aceh Jaya

Dara Vonna Rizky¹, Arlayda¹

Latar Belakang: Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan kepada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman, ketika ibu hamil, dokter akan menyarankan untuk mengurangi pekerjaannya yang membutuhkan otot, yaitu tidak melakukan pekerjaan jasmani, sehingga otot-otot dalam tubuh makin tidak efisien kerjanya, sebagai akibatnya, otot-otot dan sendi akan kaku tidak elastis dan lemah, padahal, nantinya pada saat persalinan dibutuhkan otot-otot yang elastis dan kuat. Untuk mengatasi hal tersebut salah satu caranya adalah dengan mengikuti senam hamil. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Sikap Ibu Terhadap Senam Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Teunom Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2014. **Jenis Penelitian:** Penelitian yang dilakukan bersifat *deskriptif analitik* dengan desain penelitian *cross sectional*. Waktu penelitian pada tanggal 1-13 juli 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Teunom Aceh jaya yaitu 280 responden. Sampel ditentukan secara *accidental sampling* dengan jumlah sampel 74 responden dengan menggunakan rumus slovin. Analisa data dilakukan dengan program komputerisasi, data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. **Hasil Penelitian:** Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang berpengetahuan baik berjumlah 40 responden, 34 responden (85,0%) memiliki sikap positive terhadap senam hamil dan 6 (15,0%) diantaranya memiliki sikap negative terhadap senam hamil, sementara responden yang mendapatkan dukungan suami adalah 33 responden, yang memiliki sikap positive terhadap senam hamil adalah 28 responden (84,8%) dan yang bersikap negative terhadap senam hamil adalah 5 responden (15,2%). **Kesimpulan:** dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan sikapnya terhadap senam hamil dan ada hubungan antara dukungan suami dengan sikap ibu terhadap senam hamil. Diharapkan kepada Instansi terkait terutama Dinas Kesehatan untuk dapat memberikan informasi yang lebih banyak tentang manfaat dan fungsi senam hamil terhadap ibu hamil itu sendiri serta segala hal yang menyangkut tentang resiko kehamilan.

Kata Kunci	: Sikap, Pengetahuan, Dukungan Suami
Daftar Bacaan	: 41 bacaan + 6 situs
Jumlah Halaman	: ix + 42 halaman + Daftar pustaka + 6 tabel + 12 lampiran

¹Mahasiswa Diploma IV Kebidanan Universitas U'Budiyah Indonesia Banda Aceh

²Dosen Pembimbing, Diploma IV Kebidanan Universitas U'Budiyah Banda Aceh

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Taufik dan Hidayah-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Sikap Ibu Terhadap Senam Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Teunom Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2013”.

Adapun tujuan Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Diploma IV Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia.

Dalam menyusun skripsi ini, Peneliti banyak menemukan hambatan dan kesulitan, tetapi berkat adanya bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak, maka penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk ini Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada : Ibu, Arlayda, SKM, MPH selaku pembimbing yang telah memberi arahan dan saran serta bimbingan selama penyusunan proposal skripsi ini. Serta ucapan terima kasih Peneliti kepada :

1. Bapak Dedi Zefrizal, ST, selaku Ketua Yayasan Universitas U'Budiyah Indonesia.
2. Ibu Marniati, M.Kes selaku Rektor Universitas U'Budiyah Indonesia
3. Ibu Nurafni, S. Psi, M. Psi selaku Dekan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas U'Budiyah Indonesia.
4. Ibu Raudhatun Nuzul, ZA, SST, selaku Ketua Jurusan Prodi D-IV Kebidanan Universitas U'Budiyah Indonesia.
5. Ibu Eva Purwita, S.ST, M.Keb. An dan Bapak Razali, SKM, MPH selaku dosen penguji.
6. Dosen dan seluruh staf pendidikan D-IV Kebidanan Universitas U'Budiyah Indonesia.

7. Ayahanda Zulkifli, S.Pd dan Ibunda Dra. Asma yang telah rela memberikan pengorbanan yang sangat besar baik material maupun do'a dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan bagi Peneliti sehingga dapat menyelesaikan pendidikan Akademik Kebidanan.
8. Kepada Adinda Sucy Lestary dan Intan Utamy, serta Kakanda Zainal Arifin dan teman-teman seperjuangan yang telah banyak memberi bantuan dan dorongan pada Peneliti selama penyusunan Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam Penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu Peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata Peneliti memanjatkan do'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya, amin yaa rabbal'alamiin.

Banda Aceh, 10 September 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABLE	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. LatarBelakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
A. Konsep Kehamilan	7
B. Senam Hamil.....	7
1. Pengertian Senam Hamil	7
2. Tujuan Pelaksanaan Senam Hamil	8
3. Manfaat Senam Hamil	9
4. Syarat-Syarat mengikuti Senam Hamil	9
5. Larangan atau Kontra Indikasi Mengikuti Senam Hamil	9
6. Bentuk-Bentuk Senam Hamil	10
7. Sikap	12
8. Pengertian	12
9. Komponen Pokok Sikap	13
10. Tingkatan Sikap.....	13
11. Ciri-ciri sikap	15
12. Sifat sikap.....	16
13. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku	16
14. Pengetahuan	18
15. Pengertian	18
16. Tingkat Pengetahuan	18
17. Cara Pengukuran	20
18. Proses Adaptasi Prilaku	21
19. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi	21
20. Dukungan Sosial Suami.....	23
21. Dukungan Sosial Emosional	23
22. Dukungan Sosial Penghargaan.....	24
23. Dukungan Sosial Informasi.....	25
24. Dukungan Sosial Persahabatan	25
25. Dukungan Sosial Intrumental.....	26
C. Kerangka Konsep	26
1. KerangkaKonsep	26
2. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Populasi Dan Sampel.....	28
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	30
D. Definisi Operasional.....	30
E. Intrumen Penelitian	31
F. Analisa Data.....	31
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 33
A. Gambaran Umum.....	33
B. Analisis univariat	33
C. Analisi Bivariat	34
D. Pembahasan	38
 BAB V PENUTUP.....	 39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
 DAFTAR PUSTAKA.....	 40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan kepada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman, ketika ibu hamil, dokter akan menyarankan untuk mengurangi pekerjaannya yang membutuhkan otot, yaitu tidak melakukan pekerjaan jasmani, sehingga otot-otot dalam tubuh makin tidak efisien kerjanya, sebagai akibatnya, otot-otot dan sendi akan kaku tidak elastis dan lemah, padahal, nantinya pada saat persalinan dibutuhkan otot-otot yang elastis dan kuat. Untuk mengatasi hal tersebut salah satu caranya adalah dengan mengikuti senam hamil. Senam hamil sangat berperan dalam mempersiapkan proses kelahiran ibu hamil dikarenakan perubahan fisik dan psikis yang dialaminya (Maryunani, 2011).

Kesehatan ibu hamil harus terus ditingkatkan, karena dengan terjadinya kehamilan maka seluruh system genitalia wanita mengalami perubahan yang mendasar sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim. Plasenta dalam perkembangannya mengeluarkan hormone somatomamotropin, esterogen, dan progesteron yang menyebabkan perubahan pada bagian-bagian tubuh seperti uterus, vagina, ovarium, payudara, dan sirkulasi darah ibu (Manuaba, 2010).

Menurut Simanjuntak (2010), setiap ibu hamil pasti ingin memperoleh bayi yang sehat dan tidak kurang sesuatu apapun. Untuk itu seorang ibu hamil tidak hanya harus sehat raganya saja, tetapi juga jiwanya. Artinya, secara jasmani dan rohani, ibu hamil harus dalam keadaan normal, tanpa ada gangguan apapun dan dapat berfungsi

dengan baik sebagaimana mestinya. Salah satu cara untuk mewujudkan keinginan ibu hamil tersebut adalah dengan meningkatkan status gizi ibu hamil, karena bila ibu hamil makan makanan yang rendah baik jumlah maupun mutu gizinya akan menyebabkan kemunduran kesehatan janin. Adapun kebutuhan gizi ibu selama hamil menurut Prasetyono (2009) meliputi : kebutuhan energy selama hamil sebesar 300 kkal perhari, protein sebesar 10 gram/hari, vitamin A sebanyak 800-2.100 IU/hari, vitamin B sebanyak 2,5 gram/hari, vitamin C sebanyak 70 mg/hari, vitamin D sebanyak 400 IU/hari, vitamin E sebanyak 14 IU/hari, vitamin K sebanyak 65µg/hari, kebutuhan zat besi sebesar 200%-300%, kebutuhan kalsium 1200mg/hari, kebutuhan asam folat 400mcg/hari dan kebutuhan garam beryodium 175µg dalam bentuk garam beryodium.

Menurut Musbikin (2007), selain kebutuhan gizi, ibu hamil juga memerlukan persiapan untuk menghadapi persalinan meliputi persiapan fisik yaitu dengan membekali diri dengan informasi yang berhubungan dengan persalinan merupakan langkah yang baik untuk mempersiapkan diri menyambut persalinan, mempertahankan kondisi tubuh terutama pada saat berdiri, berlutut, berjalan-jalan yang benar akan dapat mempersingkat proses persalinan, mendeteksi gejala persalinan karena bagi mereka yang baru pertama kali akan melahirkan, sering terkecoh dengan tanda-tanda persalinan, mengurangi rasa sakit yang muncul karena kontraksi yang tidak teratur, kontraksi yang siklusnya tidak beraturan seperti ini dapat disiasati rasa sakitnya, Hadirnya pendamping saat persalinan merupakan pendukung yang baik saat ibu merasakan kecemasan, bersikap rileks karena dalam masa kehamilan ibu diharapkan dapat bersikap lebih rileks dan yang lebih diutamakan pada saat menjelang persalinan, sikap rileks akan membantu ibu dalam persalinan, bersikap luwes supaya sebelum saat persalinan tiba ibu sudah mempunyai gambaran bagaimana sebenarnya persalinan itu

berlangsung. Dengan demikian, jika persalinan berlangsung tidak mulus, ibu dapat cepat menyesuaikan diri.

Semua persiapan untuk menghadapi persalinan sudah didapatkan ibu ketika ibu melakukan senam hamil, akan tetapi sikap ibu hamil terhadap senam hamil masih kurang baik, yaitu masih banyaknya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil (Maryunani, 2011).

Dari data yang diperoleh di Puskesmas Teunom Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh, Jaya pada tahun 2013 ibu hamil berjumlah 280 orang dan ibu hamil yang melakukan senam hamil hanya 38 (13%) orang (Puskesmas Teunom Tahun 2013).

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada 6 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Teunom Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya, didapatkan 4 orang diantaranya tidak mengetahui tentang manfaat senam hamil, tujuan serta manfaat dari senam hamil tersebut, sementara dua diantaranya mengatakan tahu dan melakukan senam hamil secara rutin.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka penulis tertarik untuk mengetahui tentang, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Sikap Ibu terhadap Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Teunom Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2014.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah dari penelitian ini adalah “ Faktor-Faktor apa saja yang Berhubungan Dengan Sikap Ibu Terhadap Senam Hamil Di wilayah Kerja Puskesmas Teunom Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2014.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Sikap Ibu Terhadap Senam Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Teunom Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2014.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Terhadap Senam Hamil.
- b. Untuk mengetahui hubungan Dukungan Suami dengan Sikap Ibu Terhadap Senam Hamil.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan bahan bacaan di perpustakaan Stikes Ubudiyah Banda Aceh sebagai bahan masukan bagi pelaksana di bidang ilmiah pada masa akan datang.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Dapat dijadikan bahan masukan dalam proses pelaksanaan tugas nantinya meliputi program senam hamil.

3. Bagi Puskesmas

Dapat dijadikan pedoman dalam menggalangkan Penerimaan ibu untuk mengikuti senam hamil.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian dengan judul senam hamil ini sudah pernah diteliti oleh Elanda Suryana dengan judul “ Gamabaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di BPS Hj. Suryani Desa Matang Kuli Kecamatan Kemang Tajong Kabupaten Pidie Tahun 2012 “. Variabel independen dalam Penelitian ini adalah Pendidikan,

sumber informasi dan paritas dan variable dependen adalah Pengetahuan ibu hamil. Hasil dari penelitian ini adalah Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 20%, Mayoritas ibu yang berpendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang baik tentang senam hamil sebanyak 13,33%, Mayoritas ibu yang cukup mendapatkan informasi memiliki pengetahuan yang baik tentang senam hamil sebanyak 30% dan Mayoritas ibu yang paritas beberapa kali tinggi memiliki pengetahuan yang baik tentang senam hamil sebanyak 16,66%. Perbedaan dengan penelitian ini adalah, pada penelitian ini variabel independennya adalah Pengetahuan, Sikap, dukungan suami dan variabel dependennya adalah Penerimaan Senam Hamil. Sementara persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang Senam Hamil.

2. Penelitian dengan judul senam hamil juga pernah diteliti oleh Sekar Wangi dengan judul ” Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil DI BPS Indun Djuriah Desa Tapan Rejo Kematan Muncar Banyuwangi Tahun 2010” Variabel Independen dalam penelitian ini adalah umur, tingkat Pendidikan, Tingkat pekerjaan, paritas dan usia kehamilan sementara variabel dependennya adalah Pengetahuan Ibu hamil. Hasil dari penelitian ini adalah mayoritas pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil di BPS Indun Djuharjah adalah kurang yaitu 14 responden (46,67%). Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada penelitian ini pada penelitian ini variabel independennya adalah Pengetahuan, Sikap, dukungan suami dan variabel dependennya adalah Penerimaan Senam Hamil. Sementara persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang Senam Hamil dan desain penelitian sama-sama deskriptif hanya saja pada penelitian ini lebih keanalitik (deskriptif analitik).

3. Penelitian dengan judul senam hamil juga sudah pernah diteliti oleh Nuri Siska Silsilahi dengan judul ” Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buhit Kecamatan Panguruan Kabupaten Samosir Tahun 2013”. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa 60% responden yang diteliti mayoritas berusia 20-30 tahun (63,33%), Pendidikan SMP (53,3%), pekerjaan wiraswasta (33,3%), Mulpara (70%), dengan mayoritas pengetahuan kurang 27 orang (45%) dan sikap positif 54 orang (90%). Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada teknik penelitiannya menggunakan *consecutive sampling*, sementara kesamaannya adalah sama-sama meneliti tentang senam hamil dan pada variabel independennya sama-sama meneliti sikap ibu hamil.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Konsep Kehamilan

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin mulai sejak konsepsi dan berakhir pada permulaan persalinan (Sarwono, 2007). Menurut Sylviati (2008), lama kehamilan berlangsung sampai persalinan aterm adalah 259-293 hari dengan perhitungan sebagai berikut :

1. Bayi kurang bulan jika dilahirkan dengan masa gestasi < 37 minggu (< 259 hari)
2. Bayi cukup bulan jika dilahirkan dengan usia gestasi 37-42 minggu.
3. Bayi lebih bulan jika dilahirkan dengan usia gestasi > 42 minggu (>294 hari)

Menurut Sarwono (2007), ditinjau dari tuanya kehamilan terbagi atas tiga trimester :

- a. Trimester I antara 0-12 minggu
- b. Trimester II antara 12-28 minggu
- c. Trimester III antara 28-40 minggu

B. Senam Hamil

1. Pengertian Senam Hamil

Menurut Brayshaw (2007), senam hamil merupakan senam yang diberikan kepada ibu hamil bila masa kehamilannya diatas 22 minggu sampai saat akan melahirkan. Dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, dengan harapan proses persalinan yang

dihadapi dapat berjalan dengan aman dan lancar. Senam hamil harus secara rutin dilakukan 2 kali dalam satu minggu.

Menurut Manuaba tahun 2010, ada beberapa aktifitas yang dapat dianggap sebagai senam hamil, dijabarkan sebagai berikut :

1. Jalan-jalan saat hamil. Jalan-jalan saat hamil terutama pagi hari bertujuan untuk dapat menghirup udara pagi yang bersih dan segar, menguatkan otot dasar panggul, dapat mempercepat turunnya kepala bayi ke dalam posisi optimal atau normal, dan mempersiapkan mental menghadapi persalinan.
2. Senam pernafasan. Senam pernafasan bertujuan untuk meningkatkan pertukaran CO₂ dan O₂ paru-paru dan melatih otot dinding perut dan diafragma sehingga lebih berfungsi saat persalinan.

2. Tujuan Pelaksanaan Senam Hamil

Menurut Mandriwati, (2008), Adapun tujuan dilakukannya latihan senam hamil selama masa kehamilan terutama usia kehamilan 22 minggu keatas adalah sebagai berikut:

- a. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan serta fascia yang sangat berperan dalam mekanisme proses.
- b. Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.
- c. Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan yang dirasakan ibu.
- d. Memperoleh cara melakukan kontraksi dan relaksasi yang sempurna.
- e. Menguasai tehnik-tehnik pernapasan dalam persalinan.
- f. Dapat mengatur diri dalam ketenagaan.

3. Manfaat Senam Hamil

Adapun berbagai macam manfaat dalam melakukan senam hamil antara lain sebagai berikut:

- a. Memperbaiki sirkulasi.
- b. Meningkatkan keseimbangan otot.
- c. Mengurangi bengkak
- d. Mengurangi gangguan gastrointestinal
- e. Mengurangi kejang kaki (Nugroho, 2010).

4. Syarat-Syarat Mengikuti Senam Hamil

Menurut (Kusmiati, 2009), Sebelum mengikuti senam hamil, ada syarat-syarat yang harus diperhatikan, antara lain:

1. Telah melakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
2. Latihan dilakukan setelah kehamilan 22 minggu.
3. Latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas- batas kemampuan fisik ibu
4. Latihan sebaiknya dilakukan dirumah sakit atau diklinik bersalin.

5. Larangan Atau Kontra Indikasi Mengikuti Senam Hamil

Menurut Mandriwati, (2008). Senam hamil seharusnya dapat diikuti oleh semua wanita hamil yang tanpa komplikasi atau kelainan, adapun wanita hamil yang tidak boleh melakukan senam hamil apabila ibu tersebut mengalami :

1. Penyakit miokardial aktif
2. Kelainan jantung
3. Tromboflebitis
4. Emboli paru

5. Isoimunisasi akut
6. Rentan terhadap kehamilan prematur
7. Perdarahan pervaginam
8. Ada tanda kelainan pada janin

6. Bentuk-Bentuk Latihan Senam Hamil

Menurut Adyono, (2008), latihan pendahuluan yang dilakukan sebelum melaksanakan senam hamil antara lain :

- a. Latihan Pendahuluan
- b. Latihan pertama

Duduk tegak bersandar pada kedua lengan, kedua tungkai kaki diluruskan dan dibuka sedikit, seluruh tubuh lemas (relax)



- c. Latihan kedua

Duduk tegak kedua tungkai kaki lurus dan rapat. Letakkan tungkai kanan di atas tungkai kiri, kemudian tekan tungkai kiri dengan seluruh kekutan tungkai kanan, sambil mengempiskan dinding perut sebelah atas simpisis pubis dan mengerutkan liang dubur. Beberapa saat kemudian relax. Lakukan gerakan ini dengan tungkai kiri yang diatas dan lakukan juga sebanyak 8 kali.



Gambar 23. Latihan otot dasar panggul

d. Latihan ketiga

Angkat tungkai kiri ke atas dan letakkan kembali. Lakukan gerakan secara berganti-gantian dengan tungkai kanan sebanyak 8 kali.



e. Latihan keempat

Duduk sila dan tegak. Kedua tangan di atas bahu dan kedua lengan samping mammae. Tekan samping mammae dengan sisi lengan atas. Kemudian putarkan kedua lengan tersebut kedepan, keatas samping telinga belakang dan kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.



f. Latihan kelima

Berbaring terlentang, kedua lengan disamping badan dan kedua lutut ditekuk. Angkat panggul sampai badan dan kedua tungkai atas membentuk sudut dengan lantai dan ditahan oleh kedua kaki dan bahu turunkan perlahan-lahan dan relax.



g. Latihan keenam

Berbaring terlentang, kedua lengan disamping badan, tungkai lurus dan relax. Panjangkan tungkai dengan menarik tungkai kiri mendekati bahu kiri dan kembali ke posisi semula, kedua lutut tidak boleh ditekuk, lakukan gerakan ini 2 kali berturut-turut kemudian lakukan gerakan ini sebaliknya pada tungkai kanan, sehingga latihan ini berturut-turut dilakukan sebanyak 8 kali.



C. Sikap

1. Pengertian

Sikap merupakan suatu reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus/objek, manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat menafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup, sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi

terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2010)

Sikap merupakan evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, obyek atau isu (Pretty, 1986 dalam Azwar, 2005)

2. Komponen pokok sikap

Sikap mempunyai 3 komponen pokok, yaitu:

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu obyek, Artinya, bagaimana keyakinan dan pendapat atau pemikiran seseorang terhadap obyek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu obyek, artinya bagaimana penilaian (terkandung di dalamnya faktor emosi) orang terhadap obyek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak (tend to behave), artinya sikap merupakan komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka. Sikap adalah ancam-ancam untuk berperilaku terbuka (Notoatmodjo, 2010).

3. Tingkatan sikap

Seperti halnya dengan pengetahuan, sikap terdiri dari berbagai tingkatan (Notoatmodjo, 2010)

- a. Menerima (receiving)

Diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan obyek.

- b. Merespon (responding)

Merupakan usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah.

c. Menghargai (valuing)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap menghargai.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilih dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

e. Pengukuran sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pertanyaan responden terhadap suatu obyek. Misalnya, bagaimana pendapat responden tentang kegiatan senam hamil, atau juga dapat dilakukan dengan cara memberikan pendapat dengan menggunakan setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan-pernyataan obyek tertentu, dengan menggunakan skala Likert (Notoatmodjo, 2010).

Skala Likert merupakan metode sederhana dibandingkan dengan skala Thurstone. Skala Thurstone yang terdiri dari 11 point disederhanakan menjadi 2 kelompok yaitu favorable dan yang unfavorable. Sedangkan item yang netral tidak disertakan. Untuk mengatasi hilangnya netral tersebut, Likert menggunakan teknik konstruksi test yang lain. Masing-masing responden diminta melakukan agreement atau disagreement untuk masing-masing item dalam skala yang terdiri dari 5 point (sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju). Semua item yang favorable kemudian diubah nilainya dalam angka, yaitu untuk sangat setuju nilainya 5 sedangkan untuk yang sangat tidak setuju nilainya 1. Sebaliknya, untuk item yang unfavorable

nilai skala sangat setuju adalah 1 sedangkan untuk yang sangat tidak setuju nilainya 5 (Wawan, 2010).

Contoh Skala likert menurut Azwar, (2005)

Persepsi Responde	Nilai Sikap
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Ragu-Ragu (RR)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

4. Ciri-ciri Sikap

Ciri-ciri sikap menurut Purwanto (2006) adalah:

- a. Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan objeknya. Sifat ini membedakannya dengan sifat motif-motif biogenis seperti lapar, haus, kebutuhan akan istirahat.
- b. Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terhadap keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang lain
- c. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain, sikap itu terbentuk, dipelajari/berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dirumuskan dengan jelas.
- d. Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-

segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan/pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki orang.

Pernyataan sikap yang berisi hal-hal negatif mengenai objek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap objek sikap. Pernyataan seperti ini disebut dengan pernyataan yang tidak favorable. Suatu skala sikap sedapat mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan favorable dan tidak favorable dalam jumlah yang seimbang. Dengan demikian pernyataan disajikan tidak semua positif dan semua negatif yang seolah-olah isi skala memihak/tidak mendukung sama sekali objek sikap (Azwar, 2005).

5. Sifat sikap

Sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif menurut Purwanto (2006):

- a. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu.
- b. Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku

Perilaku sehat dapat terbentuk karena berbagai pengaruh atau rangsangan yang berupa pengetahuan, sikap, pengalaman, keyakinan, sosial, budaya, sarana fisik, pengaruh atau rangsangan yang bersifat internal. Kemudian menurut Greendalam Notoatmodjo (2010) mengklasifikasikan menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan, yaitu:

- a. Faktor Predisposing (Predisposing factors)

Merupakan faktor internal yang ada pada diri individu, kelompok, dan masyarakat, yang mempermudah individu berperilaku seperti pengetahuan,

sikap, kepercayaan, nilai-nilai dan budaya. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang atau over behavior (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi melalui panca indera manusia yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia, diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010).

Perilaku seseorang apabila didasari oleh penglihatan, kesadaran, dan sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng, akan tetapi sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

b. Faktor Pemungkin (Enabling factors)

Merupakan faktor yang memungkinkan individu berperilaku seperti yang terwujud dalam lingkungan, fisik, tersedia atau tidak tersedia fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan.

c. Faktor Penguat atau faktor Pendorong (Reinforcing factors)

- d. Merupakan faktor yang menguatkan perilaku seperti terwujud dalam sikap seperti dukungan dari tenaga kesehatan serta dukungan dari keluarga terutama suami merupakan koordinasi referensi dalam perilaku masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

D. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, pengetahuan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, 2010)

Proses yang didasari oleh pengetahuan kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersikap langgeng. Sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama (Notoatmodjo, 2010).

2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan mempunyai 6 tingkatan sebagai berikut:

a. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan. (Notoatmodjo, 2010)

b. Memahami (comprehension)

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

secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan menyebutkan contoh menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari, misalnya dapat menjelaskan mengapa harus datang ke Senam hamil (Notoatmodjo, 2010).

c. Analisis (analysis)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-katakerja: dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan (Notoatmodjo, 2010).

d. Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil(sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, dan prinsip (Notoatmodjo, 2010)

e. Sintesis (synthesis).

Sintesis menunjuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengankata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya: dapat menyusun,dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada (Notoatmodjo,2010).

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaianini berdasarkan

suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria yang ada (Notoatmodjo, 2010)

3. Cara Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan seperangkat alat tes/kuesioner tentang objek pengetahuan yang mau diukur. Selanjutnya dilakukan penilaian dimana setiap jawaban benar dari masing-masing pertanyaan diberi nilai 1 jika salah diberi nilai 0 (Notoatmodjo, 2010).

Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor jawaban dengan skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dilakukan 100% dan hasilnya berupa persentasi dengan rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentasi

f = frekuensi dari seluruh alternatif jawaban yang menjadi pilihan yang telah dipilih responden atas pernyataan yang diajukan

n = jumlah frekuensi seluruh alternatif jawaban yang menjadi pilihan responden selaku peneliti

100% = bilangan genap

Selanjutnya pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Baik : hasil persentasi 76%-100%
- b. Cukup : hasil presentasi 56%-75%
- c. Kurang : hasil presentasi <56% (Wawan, 2010)

4. Proses Adaptasi Perilaku

Dari pengalaman dan penelitian, terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers (1974) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2010) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

a. Awareness (kesadaran)

Subjek tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.

b. Interest (tertarik)

Dimana subjek mulai tertarik terhadap stimulus yang sudah diketahui dan dipahami terlebih dahulu.

c. Evaluation

Menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus yang sudah dilakukan serta pengaruh terhadap dirinya

d. Trial

Dimana subjek mulai mencoba untuk melakukan perilaku baru yang sudah diketahui dan dipahami terlebih dahulu.

e. Adoption

Dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo (2010) adalah:

a. Umur

Umur merupakan variabel yang selalu diperhatikan dalam penelitian-penelitian epidemiologi yang merupakan salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan. Umur adalah lamanya hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan. Semakin tinggi umur seseorang, maka semakin bertambah pula ilmu atau pengetahuan yang dimiliki karena pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman sendiri maupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain.

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses menumbuh kembangkan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengetahuan, sehingga dalam pendidikan perlu dipertimbangkan umur (proses perkembangan klien) dan hubungan dengan proses belajar. Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang atau lebih mudah menerima ide-ide dan teknologi. Pendidikan meliputi peranan penting dalam menentukan kualitas manusia. Dengan pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan implikasinya. Semakin tinggi pendidikan, hidup manusia akan semakin berkualitas karena pendidikan yang tinggi akan membuahkan pengetahuan yang baik yang menjadikan hidup yang berkualitas.

c. Paparan media massa

Melalui berbagai media massa baik cetak maupun elektronik maka berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa akan memperoleh informasi yang lebih banyak dan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki.

d. Sosial ekonomi (pendapatan)

Dalam memenuhi kebutuhan primer, maupun skunder keluarga, status ekonomi yang baik akan lebih mudah tercukupi dibanding orang dengan status ekonomi rendah, semakin tinggi status social ekonomi seseorang semakin mudah dalam mendapatkan pengetahuan, sehingga menjadikan hidup lebih berkualitas

e. Hubungan social

Faktor hubungan sosial mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikasi untuk menerima pesan menurut model komunikasi media. Apabila hubungan sosial seseorang dengan individu baik maka pengetahuan yang dimiliki juga akan bertambah.

f. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu. Pengalaman seseorang individu tentang berbagai hal biasanya diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses pengembangan misalnya sering mengikuti organisasi.

E. Dukungan social suami

Adapun macm-macam dari dukungan suami adalah sebagai berikut :

1. Dukungan social emosional

Dukungan social suami merupakan sikap, tindakan, dan penerimaan suami terhadap kehamilan yang dijalani istri serta memberikan rasa senang penghargaan akan kepedulian yang berasal dari internal maupun eksternal seperti budaya, agama, ekonomi dan lingkungan. Dukungan suami akan berkurang seiring dengan

pertambahan social seseorang. Hal itu sejalan dengan teori Niven (2005), menyatakan bahwa dukungan social emosional merupakan pernyataan tentang cinta, perhatian, penghargaan, dan simpati yang diberikan suami pada istri yang menjalani kehamilan dan menjadi bagian dari kelompok yang berfungsi untuk memperbaiki perasaan yang khususnya disebabkan oleh stress.

Menurut Renowati (2005), suami yang peduli dan perhatian serta dapat diajak berbagi, akan sangat membantu seseorang dalam menjalani masa kehamilannya. Perhatian yang diperoleh akan membuatnya akan merasa berharga dan dicintai oleh pasangannya. Dukungan ini juga mencakup pada pemberian semangat, cinta, kasih sayang dan emosi. Individu yang menjalani kehamilan membutuhkan semangat dari orang-orang sekitar terutama suami agar dapat menjalani kehamilannya dengan baik.

2. Dukungan social penghargaan

Bentuk dukungan ini berupa dukungan positif pada ibu hamil, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat ibu hamil, dan perbandingan positif dengan individu lain. Bentuk dukungan ini membantu ibu hamil dalam membangun harga diri dan kompetensi (Suhita, 2005).

Menurut teori Kasdu (2005), untuk dapat menjalani kehamilan dengan baik, seseorang membutuhkan kemauan untuk memandang hidup sebagai harapan dan juga dibutuhkan pikiran yang positif dalam memandang setiap peristiwa/perubahan yang mereka alami selama kehamilan. Pikiran positif itu akan muncul bila ada dukungan-dukungan dari orang sekitar khususnya suami sebagai pasangan hidup. Peran positif suami akan membuat wanita berfikir bahwa kehadirannya masih sangat dibutuhkan dalam menghadapi kehidupan.

3. Dukungan social informasi

Dukungan ini berupa informasi-informasi atau nasehat-nasehat yang diberi oleh teman, petugas kesehatan, terutama suami pada ibu hamil selama ibu menjalani kehamilan terutama nasehat bahwa senam hamil itu sangat penting untuk dilakukan sehingga ibu mempunyai kemauan untuk melakukan senam hamil. Sesuai dengan teori Suhita (2005), bantuan informasi adalah komunikasi tentang opini atau kenyataan yang relevan tentang kesulitan-kesulitan pada saat ini, misalnya nasehat atau informasi-informasi yang dapat menjadikan ibu hamil lebih mampu untuk mengatasi sesuatu atau melakukan sesuatu seperti senam hamil setelah ibu hamil mendapatkan informasi tentang senam hamil.

4. Dukungan social persahabatan

Ibu hamil yang mendapat dukungan suami dalam bentuk persahabatan dan dapat menerima dukungan dengan baik akan merasa dihargai oleh suami selama menjalani kehamilan dan akan merasa lebih berharga bagi keluarga dan lingkungannya. Hal ini sejalan dengan teori Seronson (dalam Niven 2005) dukungan social lebih banyak diperoleh dari keintiman daripada aspek-aspek lain dalam interaksi social, adanya keintiman dan penerimaan dukungan social yang baik selama menjalani kehidupan dapat membuat individu lebih berarti bagi lingkungan.

Dalam teori Admin (2005), mengatakan bahwa perhatian dan dukungan suami akan membantu istri dalam meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri sebagai istri. Suami juga perlu memiliki rasa empati yang dapat diwujudkan dengan mendengarkan keluhan-keluhannya.

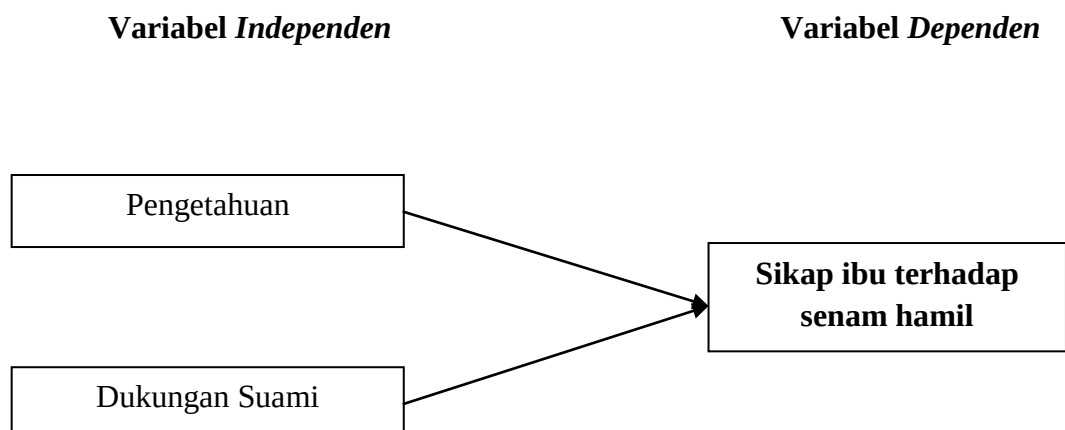
5. Dukungan social instrumental

Menurut Suhita (2005), dukungan instrumental merupakan tindakan atau materi yang diberikan oleh orang lain yang memungkinkan pemenuhan tanggung jawab yang dapat membantu untuk mengatur situasi yang menekan. Dukungan instrumental diukur berdasarkan tinggi rendahnya dukungan yang dirasakan oleh ibu hamil selama ibu menjalani kehamilan.

F. Kerangka Konsep

1. Kerangka Konsep

Berdasarkan teori yang telah kemukakan maka kerangka konsep tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Sikap Ibu Terhadap Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Teunom Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2014.



Gambar 3.1

Kerangka Konsep

2. Variabel Penelitian

1. Variabel *Independen*

Variabel *independen* merupakan variabel yang mempengaruhi objek penelitian yang terdiri dari pengetahuan dan dukungan suami.

2. Variabel *Dependen*

Variabel *dependen* (variable terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen yaitu sikap ibu tentang senam hamil.

G. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan pengetahuan dengan Sikap ibu terhadap senam hamil di Puskesmas Teunom, Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya.
2. Ada hubungan dukungan suami dengan Sikap ibu terhadap senam hamil di Puskesmas Teunom, Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya.

BAB III

MOTODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif analitik*, dengan menggunakan desain *cross sectional* dimana pengumpulan data, baik untuk variabel sebab (*independen*) maupun variabel akibat (*dependen*) dilakukan secara simultan (dalam waktu yang bersamaan) yang bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Sikap Ibu Tentang Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Teunom Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Semenata menurut Widiyanto (2010), populasi adalah suatu kelompok atau kumpulan subjek atau objek yang akan di generalisasikan dari hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang ada dipuskesmas teunom Kecamatan Teunom, Kabupaten Aceh Jaya tahun 2014 yang berjumlah 280 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiono (2011) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sementara menurut Arikunto (2006) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Sampel dalam Penelitian ini adalah semua ibu hamil Puskesmas Teunom, Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2014.

Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus estimasi sebagai berikut :

Dengan menggunakan rumus Slovin (Sugiyono,2011), sebagai berikut :

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

Keterangan :

N : Besar Populasi

n : Besar Sampel

d : Ketetapan yang diinginkan.

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

$$n = \frac{280}{1+ 280 (0,1^2)}$$

$$n = \frac{280}{1+ 280 (0,01)}$$

$$n = \frac{280}{1+ 2,80}$$

$$n = \frac{280}{3,80} = 73,68$$

Jadi sample yang digunakan berjumlah 74 responden.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan pengambilan sampel *purposive sampling*, yaitu mengambil responden didasarkan pada pertimbangan peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoadmodjo, 2010).

Adapun kriteria dari responden yang dapat menjadi sampel penelitian adalah :

1. Ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 22 minggu dan sehat

2. Alamat responden berada di Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya
3. Bersedia menjadi responden penelitian.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Teunom Kecamatan teunom Kabupaten Aceh Jaya.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 01-13 Juli Tahun 2014.

D. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variable Dependen (terikat)						
1	Sikap	Suatu reaksi yang dimiliki oleh ibu hamil mengenai senam hamil	Memberikan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan kriteria positif, - Positif jika $x \geq 37,2$ - Negatif jika $x \leq 37,2$	Kuesioner	Positif Negative	Ordinal
Variabel Independen (bebas)						
2	Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui oleh ibu hamil tentang senam hamil	Memberikan kuesioner yang terdiri dari 17 pertanyaan dengan kriteria baik Jika, hasil presentasi $> 8,4$ dan kurang jika, hasil presentasi $< 8,4$	Kuesioner	Baik Kurang	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
3	Dukungan suami	Suatu usaha yang dilakukan oleh suami dalam mendampingi ibu dalam melakukan senam hamil	Memberikan kuesnioner yang terdiri dari 5 pertanyaan dengan criteria mendukung, jika $x \geq 2,1$ Tidak mendukung jika responden menjawab $x \leq 2,1$	Kuesioner	Mendukung Tidak mendukung	Ordinal

E. Instrumen Penelitian

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisikan 34 pertanyaan yang sudah disusun secara terstruktur mulai dari variable sikap ibu terhadap Senam Hamil 15 pertanyaan, Pengetahuan 17 pertanyaan, dan dukungan suami 4 pertanyaan dengan jawaban terpimpin.

F. Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dengan menjabarkan secara deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi variabel-variabel yang diteliti baik variabel terikat (*dependen*) maupun variabel bebas (*independen*).

2. Analisa Bivariat

Proses analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik, yakni *uji uji Chi-square*. Uji *Chi-square* digunakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel *independen* terhadap variabel *dependen*.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan program komputer *Statistical Programe for Social Science (SPSS)* versi 17,0 dengan taraf nyata

95%, untuk membuktikan hipotesa. Pada uji *Chi-square*, bila nilai *P value* < nilai alpha (0,01) maka ada hubungan antara variabel *independen* dengan variabel *dependen*, namun bila *P value* > nilai alpha (0,05) maka tidak ada hubungan antara variabel *independen* dengan variabel *dependen*. Untuk menentukan nilai *p value* yang digunakan, maka berlaku aturan sebagai berikut :

- a. Bila pada table 2x2 dijumpai nilai expected (harapan) kurang dari 5, maka yang digunakan adalah fisher exact test.
- b. Bila table 2x2 tidak dijumpai nilai expected kurang dari 5 maka yang dipakai adalah continuity correction.
- c. Bila table 2x3 atau 3x2 maka digunakan uji pearson chi square.

P value dapat dilihat pada footnote dibawah tabel/kotak chi square test, bila tertulis nilainya 0 (0%) artinya pada tabel silang tidak ditemukan nilai $E < 5$ (Notoadmodjo, 2010).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

Puskesmas Teunom merupakan salah satu Puskesmas yang berada dibawah naungan Dinas Kesehatan Aceh Jaya sebagai unit pelaksana dinas di wilayah Kecamatan Teunom. Sampai saat ini jumlah staff yang bertugas di Puskesmas Teunom berjumlah 63 orang. Puskesmas Teunom memiliki ruang lingkup Puskesmas Pembantu sejumlah 4. Adapun letak geografis Puskesmas Teunom adalah sebagai berikut :

1. Sebelah Barat berbatasan dengan Jalan Meulaboh – Banda Aceh
2. Sebelah Timur berbatasan dengan Kebun
3. Sebelah Utara berbatasan dengan Warung
4. Sebelah Selatan berbatasan dengan Jalan Proyek

B. Analisis Univariat

1. Sikap

TABEL 4.1
DISTRIBUSI RESPONDEN BERDASARKAN SIKAP IBU TERHADAP
SENAM HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TEUNOM

N0	SIKAP IBU HAMIL	FREKUENSI	PERSENTASE
1	Positive	39	52.7
2	Negative	35	47.3
Jumlah		74	100

Sumber : Data Primer diolah Tahun 2014

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa dari 74 jumlah responden yang diteliti, yang bersikap positif terhadap senam hamil adalah 39 responden (52.7%) dan yang bersikap negative terhadap senam hamil adalah 35 reponden (47,3%)

2. Tingkat Pengetahuan

TABEL 4.2
DISTRIBUSI RESPONDEN BERDASARKAN PENGETAHUAN
IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TEUNOM

N0	PENGETAHUAN	FREKUENSI	PERSENTASE
1	Baik	40	54.1
2	Kurang	34	45.9
Jumlah		74	100

Sumber : Data Primer diolah Tahun 2014

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 74 ibu hamil yang diteliti, terdapat 40 responden (54,1%) yang mempunyai pengetahuan baik terhadap senam hamil dan yang memiliki pengetahuan kurang mengenai senam hamil adalah 34 responden (45,9%).

3. Dukungan Suami

TABEL 4.3
DISTRIBUSI RESPONDEN BERDASARKAN DUKUNGAN SUAMI
IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TEUNOM

N0	DUKUNGAN SUAMI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	Mendukung	33	44.6
2	Tidak	41	55.4
Jumlah		74	100

Sumber : Data Primer diolah Tahun 2014

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 74 reponden yang diteliti, terdapat 33 responden (44,6) yang mendapatkan dukungan suami untuk melakukan senam hamil dan yang tidak memiliki dukungan suami untuk melakukan senam hamil adalah 41 responden (55,4%).

C. Analisis Bivariat

1. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap ibu hamil terhadap senam hamil

TABEL 4.4
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN SIKAP
IBU HAMIL TERHADAP SENAM HAMIL DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TEUNOM

Tingkat Pengetahuan	Sikap Ibu Hamil				Jumlah	%	P value
	Positive		Negative				
	N	%	N	%			
Baik	34	85.0	6	15.0	40	100	0.00
Kurang	5	14.7	29	85.3	34	100	
Jumlah	39	52.7	35	47.3	74	100	

Dari tabel diatas responden yang berpengetahuan baik berjumlah 40 responden, 34 responden (85,0%) memiliki sikap positive terhadap senam hamil dan yang berpengetahuan kurang adalah 34 orang, 29 orang (85,3) bersikap negative terhadap senam hamil. Hasil uji statistic *Chi-square* diketahui bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil dengan nilai *P value*= **0,00**.

2. Hubungan Dukungan Suami Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil

TABEL 4.5
HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN SIKAP IBU HAMIL
TERHADAP SENAM HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TEUNOM

Dukungan Suami	Sikap Ibu Hamil				Jumlah	%	P value
	Positive		Negative				
	N	%	N	%			
Mendukung	28	84.8	5	15.2	33	100	0,00
Tidak	11	26.8	30	73.2	41	100	
Jumlah	39	52.7	35	47.3	74	100	

Dari table diatas ibu hamil yang mendapatkan dukungan suami adalah 33 responden, yang memiliki sikap positive terhadap senam hamil adalah 28 responden (84,8%) dan dari 41 ibu hamil yang tidak mendapatkan dukungan suami 30 orang (73,2) memiliki sikap negative terhadap senam hamil. Hasil uji statistic *Chi-square* diketahui bahwa ada hubungan antara dukungan suami dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil dengan nilai $P\ value = 0,00$.

D. Pembahasan

1. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil

Hasil uji *Chi-square* diperoleh $P\ value = 0.00$ terhadap hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di wilayah kerja puskesmas Teunom Aceh Jaya, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil.

Dari tabel 4.4 responden yang berpengetahuan baik berjumlah 40 responden, 34 responden (85,0%) memiliki sikap positive terhadap senam hamil dan 6 (15,0%) diantaranya memiliki sikap negative terhadap senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yuliasari, 2010) di puskesmas Ciputat, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil yang ditunjukkan dengan $p\ Value = 0,001$.

Hal ini sesuai dengan definisi pengetahuan menurut (Notoatmojo, 2010), pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, pengetahuan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Selain itu, proses yang didasari oleh pengetahuan kesadaran dan sikap yang positif, maka

perilaku tersebut akan bersikap langgeng. Sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Selain itu, proses yang didasari oleh pengetahuan kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersikap langgeng. Maka dari hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti berasumsi bahwa dari 17 pertanyaan pada questioner pengetahuan ibu, banyak responden yang tidak mengetahui apa manfaat senam hamil. Sebagian dari mereka beranggapan bahwa senam hamil hanya bermanfaat bagi bayi saja dan tidak bermanfaat bagi ibu. Hal ini sangat disayangkan karena masih minimnya pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil mengenai manfaat senam hamil maka sikap ibu terhadap senam hamilpun tidak akan baik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya sosialisasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan kepada masyarakat sehingga kurang pula minat masyarakat untuk melakukan senam hamil. Harusnya pendidikan kesehatan tentang senam hamil lebih ditingkatkan lagi.

2. Hubungan dukungan suami dengan sikap ibu hamil

Hasil uji *Chi-square* diperoleh $P\text{ value} = 0.00$ terhadap hubungan dukungan suami dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di wilayah kerja puskesmas Teunom Aceh Jaya, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil.

Dari table diatas responden yang mendapatkan dukungan suami adalah 33 responden, yang memiliki sikap positif terhadap senam hamil adalah 28 responden (84,8%) dan yang bersikap negative terhadap senam hamil adalah 5 responden (15,2%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tita Fatima, 2011) yang dilakukan di puskesmas pasar minggu Jakarta menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil yang ditunjukkan dengan $p \text{ Value} = 0,001$.

Menurut teori Kasdu (2005), untuk dapat menjalani kehamilan dengan baik, seseorang membutuhkan kemauan untuk memandang hidup sebagai harapan dan juga dibutuhkan pikiran yang positif dalam memandang setiap peristiwa/perubahan yang mereka alami selama kehamilan. Pikiran positif itu akan muncul bila ada dukungan-dukungan dari orang sekitar khususnya suami sebagai pasangan hidup. Peran positif suami akan membuat wanita berfikir bahwa kehadirannya masih sangat dibutuhkan dalam menghadapi kehidupan.

Peran positif suami akan membuat wanita berfikir bahwa kehadirannya masih sangat dibutuhkan dalam menghadapi kehidupan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti berasumsi bahwa dari 4 pertanyaan mengenai dukungan suami, masih kurangnya peran suami dalam menunjang kehamilan istri, hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya suami yang bahkan tidak mengantar istri untuk datang ke pemeriksaan kesehatan serta masih banyak suami-suami yang tidak senang ketika si istri melakukan program-program seperti senam hamil untuk kesejahteraan ibu dan janin. Hal ini terjadi karena masih kurangnya pengetahuan suami mengenai pentingnya perhatian bagi seorang ibu hamil. Harusnya suami lebih perhatian terhadap istri karena hal tersebut akan membangkitkan semangat istri dalam menghadapi kehamilannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai sikap ibu hamil terhadap senam hamil berdasarkan tingkat pengetahuan dan dukungan dari suami, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan dan menyusun saran-saran sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil, dengan *P value* 0,00.
2. Ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil, dengan *P value* 0,00.

B. Saran

1. Kepada Dinas Kesehatan

Diharapkan untuk dapat melakukan program pembinaan kepada ibu hamil atau member informasi kepada suami agar lebih paham tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan istri selama masa kehamilan dan mencanangkan program-program kesejahteraan ibu hamil.

2. Kepada Tenaga Kesehatan

Diharapkan untuk dapat lebih mensosialisasikan program senam hamil dan melakukan kegiatan senam sesuai dengan waktu yang lebih teratur sehingga morivasi ibu hamil mengenai senam hamil akan lebih tinggi mengenai kekikut sertaannya dalam mengikuti senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono, W. 2008, “ *Ragam Senam Hamil* ”. <http://www.media-indonesia.com/berita.html>.22 maret 2014. 10.10
- Admin, 2005, “ *Dukungan Suami* “, <http://respiratiry.usu.ac.id/bitstream/>. diakses tanggal 24 mai 2014. 12.00
- Ardilla Fauzia, 2012, “*Self Acceptence In Woman Inmantes*”, journal. Unair. ac. id/filerPDF/abstrak_490592_tpjua.pdf. 23 maret 2014. 08.30
- Arikunto, Suharmi, 2006, “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* “, Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar dan Jodo Prihanto,2005, “*Metodelogi Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*” ,Jakarta : Binapura Jakarta
- Brayshaw Eileen, 2007, ”*Senam Hamil dan Nifas*” , Jakarta : EGC
- Chaplin J.P, 2006, “*Kamus Lengkap Psikologi*” , Jakarta : Raja Gravindo Persada
- Damanik, Sylviati M, 2008, “*Klasifikasi Bayi Menurut Berat Lahir dan Masa Getasi*” , Jakarta : IDAI
- Dinas Kesehatan Aceh Jaya, 2013, “*Data AKI dan AKB Tahun 2013*”
- Gunarsa Singgih, 2008, “*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*” , Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Hurclock, E. B, 1999, “*Psikologogi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*”, Jakarta : Erlangga
- Kasdu P, 2005, “*Kiat Sehat dan Bahagia Selama Kehamilan*“, Jakarta : Puspa Swara
- Kubler, Ross, Elizabet, 2009, “*On Teath and Dying : What The Dying Have to Tech Dokter, Nurse Clergy and Their Own Families*” , London : Routledge
- Kusmiyati Yuni, dkk, 2009. “*Perawatan Ibu Hamil*”, Yogyakarta : Fitramaya.
- Mandriwati,G.A, 2008, ” *Asuhan Kebidanan Ibu hamil*”, Jakarta : EGC

- Manuaba Ida Bagus Gde, 2010. *“Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB”*, Jakarta : EGC
- Marijani Lany, 2006, *“Seputar Autisme dan Permasalahannya”*, Jakarta : Putra Kembara Foundation
- Maryunani Anik, Sukaryati Yetti, 2011, *“Senam Hamil Senam Nifas Dan Terapi Musik”*, Jakarta : TIM
- Musbikin I, 2007, *“Persiapan Menghadapi Persalinan”*, Yogyakarta : Mitra Pustaka
- Niven Niel, 2005, *“Psikologi Kesehatan”*, Jakarta : Erlangga
- Natoatmodjo, 2010, *“Metodologi Penelitian Kesehatan”*, Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho Trinoval Yanto. 2010. *”Senam Hamil”*. <http://www.trinoval.web.id/2010/04/senam-nifas.html>. 22 Maret 2014. 09:50
- Nursalam, 2009, *“Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan”*, Jakarta : Salemba Medika
- Prasetyono, 2009, *“Mengenal Menu Sehat Waktu Hamil”*, Yogyakarta : Diva Pres
- Prawirohardjo Sarwono, 2007, *“Ilmu Kebidanan”*, Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Purwanto, M ngalim, 2006, *“Psikologi Pendidikan”*, Bandung : PT Remaja Rosda Karya
- Puskesmas Teunom, 2013, *“Data Ibu Hamil dan yang Mengikuti Senam Hamil 2013”*
- Profil Dinas Kesehatan Aceh, 2013, *“AKI dan AKB Tahun 2013”*
- Ratnawati F.D, 2010, *“Hubungan Antara Coming Out dengan Psycological Well Being”*, Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Erlangga
- Renowati S, 2005, *“Dukungan Suami Selama Kehamilan”*, <http://lenteraimpian.wordpress.com/2010/2/2012-peruanaham-dan-visiologi-pada-saat-hamil-2/d>.diakses tanggal 24 mai 2014.pukul 10.00
- RIKESDAS,(Ma’rifah), 2013, *“Evaluasi Kebijaksanaan Pelaksanaan Ponek Di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Tahun 2013”*,

- <http://respositori.unhas.ac.id/birtstream/handle/12456789/5430/1.jurnal.pdf?sequence=1> tanggal 04 maret 2014. 09.00
- Safaria, 2012, “ *Psykologi Mania* ”. <http://www.psykomania.com/2012/06/penerimaan-diri-self-acceptance.html>. 22 maret 2014. 09.53
- Santrock John W, 2010, “*Psikologi Pendidikan*”, Jakarta : Kencana
- SDKI, (Wiratih Ayu), 2012, “*Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*”, <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/01/01/-gdl-ayuwiratih-486-1-ayuwari-6-pdf>. Diunduh tanggal 04 maret 2014. 09.00.
- Simanjuntak H David, 2010, “*Gizi Pada Ibu Hamil Dan Menyusui*”, journal.lkm-okt2010-9/pdf. Diunduh tanggal 22 mai 2014
- Suhita, 2005, “*Psikologi Wanita*”, Jakarta : Pustaka hidayah
- Sugiono, 2011, “*Statistika untuk Penelitian*”, Bandung : Alfabeta
- Tita Fatimah, 2011, “*Hubungan Dukungan Suami Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Puskesmas Pasar Minggu Jakarta*”, [www.e –skripsistikesmuh-pkj.ac.id/.../Tita Fatima](http://www.e-skripsistikesmuh-pkj.ac.id/.../Tita%20Fatima).diunduh tanggal 12 agustus 2014 jam 08.00.
- Widiyanto, Joko, 2012, “*SPSS For Windows*”, Surakarta : Badan Penerbit-FKIP universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yulia Sari, 2010, “*Hubungan Pengetahuan dan Sikap ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan*”, [http ://respiratory.uinjkt.ac.id/.../YULIASARI-F/](http://respiratory.uinjkt.ac.id/.../YULIASARI-F/) diunduh tanggal 14 agustus 2014. Jam 08.00