

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DENGAN  
PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA TRIMESTER II DAN  
III DI DESA PURBASINOMBA KECAMATAN PADANG  
BOLAK KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA  
TAHUN 2016**



**SKRIPSI**

**Disusun Oleh :**

**RASINA DALIMUNTHE  
NIM: 14030108P**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
STIKES AUFA ROYHAN PADANGSIDIMPUAN  
2016**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DENGAN  
PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA TRIMESTER II DAN  
III DI DESA PURBASINOMBA KECAMATAN PADANG  
BOLAK KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA  
TAHUN 2016**



**SKRIPSI**

**Disusun Oleh :**

**RASINA DALIMUNTHE  
NIM: 14030108P**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
STIKES AUFA ROYHAN PADANGSIDIMPUAN  
2016**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DENGAN  
PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA TRIMESTER II DAN  
III DI DESA PURBASINOMBA KECAMATAN PADANG  
BOLAK KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA  
TAHUN 2016**

**HALAMAN PENGESAHAN  
(Hasil Skripsi)**

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Dan Disetujui Dihadapan Tim Penguji  
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Afa Royhan  
Padangsidimpuan

Padangsidimpuan, 15 Agustus 2016

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

(Novita Sari Batubara, SST, M.Kes)

(Tetty Mahrani, SKM, M.Kes)

**Penguji I**

**Penguji II**

(Enda Mora Dalimunthe, SKM, M.Kes)

(Yuli Arisyah Siregar, SKM)

**Ketua Stikes Afa Royhan Padangsidimpuan**

**Drs. H. Guntur Imsaruddin, M.Kes**

## IDENTITAS PENULIS

Nama : Rasina Dalimunthe  
Nim : 14030108P  
Tempat/TglLahir : Purbasinomba, 14 Desember 1992  
JenisKelamin : Perempuan  
Alamat : Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak  
Kabupaten Padang Lawas Utara

### Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Purbasinomba : 1999-2005
2. SMP Negeri 3 Kec. Padang Bolak : 2005-2008
3. SMA Negeri 1 Kec. Padang Bolak : 2008-2011
4. Akademi Kebidanan Darmais Padangsidempuan: 2011-2014

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-NYA peneliti dapat menyusun proposal dengan judul “ Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Pada Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2015 ”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Aufa Royhan Padangsidimpuan.

Dalam proses penyusunan proposal ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-setingginya kepada yang terhormat :

1. Drs. H. Guntur Imsaruddin, M.Kes, selaku ketua STIKES Aufa Royhan Padangsidimpuan
2. Ns. Sukhri Ritonga, S.Kep, M.Kes, CWCCA selaku Puket I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aufa Royhan Padangsidimpuan
3. Dady Hidayah Damanik, S.Kep, M.Kes, selaku Puket II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aufa Royhan Padangsidimpuan
4. Enda Mora Dalimunthe, SKM, M.Kes, selaku PUKET III Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aufa Royhan Padangsidimpuan sekaligus penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, dan saran serta dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Nurul Rahma Siregar, SKM, M.Kes, selaku ketua program study Ilmu Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aufa Royhan Padangsidimpuan
6. Novita Sari Batubara, SST, M.Kes selaku pembimbing I, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Tetty Mahrani, SKM, M.Kes, selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
  8. Yuli Arisyah, SKM, selaku penguji II, yang juga telah memberikan waktunya serta memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk penyempurnaan Skripsi ini.
  9. Bapak Damhuri Harahap, selaku kepala desa Purbasinomba yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di desa purbasinomba.
  10. Ibu-ibu hamil di desa purbasinomba yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian.
  11. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Aufa Royhan Padangsidempuan.
  12. Khususnya kepada Ayahanda tercinta Alm. H. Sobar Dalimunthe dan Ibunda Hj. Husni Harahap terima kasih sebesar-besarnya.
- Kritik dan saran yang bersifat membangun peneliti harapkan guna perbaikan di masa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan masyarakat. Amin.

Padangsidempuan, Agustus2016

Peneliti

## ABSTRAK

Menurut WHO tahun 2013, AKI di Indonesia tertinggi di Negara ASEAN yakni 190/100.000 KH, Angka Kematian Ibu di Negara Malaysia 29/100.000 KH, di Singapura 6/100.000 KH, Thailand 26/100.000 KH. Senam hamil merupakan terampilatihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental.

Jenis penelitian adalah deskriptif kolerasi dan pendekatan cross sectinal. Dengan menggunakan data primerdan data skunder metode pengambilan sampel dengan total populasi yang berjumlah 32 responden.

Berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan mayoritas kurang 18 (56,3%), dan minoritas baik 4 (12,5%).Dari sikap mayoritas positif 21 (65,6%), dan minoritas negative 11 (34,4%). Pelaksanaan mayoritas Tidak melakukan 28 (87,5%), dan minoritas melakukan 4 (12,5%). Uji Chi-Square diperoleh  $P=0,016$  ( $<0,05$ ) pengetahuan dan pelaksanaan.  $P=0,122$  ( $>0,05$ ) sikap dan pelaksanaan.

Bagi IKM agar lebih giat memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat betapa pentingnya senam hamil. Kepada responden agar lebih giat mencari informasit entang senam hamil baik itu dengan petugas kesehatan terdekat atau pun dari sumber informasi lainnya.

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

## **ABSTRACT**

*According to the WHO in 2013, the highest maternal mortality rate in Indonesia in ASEAN countries namely 190/100 000 KH, maternal mortality rate in the State Malaysia 29 / 100,000 KH, Singapore 6 / 100,000 KH, Thailand 26 / 100,000 KH. Pregnancy exercise is an exercise movement therapy given to pregnant women to prepare himself, both physical and mental preparation.*

*This type of research is descriptive correlation and cross sectional. Using data from secondary data of primary sampling method with a total population of 32 respondents.*

*Based on the research results, the majority lack of knowledge 18 (56.3%), and the minority either 4 (12.5%). Positive attitude of the majority of the 21 (65.6%), and the minority of negative 11 (34.4%). Implementation of a majority of not doing 28 (87.5%), and minorities do 4 (12.5%). Chi-Square test was obtained  $P = 0.016 (<0.05)$  knowledge and implementation.  $P = 0.122 (> 0.05)$  asikap and implementation.*

*For SMEs to be more active in providing information to the public health importance of sam understood. To the respondent to be more actively looking for information about pregnancy exercise either with the nearest health worker or from other sources of information*

**Keywords: Knowledge, Attitude, Pregnancy, Exercise Pregnant**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>IDENDITAS PENULIS</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>

### BAB I PENDAHULUAN

1.1. LatarBelakang.....	1
1.2. PerumusanMasalah.....	5
1.3. TujuanPenelitian.....	5
1.4. ManfaatPenelitian.....	6

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan.....	7
2.1.1 Defenisi.....	7
2.1.2 Tingkat Pengetahuan.....	7
2.1.3 Kategori Pengetahuan.....	8
2.2 Sikap.....	9
2.2.1 Pengertian Sikap.....	9
2.2.2 Komponen Sikap.....	9
2.2.3 Tingkatan Sikap.....	9
2.2.4 Ciri-ciri Sikap.....	10
2.2.5 Kategori Sikap.....	11
2.3 Kehamilan.....	11
2.3.1 Kehamilan Trimester II.....	11
2.3.2 Kehamilan Trimester III.....	11
2.4Senam Hamil.....	11
2.4.1 Defenisi.....	11
2.4.2 Tujuan Senam Hamil.....	12
2.4.3 Manfaat Senam Hamil.....	13
2.4.6 Kontra Indikasi Senam Hamil.....	14
2.4.4 Syarat Melakukan Senam Hamil.....	14
2.4.5 Gerakan Senam Hamil.....	15
2.5 Kerangka Konsep.....	28
2.6 Hipotesis Penelitian.....	29

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	30
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	30
3.2.1 Waktu Penelitian.....	30
3.2.2 Tempat Penelitian.....	31
3.3Populasi dan Sampel` 31	
3.3.1 Populasi.....	31
3.3.2 Sampel.....	31
3.4 Alat Pengumpulan Data.....	31

3.5	Prosedur Pengumpulan Data.....	32
3.6	Defenisi Operasional.....	34
3.7	Pengolahan Data.....	34
3.8	Analisa Data.....	35

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1	Hasil Penelitian.....	36
4.2	Data Geografidan Data Demografi.....	36
4.2.1	Data Geografi.....	36
4.2.2	Data Demografi.....	36
4.2.3	Karakteristik Responden.....	37
4.3	Analisis Univariat.....	38
4.3.1	Pengetahuan IbuTentangSenamHamil.....	39
4.3.2	Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil.....	39
4.3.3	Pelaksanaan Senam Hamil.....	40
4.4	Analisis Bivariat.....	41
4.4.1	Hubungan Pengetahuan IbuHamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil.....	41
4.4.2	Hubungan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil.....	42

#### **BAB V PEMBAHASAN**

5.1	Analisis Univariat.....	43
5.1.1	Karakteristik Responden.....	43
5.1.2	Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Tentang Pelaksanaan Senam Hamil.....	44
5.1.3	Distribusi Responden berdasarkan Sikap Tentang Pelaksanaan Senam Hamil.....	44
5.2	Analisis Bivariat.....	45
5.2.1	Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil.....	45
5.2.2	Hubungan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil.....	47

#### **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1	Kesimpulan.....	49
6.2	Saran.....	49

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>..xiv</b>
----------------------------	--------------

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4.6.1 Latihan Pendahuluan.....	16
Gambar 2.4.6.2 Latihan Pendahuluan.....	16
Gambar 2.4.6.3 Latihan Pendahuluan.....	17
Gambar 2.4.6.4 Latihan Pendahuluan.....	18
Gambar 2.4.6.5 Latihan Pendahuluan.....	19
Gambar 2.4.6.6 Latihan Pendahuluan.....	19
Gambar 2.4.6.7 Latihan Inti.....	21
Gambar 2.4.6.8 Latihan Inti.....	21
Gambar 2.4.6.9 Latihan Inti.....	22
Gambar 2.4.6.10 Latihan Pernapasan.....	24
Gambar 2.4.6.11 Latihan Pernapasan.....	25
Gambar 2.4.6.12 Latihan Penenangan dan Relaksasi.....	26
Gambar 2.4.6.13 Latihan Penenangan dan Relaksasi.....	27
Gambar 2.4.6.14 Latihan Penenangan dan Relaksasi.....	27
Gambar 2.4.6.15 Latihan Penenangan dan Relaksasi.....	27
Gambar 2.4.6.16 Latihan Penenangan dan Relaksasi.....	28
Gambar 2.5.1 Kerangka Konsep.....	29

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.2.1 Tabel Penelitian.....	30
Tabel 3.6 Defenisi Operasional.....	33
Tabel 4.2.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016.....	37
Tabel 4.2.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Di Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016..	39
Tabel 4.3.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sikap Responden Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016..	40
Tabel 4.3.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pelaksanaan Responden Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016.....	40
Tabel 4.4.1 Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016.....	41
Tabel 4.4.2 Hubungan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016..	43

## DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN I : Kuesioner
- LAMPIRAN II : Kunci jawaban
- LAMPIRAN III : Kegiatan Bimbingan
- LAMPIRAN IV : Surat Permohonan Penelitian
- LAMPIRAN V : Output SPSS
- LAMPIRAN VI : Surat Balasan Penelitian
- LAMPIRAN VII : LembarKonsultasi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan merupakan saat yang menyenangkan dan dinanti-dinantikan, tetapi juga dapat menjadi saat kegelisahan dan keprihatinan (Kusmiyati, 2010). Pada masa hamil, stres yang dirasakan secara terus-menerus akan melemahkan sistem kekebalan tubuh calon ibu, termasuk janin yang tengah dikandungnya. Ada keterkaitan langsung antara ibu dan calon bayinya yang dihubungkan oleh tali plasenta yang membawa nutrisi dari makanan ke rahim karena janin akan merasakan semua aktivitas hormonal yang dirasakan oleh sang ibu (Pujiastuti, 2009).

Menurut WHO tahun 2013, AKI di Indonesia tertinggi di Negara ASEAN yakni 190 per 100.000 kelahiran hidup, Angka Kematian Ibu di Negara Malaysia 29 per 100.000 kelahiran hidup, di Singapura 6 per 100.000 kelahiran hidup, Thailand 26 per 100.000 kelahiran hidup.

Terdapat indikator yang digunakan untuk mengukur status kesehatan ibu pada suatu wilayah, salah satunya yaitu angka kematian ibu (AKI). AKI merupakan salah satu indikator yang peka terhadap kualitas dan aksesibilitas fasilitas pelayanan kesehatan. Berdasarkan survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, AKI (yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga dikawasan ASEAN. Pada tahun 2007, ketika AKI di Indonesia mencapai 228, AKI di Singapura hanya 6 per 100.000 kelahiran hidup, Brunei 33 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 112 per

100.000 kelahiran hidup, serta Malaysia dan Vietnam sama-sama mencapai 160 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes. Indonesia, 2014).

Menurut WHO (*world Health Organization*), Angka Kematian Ibu (AKI) mencapai 500.000 jiwa per tahun. Sedangkan Indonesia berdasarkan survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2009 angka kematian ibu adalah 207 per 100.000 kelahiran hidup. Untuk provinsi Sumatera Utara tercatat Angka Kematian Ibu sebanyak 134 per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara 2008. Dan untuk kota sibolga jumlah angka kematian ibu adalah 5 per 100.000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2008).

Berdasarkan laporan dari profil kab/kota AKI maternal yang dilaporkan di Sumatera Utara tahun 2013 hanya 95 per 100.000 kelahiran hidup, namun ini belum bisa menggambarkan AKI yang sebenarnya di populasi. Berdasarkan hasil sensus penduduk 2010, AKI di Sumatera Utara 328 per 100.000 KH, angka ini masih cukup tinggi bila dibandingkan dengan angka nasional hasil SP 2010 sebesar 259 per 100.000 KH. Berdasarkan hasil survey AKI dan AKB yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara dengan FKM-USU tahun 2010 menyebutkan bahwa AKI di Sumatera Utara sebesar 268 per 100.000 KH. Berdasarkan estimasi maka AKI ini tidak mengalami penurunan sampai tahun 2013 (Depkes Sumatera Utara, 2012).

Bagi pasangan yang tinggal di kota-kota besar dan sibuk bekerja, seringkali dibutuhkan bantuan lebih agar proses persalinan lebih mudah. Pekerjaan kantor yang mengharuskan duduk berjam-jam bisa menjadi faktor yang mempersulit persalinan. Karena itulah, ginekologi Dr. Judi Junaidi Endjun mengatakan seorang calon ibu membutuhkan bantuan. Untuk mempersiapkan

mental menjelang melahirkan. Dia menyarankan agar perempuan hamil mengikuti senam hamil. Kegiatan ini bisa dilakukan saat usia kandungan mencapai enam bulan. Selain membantu mengendurkan ketegangan dan perasaan cemas, senam hamil juga dapat mencegah terjadinya kelainan letak janin. Senam hamil juga dapat dijadikan sebagai wadah untuk meningkatkan kualitas hubungan suami istri. Sebab, terapi latihan gerak tersebut sepenuhnya melibatkan kehadiran suami. Gerakan-gerakan seperti sit-up, bersandar, telungkup, selalu membutuhkan orang lain. Sentuhan suami pada saat latihan akan memberikan dukungan moral bagi sang istri (Lutfiatus, 2010).

Masalah Senam hamil sudah mulai mendapat perhatian masyarakat, dan banyak oleh rumah sakit sehingga kesehatan rohani dan jasmani ditingkatkan serta dapat menghilangkan rasa takut menghadapi persalinan. Rasa takut dan kurang percaya diri menghadapi persalinan sering menderita kesakitan saat semua kekuatannya diperlukan untuk mendorong janin lahir, terutama bagi wanita yang untuk pertama kali bersalin. Dengan senam hamil serta latihan untuk mengkoordinasi semua kekuatan saat persalinan diharapkan secara normal, tidak terlalu takut, akan mengurangi rasa sakit dan mempunyai kepercayaan diri yang mantap (Bandiyah, 2009).

Senam hamil atau latihan memberi keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegal-pegal, dan mempersiapkan pernapasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan. Komponen gerakan senam ada beberapa modifikasi yang berbeda-beda tetapi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu adanya pemanasan, latihan pernafasan, latihan

otot, dan latihan panggul. Perhatikan mengenai kontraindikasi untuk melakukan senam hamil, misalnya kehamilan dengan abortus berulang, dengan penyakit hipertensi atau kehamilan dengan penyakit tertentu sehingga menimbulkan resiko bagi kehamilannya (Sujiyatini, 2009).

Keuntungan senam hamil adalah meningkatkan kepercayaan pengetahuan tentang kekuatan persalinan sehingga waktu persalinan dapat dipersingkat dan rasa sakit dikurangi. Dengan memenuhi syarat tersebut diharapkan kesegaran rohani dan jasmani dapat ditingkatkan untuk mencapai persalinan fisiologis. Latihan senam hamil didahului dengan latihan umum bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kontraksi tubuh, dinding perut, dan dasar panggul, juga melemaskan persendian dan rasa kaku, nyeri otot dan sendi (Bandiyah, 2009).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di desaPurbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016 dengan hasil wawancara dari 3 orang ibu hamiltrimester II dan 2 orang ibu hamil trimester III hanya 1 orang ibu hamil yang mengetahui pelaksanaan senam hamil dan 4 orang ibu hamil tidak mengetahui tentang pelaksanaan senam hamil.

Dari penjelasan diatas penulis ingin meneliti ”Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan PelaksanaanSenam Hamil Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016”.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan uraian di atas maka rumusan masalah dari penelitian adalah “ Bagaimana Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016 ?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil dengan Pelaksanaan senam hamil trimester II dan III di desa purbasinomba kecamatan padang bolak kabupaten padang lawas utara tahun 2016.
2. Untuk mengetahui hubungan sikap ibu hamil dengan Pelaksanaan senam hamil trimester II dan III di desa purbasinomba kecamatan padang bolak kabupaten padang lawas utara tahun 2016.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Bagi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Menambah Pengetahuan betapa pentingnya senam hamil atau sebagai informasi bagi tenaga kesehatan dan masukan atau dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi ilmu kesehatan masyarakat dan menambah ilmu tentang Pelaksanaan senam hamil.

2. Bagi Responden dan Tempat Penelitian

Penelitian ini menjadi informasi serta masukan dalam meningkatkan pengetahuan responden tentang senam hamil dan Sebagai acuan atau arahan untuk mensosialisasikan pelaksanaan senam hamil.

## **BAB II**

## TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Pengetahuan

#### 2.1.1 Defenisi

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

#### 2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2003) ada 6 yaitu:

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” ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi 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.

c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi riil (sebenarnya).

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek tertentu. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### **2.1.2 Kategori Pengetahuan**

Kategori pengetahuan adalah :

- a) Baik apabila responden menjawab dengan benar 76-100% (11-15)
- b) Cukup apabila responden menjawab dengan benar 40-75% (6 -10)
- c) Kurang apabila responden menjawab dengan benar < 5 (0-39%)

## **2.2 Sikap**

### **2.2.1 Pengertian Sikap**

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan suatu reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus social (Notoatmodjo, 2007).

### **2.2.2 Komponen Sikap**

Menurut alport dalam Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 kelompok :

1. Kepercayaan, keyakinan, ide dan konsep terhadap suatu objek.
2. Kehidupan emosional dan evaluasi terhadap suatu objek.
3. Kecenderungan untuk bertindak.

Ketiga komponen ini secara bersama membentuk sikap yang utuh (total attitude). Dalam penentuan sikap utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting.

### **2.2.3 Tingkatan Sikap**

berbagai tingkatan sikap menurut Notoatmodjo (2003) terdiri dari :

1. Menerima (*Receiving*)

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

2. Merespon (*Responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan sesuatu dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

3. Menghargai (*Valuing*)

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

4. Bertanggung jawab (*Responsible*)

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

#### **2.2.4 Ciri-ciri Sikap**

Menurut Notoadmodjo (2008) menjelaskan bahwa ciri-ciri sikap yaitu :

1. Sikap tidak dibawa sejak lahir
2. Sikap dapat berubah-ubah dalam situasi yang memenuhi syarat
3. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi selalu berhubungan dengan objek sikap
4. Sikap dapat tertuju pada satu objek atau dapat bertujuan pada sekumpulan/ banyak objek
5. Sikap dapat berlangsung lama atau sebentar
6. Sikap mengandung faktor perasaan dan motivasi sehingga membedakan dengan pengetahuan.

#### **2.2.5 Kategori Sikap**

Untuk mengukur sikap responden tentang Pelaksanaan senam hamil yang digunakan adalah skala Likert dengan jumlah pertanyaan 10 pertanyaan.

Nilai dari jawaban pertanyaan akan diberi skor sebagai berikut:

- a) Nilai > 15 maka kategori sikap Positif
- b) Nilai < 15 maka kategori sikap negatif

### **2.3 Kehamilan**

Kehamilan adalah proses alami manusia untuk berketurunan melalui terciptanya kehidupan baru di dalam tubuh seorang manusia perempuan. Kehamilan biasanya terjadi selama 40 minggu, terhitung sejak fase menstruasi terakhir hingga persalinan (atau 38 minggu sejak fertilisasi/pembuahan hingga persalinan) (Pujiastuti, 2009).

#### **2.3.1 Kehamilan Trimester II**

Trimester kedua kehamilan merupakan masa kehamilan yang normal. Pada masa kehamilan ini tingkat energi ibu telah kembali normal, *Morning sickness* telah berkurang dan aktivitas hormonal telah kembali seimbang. Selain itu, plasenta telah berfungsi optimal dan kondisi janin lebih stabil. Kondisi kesehatan calon ibu mencapai puncaknya dalam masa ini, yang akan membuatnya lebih menikmati kehamilannya (Pujiastuti, 2009).

#### **2.3.2 Kehamilan Trimester III**

pada trimester terakhir kehamilan ini, beban kandungan akan mencapai bobot maksimalnya, membuat postur tubuh yang lebih baik dan kuat semakin diperlukan. Gerakan janin akan semakin jelas, dan pertumbuhan janin akan semakin mendorong dan menekan ke rongga dada

menyebabkan calon ibu semakin sulit bernafas nyaman, juga membebani serta menekan ginjal dan kandung kemih, membuat ibu hamil sering buang air kecil ( Pujiastuti, 2009).

## **2.4 Senam Hamil**

### **2.4.1 Defenisi**

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2008). Senam adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil (Mufdlilah, 2009).

### **2.4.2 Tujuan Senam Hamil**

Adapun tujuan senam hamil adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal serta mengimbangi perubahan titik berat tubuh (Sujiyatini 2009).
- b. Prenatal
  1. Persalinan yang fisiologis (alami) dengan ibu dan bayi sehat
  2. Persiapan mental dan fisik untuk ibu hamil
  3. Kontraksi dengan baik, ritmis dan kuat pada segmen bawah : rahim, serviks, otot-otot dasar panggul
  4. Relaksasi
  5. Informasi kesehatan (termasuk hygiene) tentang kehamilan kepada ibu hamil, suami/keluarga atau masyarakat.
- c. Post Natal

1. Mengembalikan otot-otot yang berhubungan langsung maupun tidak langsung pada proses persalinan kepada bentuk tonus awal
2. Mengembalikan bentuk dan sikap tubuh yang baik
3. Mencegah kelainan-kelainan yang mungkin terjadi dalam persalinan (Mufdlilah, 2009).

#### **2.4.3 Manfaat Senam Hamil**

Dengan melakukan senam hamil akan banyak memberi manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain :

- a. Melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul, serta jaringan penyangganya untuk berfungsi saat bersalin berlangsung
- b. Melonggarkan persediaan yang berhubungan persalinan, dapat memperbaiki kedudukan janin, meningkatkan ketegangan dan kepercayaan menghadapi persalinan, memperoleh pengetahuan dan kemampuan mengatur pernapasan, relaksasi dan kontraksi otot dinding perut, otot sekat rongga badan dan otot dasar panggul saat persalinan
- c. Meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim sehingga tercapai hasil optimal menuju jalan lahir, dan meningkatkan kesegaran rohani dan jasmani ibu hamil (Bandiyah, 2009).
- d. Dapat melatih pernapasan dan relaksasi
- e. menguatkan otot-otot panggul perut
- f. serta melatih cara cara mengejan yang benar
- g. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan (Ratna, 2010).

#### **2.4.4 Kontra Indikasi Senam Hamil**

- a. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang menyertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, ginjal, dan penyulit dalam kehamilan (hamil dengan perdarahan, kelainan letak, dan kehamilan yang disertai dengan anemia) (Sujiyatini, 2009).
- b. Hyperemesis gravidarum
- c. Kehamilan ganda
- d. Sesak nafas
- e. Tekanan darah tinggi
- f. Nyeri pinggang, pubis, dada
- g. Tidak tahan dengan tempat panas atau lembab
- h. Mola hydatidosa
- i. PEB (Pre eklamsia berat) (Mufdlilah, 2009).

#### **2.4.5 Syarat Melakukan Senam Hamil**

beberapa persyaratan yang harus diperhatikan untuk melakukan senam hamil sebagai berikut.

- a. Kehamilan berjalan normal dengan rekomendasi/izin dari dokter/bidan.
- b. Kehamilan berusia minimal 5 bulan.
- c. Diutamakan pada kehamilan pertama atau kehamilan berikutnya yang mengalami kesulitan persalinan atau melahirkan anak premature.
- d. Latihan harus dilakukan secara teratur dalam suasana yang tenang.
- e. Menggunakan kasur atau matras (jangan dilantai) (Huliana2008).
- f. Kehamilan tidak mempunyai komplikasi (keguguran berulang, kehamilan dengan perdarahan, kehamilan dengan bekas operasi)

- g. Dilakukan setelah kehamilan berumur 20-22 minggu
- h. Dengan bimbingan petugas dan dirumah sakit (bandiyah, 2009)
- i. Jauh dari keramaian
- j. Terang, bersih, dan warna cat yang terang
- k. Ventilasi cukup
- l. Dekat kamar mandi
- m. Ruang dilengkapi cermin
- n. Pakaian senam : longgar dan tertutup (Mufdlilah, 2009)

#### **2.4.6 Gerakan / Pelaksanaan Senam Hamil**

Senam hamil terdiri dari atas beberapa tahap latihan. Mulai dari latihan pendahuluan kemudian dilanjutkan dengan latihan inti dan terakhir penenangan.

Tahap tersebut sebagai berikut:

1. Latihan pendahuluan
2. Latihan inti
  - a. Latihan pembentukan sikap tubuh
  - b. Latihan rileksasi
  - c. Latihan pernafasan
3. Latihan penenangan dan relaksasi

##### **1. Latihan pendahuluan**

Menurut Sujiyatini (2009), tujuan latihan pendahuluan ini adalah untuk mengetahui daya kontraksi otot-otot tubuh, luas gerakan persendian, dan mengurangi serta menghilangkan nyeri dan kekakuan tubuh.

- a. Latihan 1

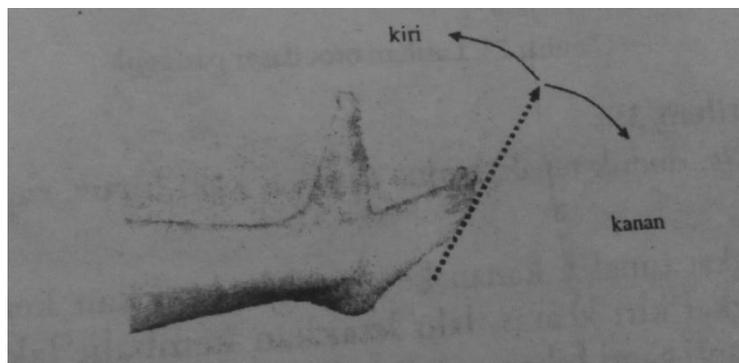
sikap: duduk tegak bersandar ditopang kedua tangan, kedua tungkai kaki diluruskan dan dibuka sedikit, seluruh tubuh lemas dan rileks.



Gambar 2.4.6.1

caranya :

- 1) Gerakkan kaki kiri jauh kedepan, kaki kanan jauh kebelakang, lalu sebaliknya gerakan kaki kanan jauh kedepan, kaki kiri jauh kebelakang.



Gambar 2.4.6.2

- 2) Gerakan kaki kanan dan kiri sama-sama jauh kedepan dan kebelakang (fleksi plantar dan dorsal).
- 3) Gerakan kaki kanan dan kiri bersama-sama kekanan dan kekiri.
- 4) Gerakkan kaki kanan dan kiri bersama-sama kearah dalam sampai ujung jari menyentuh lantai, lalu gerakkan kedua kaki kearah luar.

- 5) Putarkan kedua kaki bersama-sama kekanan dan kekiri masing-masing 4 kali.
- 6) Angkat kedua lutut tanpa menggeser kedua tumit dan bokong, tekankan kedua tungkai kaki kelantai sambil mengerutkan otot dubur, lalu tarik otot-otot perut sebelah atas simfisis ke dalam (kempiskan perut) kemudian relaks kembali.

b. Latihan 2

sikap : duduk tegak, kedua tungkai kaki lurus dan rapat.

caranya : letakkan tungkai kanan diatas tungkai kiri, kemudian tekan tungkai kiri dengan kekuatan seluruh tungkai kanan sambil mengempeskan dinding perut bagian atas dan mengerutkan liang dubur selama beberapa saat, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini dengan tungkai kiri diatas tungkai kanan.



Gambar 2.4.6.3

c. Latihan 3

sikap: duduk tegak, kedua tungkai kaki lurus, rapat dan rileks

caranya :

- 1) Angkat tungkai kanan keatas, lalu letakkan kembali, angkat tungkai kiri keatas, lalu letakkan kembali

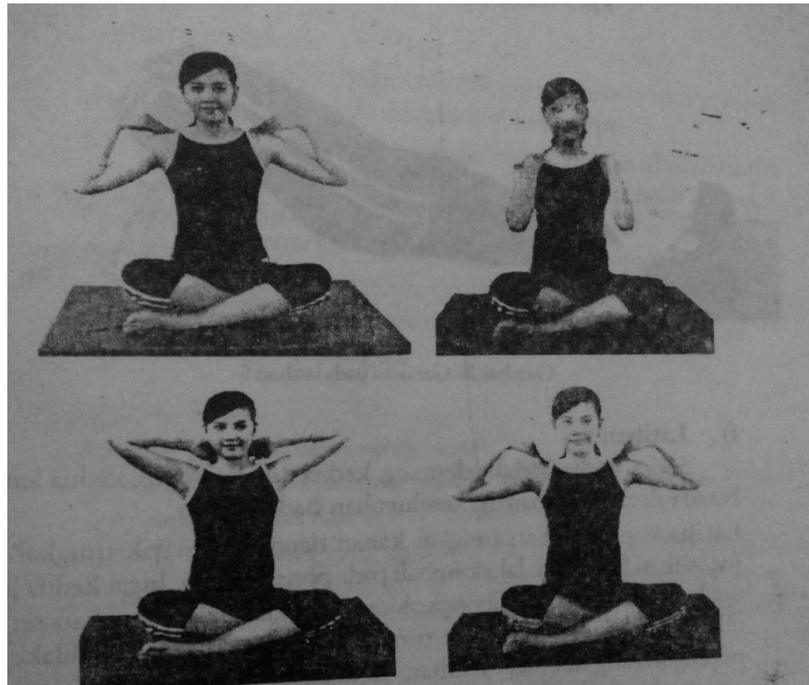
2) Lakukan pula latihan seperti diatas dalam posisi berbaring telentang, kedua tungkai kaki lurus, angkat kedua tungkai bersama-sama, kadua lutut jangan ditekuk, kemudian turunkan kembali perlahan-lahan.

d. Latihan 4

sikap duduk bersila, badan tegak, kedua tangan diatas bahu, kedua lengan disamping badan.

caranya :

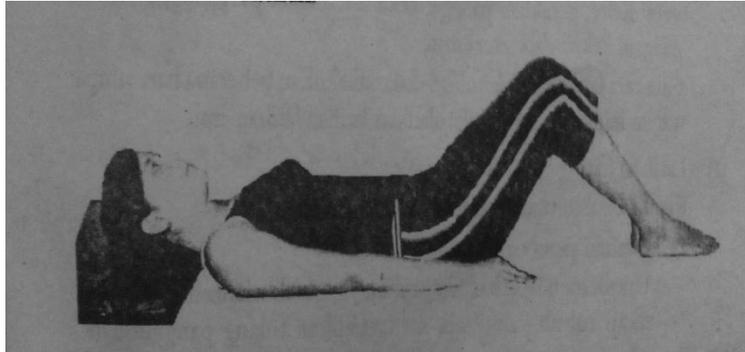
- 1) Tekan samping payudara dengan sisi lengan ats
- 2) Lalu putarkan kedua lengan tersebut kedepan, keatas samping telinga
- 3) Teruskan sampai ke belakang dan akhirnya kembali ke sikap semula.



Gambar 2.4.6.4

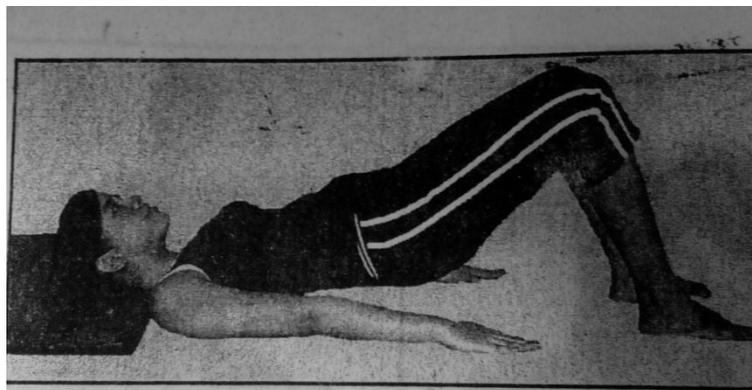
e. Latihan 5

sikap: berbaring telentang kedua lengan disamping badan dan kedua lutut ditekuk.



Gambar 2.4.6.5

caranya : angkat pinggul sampai badan dan kedua tungkai atas membentuk sudut dengan lantai yang ditahan oleh kedua kaki dan bahu. Turunkan pelan-pelan.



Gambar 2.4.6.6

f. Latihan 6

sikap : berbaringlah telentang, kedua tungkai lurus, kedua lengan beradadisamping badan, keseluruhan badan rileks.

caranya : panjangkan tungkai kanan dengan tungkai kiri mendekati bahu kiri, lalu kembali pada posisi semula. Ingat kedua lutut tidak boleh

ditekuk. Keadaan dan gerakan serupa dilakukan sebaliknya untuk tungkai kiri. Setiap gerakan dilakukan masing-masing 2 kali.

g. Latihan 7

Panggul diputar ke kanan dan kekiri yang dilakukan sebagai berikut: tekankan pinggang kelantai sambil mengempiskan perut dan mengerutkan otot dubur, gerakkan panggul kekanan, angkat pinggang, gerakkan panggul kekiri dan seterusnya.

## **2. Latihan inti**

### **a. Pembentukan sikap tubuh**

Untuk mendapatkan sikap tubuh yang baik selama hamil, karena sikap tubuh yang baik menyebabkan tulang panggul naik, sehingga janin berada dalam kedudukan normal. Sedangkan sikap tubuh yang tidak baik akan menyebabkan tulang panggul turun, sehingga kedudukan janin kurang baik (Sujiyatini, 2009).

Menurut Kusmiyati (2010), gerakan pembentukan sikap tubuh :

a. Minggu ke 22-25

Sikap : berbaring telentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan santai (rilaks)

Caranya : Angkat pinggang sampai badan membentuk lengkungan. Lalu tekankan pinggang ke lantai sampai mengempiskan perut, serta kerutkan otot-otot dubur.



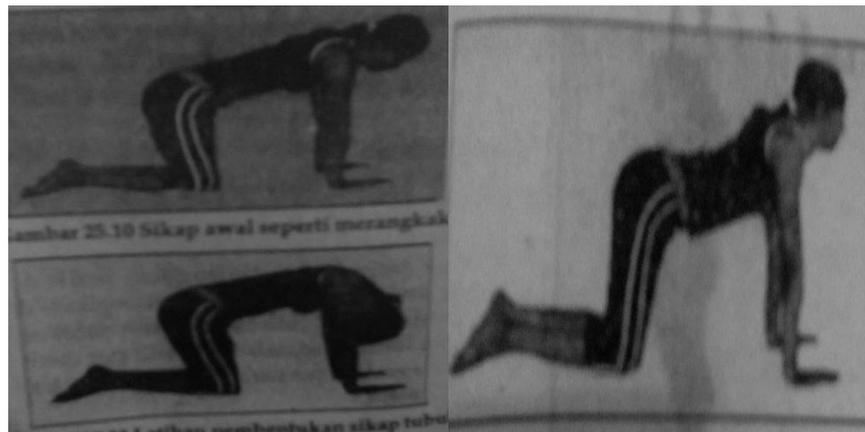
Gambar 2.4.6.7

b. Minggu ke 26-30

Sikap : Merangkak, kedua tangan sejajar bahu. Tubuh sejajar lantai, sedangkan tangan dan paha tegak lurus.

Caranya :

1. Tundukkan kepala, sampai terlihat ke arah vulva, pinggang diangkat sambil mengempiskan perut bawah dan mengerutkan dubur.
2. Lalu turunkan pinggang, angkat kepala sambil lemaskan otot-otot dinding perut dan dasar panggul.

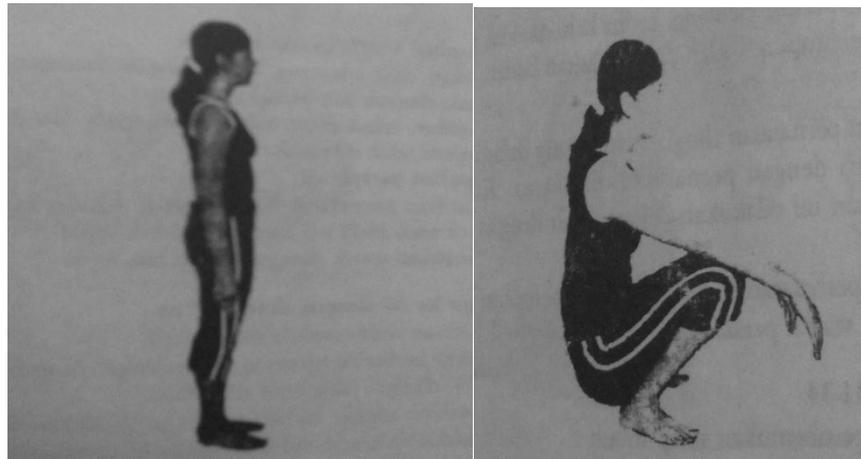


Gambar 2.4.6.8

c. Minggu ke 31-34

Sikap : berdiri tegak, kedua lengan disamping badan, kedua kaki selebar bahu dan berdiri rilaks.

Caranya : Lakukan gerakan jongkok perlahan-lahan, badan tetap lurus, lalu tegak berdiri perlahan-lahan pada mula berlatih, supaya jangan jatuh, kedua tangan boleh berpegangan pada misalnya sandaran kursi.



Gambar 2.4.6.9

d. Minggu ke 35 Sampai Akan Partus

Sikap : berbaring telentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan rilaks.

Caranya : Angkat badan dan bahu, letakkan dagu di atas dada melihat ke arah vulva. Kegiatan ini pertahankan beberapa saat, lalu kembali ke sikap semula dan santailah.

**b. Latihan kontraksi dan rileksasi**

Untuk memperoleh sikap tubuh dan mengatur relaksasi pada waktu yang diperlukan (Sujiyatini, 2009)

Menurut Kusmiyati (2010), gerakan kontraksi dan rileksasi :

a. Minggu ke 22-25

Sikap : berbaring telentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan rileks.

Caranya : tegangkan otot-otot muka dengan jalan mengerutkan dahi, mengatupkan tulang rahang dan menegangkan otot-otot leher selama beberapa detik, lalu lemaskan dan rilaks.

b. Minggu 26-30

Sikap : berbaring telentang, kedua tangan di samping badan, kedua kaki di tekuk pada lutut dan santai.

Caranya : lemaskan seluruh tubuh, kepalkan kedua lengan dan tegangkan selama beberapa detik, lalu lemaskan kembali.

c. Minggu ke 31-34

Sikap : tidur telentang, kedua tangan disamping badan, kedua kaki ditekuk dan lemaskan badan. Lakukan pernapasan diafragma dan dada yang dalam seperti telah dibicarakan.

d. Minggu ke 35 Sampai Akan Partus

Sikap : tidur telentang kedua lengan disamping badan kedua kaki lurus lemaskan seluruh tubuh lakukan pernafasan secara teratur dan berirama.

Caranya : tegangkan seluruh otot tubuh dengan cara: katubkan rahang kerutkan dahi, tegangkan otot-otot leher kepalkan kedua tangan, tegangkan bahu tegangkan otot-otot perut, kerutkan dubur tegangkan kedua tungkai kaki dan tahan nafas, setelah beberapa saat kembali ke sikap semula dan lemaskan seluruh tubuh.

### c. Latihan pernafasan

Untuk melatih berbagai teknik pernafasan supaya dapat dipergunakan pada waktunya sesuai kebutuhan (Sujiyatini, 2009)

Tujuan latihan pernapasan misalnya : meningkatkan penerimaan konsumsi oksigen ibu dan janin, menghilangkan rasa takut dan tertekan, mengurangi nyeri saat kontraksi (Bandiyah, 2009).

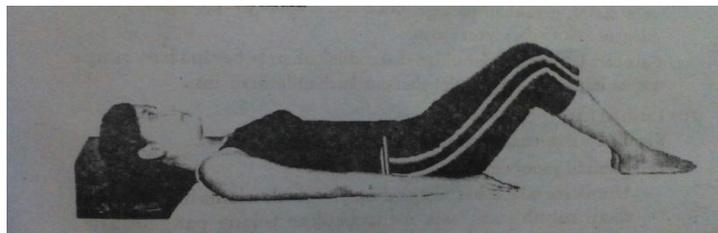
Latihan pernapasan menurut Kusmiyati, 2010:

#### a. Minggu ke- 22-25

Sikap : berbaring telentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan santai.

Caranya :

1. letakkan tangan kiri diatas perut
2. lakukan pernapasan diafragma. Tarik nafas melalui hidung, tangan kiri naik katas mengikuti dinding perut yang menjadi naik, lalu hembuskan nafas melalui mulut. Frekuensi latihan 12-14 kali per menit.
3. Lakukan gerakan pernapasan ini sebanyak 8 kali dengan interal 2 menit.
4. Latihan-latihan tersebut diatas bertujuan untuk mempercepat timbulnya relaksasi, menghilangkan rasa nyeri his kala pendahuluan dan his kala pembukaan dan untuk mengatasi rasa takut dan stres.



Gambar 2.4.6.10

Sikap yang harus dilakukan, tidur telentang dengan menekuk kedua lutut. Selanjutnya keluarkan napas lewat mulut (dengan cara meniup) sehingga rongga dada mengecil, kemudian tarik napas lewat hidung sambil membesarkan rongga dada(Yessica, 2009).

b. Minggu ke 26-30

Sikap : berbaring telentang, kedua kaki ditekuk pada lutut,, kedua lengan disamping badan dan lemaskan badan.

Caranya : lakukan pernapasan thorax (dada) yang dalam selama 1 menit, lalu ikuti dengan pernafasan diafragma. Kombinasi kedua pernafasan ini dilakukan 8 kali dengan masa interval 2 menit.

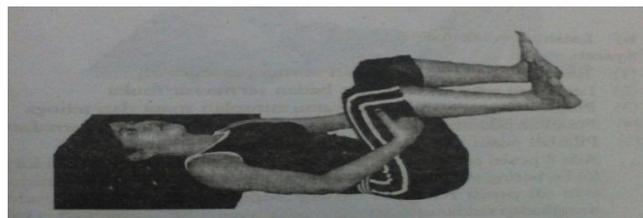
c. Minggu ke- 31-34

latihan pernafasan seperti telah diharapkan tetap dengan frekuensi 26-28 per menit dan lebih cepat. Gunakan untuk menghilangkan rasa nyeri.

d. Minggu ke- 35 sampai akan partus

sikap : tidur telentang kedua lutut dipegang oleh kedua lengan (posisi litotomi) dan rilaks.

Caranya : buka mulut sedikit dan bernafaslah sedalam-dalamnya lalu tutup mulut. Latihan mengejan seperti buang air besar kearah bawah dan depan. Setelah mengejan, kembali keposisi semula. Latihan ini diulang 4 kali dengan interval 2 menit.



Gambar 2.4.6.11

### 3. Latihan penenangan dan relaksasi

Menurut sujyatini (2009) menjelaskan latihan penenangan dan relaksasi adalah sebagai berikut :

#### a. Latihan penenangan

Tujuan : latihan ini berguna untuk menghilangkan tekanan (stress) pada waktu melahirkan. Dengan ini diharapkan ibu dapat menjadi tenang dan memperoleh relaksasi sempurna menghadapi persalinan.

Sikap : berbaring miring ke arah punggung janin, misalnya ke kiri, maka lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri keduanya ditekuk. Tangan kanan ditekuk di depan badan, sedangkan tangan kiri dibelakang badan.

caranya : tenang, lemaskan seluruh badan, mata dipicingkan, hilangkan semua suara yang mengganggu, atasi tekanan. Kerjakan latihan ini selama 5-10 menit



Gambar 2.4.6.12

#### b. Latihan relaksasi

Syarat :

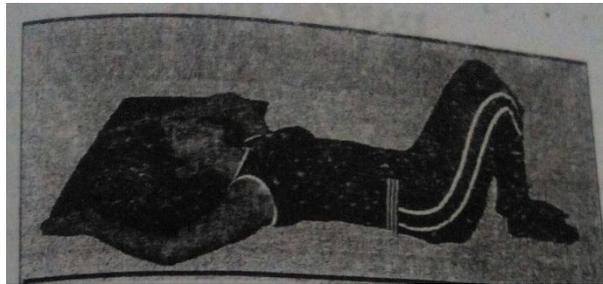
1. Tutuplah mata dan tekukkan semua persendian
2. Lemaskan seluruh otot-otot badan termasuk muka
3. Pilihlah tempat yang tenang atau tutuplah mata dan telinga
4. Pusatkan pikiran pada suatu titik, misalnya pada irama pernafasan
5. Pilihlah posisi relaksasi yang paling anda sukai

- a. Posisi telentang kedua kaki lurus



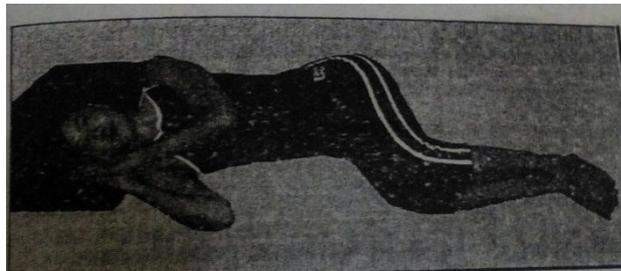
Gambar 2.4.6.13

- b. Berbaring telentang, kedua lutut ditekuk



Gambar 2.4.6.14

- c. Berbaring miring



Gambar 2.4.6.15

- d. Posisi relaksasi sedang duduk, yaitu dengan duduk menghadap sandaran kursi dalam posisi membungkuk, kedua kaki kelantai, kedua tangan diatas sandaran.



Gambar 2.4.6.16

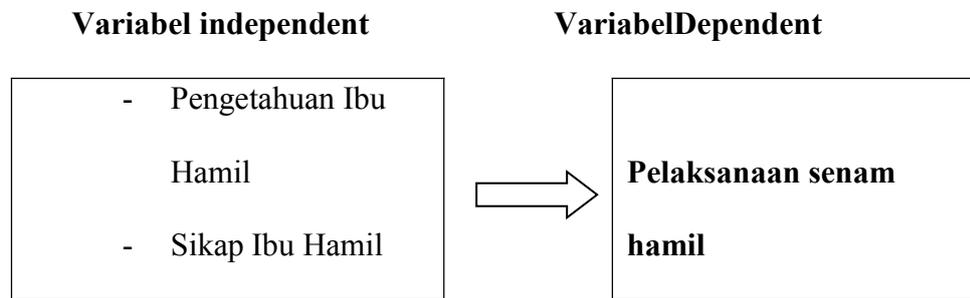
Duduklah dengan tenang pada ke-4 posisi diatas relaksasi dilakukan dengan jalan menutup/memicingkan mata, melemaskan otot-otot seluruh tubuh, tenang dan bernafas dalam dan teratur. Gunanya untuk memberikan ketenangan dan mengurangi nyeri oleh his, karena itu dapat dilakukan pada kala pendahuluan dan kala pembukaan.

## **2.5 Kerangka Konsep**

Kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2010).

Kerangka konsep penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Pada Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016.

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka di tetapkan kerangka konsep sebagai berikut :



Gambar 2.5.1 kerangka konsep

Dalam Kerangka konsep variabel yang diteliti terdiri dari 2 variabel yakni variabel Independent terdiri dari pengetahuan, dan sikap ibu hamil dan juga variabel dependent yakni pelaksanaan senam hamil.

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Ha : Ada hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di desa purbasinomba kecamatan padang bolak kabupaten padang lawas utara tahun 2016

Ho : Tidak ada hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pelaksanaansenam hamil di desa purbasinomba kecamatan padang bolak kabupaten padang lawas utara tahun 2016

**BAB III**  
**METODOLOGI PENELITIAN**

**3.1 Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kolerasi yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Dengan pendekatan yang digunakan adalah cross sectional. Yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

**3.2 Waktu dan Tempat Penelitian**

**3.2.1 Waktu Penelitian**

Waktu penelitian mulai dilaksanakan bulan April – Agustus 2016

Tabel 3.2.1

No	Jenis Kegiatan	Bulan								
		Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
1	Survey Pendahuluan									
2	Penyusunan Proposal									
3	Seminar Proposal									
4	Perbaikan proposal									
5	Penelitian									
6	Bimbingan penelitian									
7	Penyusunan Laporan									
8	Sidang Skripsi									

### **3.2.2 Tempat Penelitian**

Tempat penelitian ini adalah Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. subjek berupa benda, semua benda yang memiliki sifat atau ciri adalah subjek yang bisa diteliti. (Machfoedz, 2009).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester II dan III yang ada di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara, dengan jumlah populasi sebanyak 32 orang.

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. (Notoatmodjo, 2010).

Sampel dalam hal ini adalah semua populasi dijadikan sampel atau Total Sampling yaitu berjumlah 32 orang.

### **3.4 Alat Pengumpulan data**

Adapun alat yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dan lembar check list yang telah dipersiapkan.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data antaralain :

#### **a. Data Primer**

Data Primer yaitu data yang diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner secara langsung terhadap Ibu hamil yang mencakup karakteristik responden.

## b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari kader Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara, dan Instansi yang terkait lainnya.

### **3.5 Prosedur Pengumpulan Data**

Sebelum dilakukan penelitian penulis meminta izin penelitian dari STIKES Aufa Royhan, surat izin penelitian akan diberikan kepada kepala Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara, setelah memperoleh izin penelitian, peneliti mengunjungi kader ibu hamil di desa Purbasinomba, kemudian mencari responden mengunjungi rumah ibu hamil yang trimester II dan III setelah mendapatkan responden yang sesuai dan mewawancarainya, setelah dilakukan wawancara kemudian dilakukan analisa data.

#### **1. Pengetahuan**

Untuk pengetahuan diukur dengan 20 pertanyaan dengan bobot skor jika menjawab benar diberi skor 1 dan salah skor 0. Berdasarkan jumlah nilai yang ada dapat diklasifikasi dalam 3 kategori :

- a. Baik, bila skor responden 11-15 (76%-100%)
- b. Cukup, bila skor responden 6-10 (40%-75%)
- c. kurang, bila skor responden < 5 (0%-39%)

#### **2. Sikap**

Untuk mengukur sikap responden tentang pelaksanaan senam hamil yang digunakan adalah skala Likert dengan jumlah pertanyaan 10 pertanyaan. Nilai dari jawaban pertanyaan akan diberi skor sebagai berikut :

Pertanyaan positif (pertanyaan sikap nomor 1 sampai 5)

	Bentuk Sikap	Nilai
Sangat Setuju	SS	4
Setuju	S	3
Tidak Setuju	TS	2
Sangat Tidak Setuju	STS	1

Pertanyaan negatif (pertanyaan sikap nomor 6 sampai 10)

	Bentuk Sikap	Nilai
Sangat Setuju	SS	1
Setuju	S	2
Tidak Setuju	TS	3
Sangat Tidak Setuju	STS	4

Sikap dikategorikan menjadi 2 berdasarkan nilai kuisioner jika :

Nilai > 15 maka kategori sikap positif

Nilai < 15 maka kategori sikap negative

### 3. Pelaksanaan Senam Hamil

Untuk pelaksanaan sebanyak 2 pertanyaan dengan pilihan jawaban dilakukan dan tidak dilakukan, jika menjawab dilakukan diberi skor 5 dan menjawab tidak 0, dengan nilai skor dilakukan > 5, dan nilai skor tidak dilakukan < 5.

### 3.6 Defenisi Operasional

No.	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Pengetahuan	merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu	Kuisisioner	d) Baik 76-100% (11-15) e) Cukup 40-75% (6 -10) f) Kurang < 5 (0-39%)	Ordinal
2	Sikap	Kesiapan ibu untuk melakukan hamil	Kuisisioner	c) Positif > 15 d) negatif e < 15	Ordinal
3	Pelaksanaan Senam Hamil	Sejauh mana ibu telah melakukan hamil	Kuisisioner	a) melakukan > 5 b) tidak melakukan < 5	Ordinal

### 3.7 Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan harus melewati tahapan sebagai berikut :

#### 1. *Editing* (Pengeditan)

Hasil wawancara, angket, atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Secara umum *editing* adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner.

#### 2. *Coding* (pemberian kode)

*Coding* adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan (Notoatmodjo, 2007).

3. *Entry data*, memasukkan data dari kuisioner kedalam komputer sesuai spss versi 18,0.
4. *Cleaning data*, yaitu membersihkan data dengan tujuan untuk mengecek kembali data yang diolah, apakah ada kesalahan atau tidak.

### **3.8 Analisa Data**

Langkah-langkah dalam teknik analisis data adalah sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik demografi (umur dan jenis kelamin).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah Chi-square yaitu bila hasil penelitian menunjukkan nilai  $p < \alpha$  (0.05) maka terdapat hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil tahun 2015, dan jika  $p > (0,05)$  maka tidak ada hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Hasil penelitian yang berjudul “ Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Pada Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016 ”, diperoleh kuesioner yang diberikan kepada 32 ibu hamil trimester II dan III.

#### **4.2 Data Geografis dan Data Demografi**

##### **4.2.1 Data Geografi**

Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Luas wilayah : 25 H

Batas-batas desa :

Timur : Berbatasan dengan Desa Sungai Durian

Barat : Berbatasan dengan Desa Simpang Purba

Utara : Berbatasan dengan Desa Pagaran Tonga

Selatan : Berbatasan dengan Desa Hutalombang

##### **4.2.2 Data Demografi**

Jumlah KK : 556 KK

Jumlah Penduduk : 2366 orang

Jumlah Laki-laki : 1216 orang

Jumlah Perempuan : 1150 orang

Jumlah Ibu Hamil : 32 orang

### 4.2.3 Karakteristik Responden

Penelitian ini berdasarkan karakteristik ibu mencakup umur pendidikan terakhir, dan pekerjaan.

**Tabel 4.2.3 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016**

NO	Karakteristik Responden	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
<b>Umur(tahun)</b>			
1	< 20 tahun	4	12.5
2	20-35 tahun	23	71.9
3	> 35 tahun	5	15.6
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100,0</b>
<b>Pendidikan terakhir</b>			
1	SD	6	18.7
2	SMP	10	31.3
3	SMA	10	31.3
4	Perguruan Tinggi	6	18.7
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100,0</b>
<b>Pekerjaan</b>			
1	Petani	20	62,5
2	IRT	4	12,5
3	PNS	4	12,5
4	Wiraswasta	4	12,5
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Distribusi Karakteristik ibu hamil trimester II dan III yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang dan dibagi menjadi 3 kategori umur yaitu <20 tahun, 20-35 tahun, dan >35 tahun. Dari tabel 4.2.3 dapat diketahui mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak 23 orang (71,9), dan minoritas berumur <20 tahun sebanyak 4 orang (12,5%).

Berdasarkan tingkat pendidikan dikelompokkan dalam empat kategori yaitu lulusan SD, SMP, SMA, Perguruan tinggi. Dari 32 responden mayoritas responden berpendidikan

SMP dan SMA masing-masing sebanyak 10 orang (31,3%), dan minoritas berpendidikan SD dan Perguruan Tinggi masing-masing orang (18,7%).

Berdasarkan jenis pekerjaan ibu dikelompokkan atau sempat kategori yaitu Petani, IRT, PNS, Wiraswasta, dari 32 responden mayoritas pekerjaan ibu sebagai Petani sebanyak 20 orang (62,5%), dan minoritas pekerjaan ibu sebagai IRT, PNS, dan wiraswasta masing-masing sebanyak 4 orang (12,5%).

### 4.3 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dalam penelitian yaitu melihat distribusi frekuensi variabelin dependen dan Independen yang disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

#### 4.3.1 Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil

Data pengetahuan tentang Senam Hamil diperoleh dari jawaban responden. Data tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, kurang. Hasil analisis univariat data tingkat pengetahuan tentang senam hamil dapat dilihat pada Tabel 4.3.1

**Tabel 4.3.1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Responden Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016**

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	4	12,5
Cukup	10	31,3
Kurang	18	56,2
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.3.1 dapat diketahui bahwa dari 32 responden mayoritas ibu hamil mempunyai pengetahuan kategori kurang sebanyak 18

orang (56,2%), dan minoritas mempunyai pengetahuan kategori baik sebanyak 4 orang (12,5%).

#### 4.3.2 Sikap Ibu Hamil Dalam Pelaksanaan Senam Hamil

Dari sikap ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil diperoleh dari jawaban kuesione rresponden. Data sikap dikategorikan jika Nilai > 15 maka kategori sikap positif, dan Nilai <15 maka kategori sikap negatife

**Tabel4.3.2 :Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sikap Responden Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016**

No	Tingkat Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
1	Positif	21	65,6
2	Negatif	11	34,4
	<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.3.2 dapat diketahui bahwa dari 32 responden, mayoritas ibu hamil mempunyai sikap positif sebanyak 21 orang (65,6%), dan minoritas mempunyai sikap negative sebanyak 11 orang (34,4%).

#### 4.3.3 Pelaksanaan Senam Hamil

Data ibu dalam pelaksanaan senam hamil dikategorikan menjadi dua kategori yaitu dilakukan dan tidak dilakukan. Hasil analisis univariat data ibu dalam pelaksanaan senam hamil dapat dilihat dalam tabel 4.3.3 .

**Tabel4.3.3 :Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pelaksanaan Responden Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016**

No	Tingkat Pelaksanaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Dilakukan	4	12,5
2	Tidak Dilakukan	28	87,5
	<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.3.3 dapat diketahui bahwadari 32 responden, mayoritas Tidak melakukan senam hamil sebanyak 28 orang (87,5%), dan minoritas melakukan senam hamil sebanyak 4 orang (12,5%).

#### 4.4 Analisi Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan depenen. Ujistatistik yang digunakana dalah Chi-Square.

##### 4.4.1 Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil

Ada tidaknya hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil pada trimester II dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara, dapat dilihat pada tabel 4.4.1

**Tabel4.4.1 :Hubungan Pengetahuan IbuHamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016**

Pengetahuan	Pelaksanaan Senam Hamil						<i>P</i>
	Dilakukan		Tidak Dilakukan		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Baik	2	6,3	2	6,2	4	12,5	<i>P</i> = 0,016
Cukup	2	6,2	8	25,0	10	31,2	
Kurang	0	0	18	56,3	18	56,3	
Total	4	12,5	28	87,5	32	100	

Berdasarkan tabel 4.4.1 dapat dilihat bahwa dari 32 responden ada 4 orang (12,5%) yang berpengatahuan baik, 2 orang (6,3%) diantaranya yang melakukan pelaksanaan senam hamil, dan 2 orang (6,2%) yang menunjukkan tidak melakukan pelaksanaan senam hamil. 10 orang (31,5%) berpengetahuan cukup, 2 orang (6,2%) diantaranya menunjukkan Melakukan pelaksanaan senam hamil, dan 8 orang (25,0%) yang menunjukkan tidak melakukan

pelaksanaan senam hamil. 18 orang (56,3%) berpengetahuan kurang, tidak ada (0%) yang menunjukkan melakukan pelaksanaan senam hamil, dan 18 (56,3%) yang menunjukkan tidak melakukan pelaksanaan senam hamil.

Dari hasil analisa statistik dengan menggunakan Uji Chi-Square diperoleh  $P = 0,016 (<0,05)$  artinya bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan pelaksanaan senam hamil.

#### 4.4.2 Hubungan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil

Ada tidaknya hubung anantara sikap ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil pada trimester II dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara, dapat dilihat pada tabel 4.4.2

**Tabel 4.4.2 : Hubungan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016**

Sikap	Pelaksanaan Senam Hamil						<i>P</i>
	Dilakukan		Tidak Dilakukan		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Positif >15	4	12,5	17	53,1	21	65,6	$P = 0,122$
Negatif <15	0	0	11	34,4	11	34,4	
Total	4	12,5	28	87,5	32	100	

Berdasarkan tabel 4.4.2 dapat dilihat bahwa dari 32 responden ada 21 orang (65,6%) yang mempunyai sikap positif, 4 orang (12,5%) diantaranya yang melakukan pelaksanaan senam hamil, dan 17 orang (53,1%) yang menunjukkan tidak melakukan pelaksanaan senam hamil. 11 orang (34,4%) mempunyai sikap negative, tidak ada (0%) yang menunjukkan Melakukan

pelaksanaan senam hamil, dan 11 orang (34,4%) yang menunjukkan tidak melakukan pelaksanaan senam hamil.

Dari hasil analisa statistik dengan menggunakan Uji Chi-Square diperoleh  $P = 0,122 (>0,05)$  artinya bahwa tidak ada hubungan antara sikap dan pelaksanaan senam hamil.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Pembahasan dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Dengan Senam Hamil Pada Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara serta Mengaitkan hasilnya dengan teori yang ada.

#### **5.1 Analisis Univariat**

##### **5.1.1 Karakteristik Responden**

Dari hasil penelitian dengan responden sebanyak 32 orang didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak 23 orang (71,9), dan minoritas berumur <20 tahun sebanyak 4 orang (12,5%). Berdasarkan pendidikan mayoritas SMP dan SMA masing-masing sebanyak 10 orang (31,3%), dan minoritas berpendidikan SD dan Perguruan Tinggi masing-masing orang (18,7%). Berdasarkan jenis pekerjaan ibu mayoritas pekerjaan ibu sebagai Petani sebanyak 20 orang (62,5%), dan minoritas pekerjaan ibusebagai IRT, PNS, dan wiraswas tamasing-masing sebanyak 4 orang (12,5%).

Penelitian ini menggunakan karakteristik berdasarkan umur, pendidikan, dan pekerjaan.

### **5.1.2 Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Tentang Pelaksanaan Senam Hamil**

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan tentang Pelaksanaan Senam Hamil Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016 diketahui bahwa dari 32 responden ibu hamil pengetahuan kategori baik sebanyak 4 orang (12,5%), pengetahuan kategoricukupsebanyak 10 orang (31,3%), dan pengetahuan kategori kurang sebanyak 18 orang (56,2%). Responden mengatakan kurang mengetahui tentang pelaksanaan senam hamil terlihat dari hasil jawaban kuisioer yang dibagikan.

Iniberhubungandenganpengetahuanrespondententangpelaksanaansenam hamil, sehinggamayoritasibuhamilberpengetahuankurang.

### **5.1.3 Distribusi Responden berdasarkan Sikap Tentang Pelaksanaan Senam Hamil**

Dari hasilpenelitiandiketauibahwapengetahuantentangPelaksanaanSenamHamil Di DesaPurbasinombaKecamatan Padang BolakKabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016 diketahuibahwadari 32 respondenibuhamilmayoritasibuhamilmempunyai sikap positifsebanyak 21 orang (65,6%), danminoritasmempunyai sikap negative sebanyak 11 orang (34,4%).

## 5.2 Analisis Bivariat

### 5.2.1 Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil

Dari hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji Chi-Square diperoleh  $P = 0,016$  ( $<0,05$ )

artinya bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan pelaksanaan senam hamil.

Dari hasil penelitian ini tentang pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil, ibu dapat bahwa mayoritas 18 (56,3%) yang menunjukkan tidak melakukan pelaksanaan senam hamil. Berpengetahuan kurang, dan minoritas yang berpengetahuan baik, 2 orang (6,3%) diantaranya yang melakukan pelaksanaan senam hamil, dan 2 orang (6,2%) yang menunjukkan tidak melakukan pelaksanaan senam hamil. 10 orang (31,5%) berpengetahuan cukup, 2 orang (6,2%) diantaranya menunjukkan melakukan pelaksanaan senam hamil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yuliasari (2010) tentang pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan bahwa hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil didapatkan nilai  $p$ -value ( $0,037$ )  $<$  dari nilai ( $0,05$ ) hal ini berarti terdapat hubungan.

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran,

penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Depkes (2006), pengetahuan juga diperoleh melalui kenyataan (fakta) dengan melihat, mendengar sendiri melalui alat-alat komunikasi seperti surat kabar, televisi, radio, film, dan lain-lain. Hal demikian diterima karena diolah dan diolah secara sistematis sehingga akan menghasilkan pengetahuan.

Asumsi peneliti bahwa ada hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Selain teori di atas, ada hubungan ini juga membuktikan bahwa pengetahuan merupakan domain yang penting untuk terbentuknya suatu tindakan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Wawan & Dewi (2010) pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, di mana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditegaskan, bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula.

Hal ini mengingatkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh melalui pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang,

semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Wawan & Dewi, 2010)

Menurut peneliti bahwa ada hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.

### 5.2.2 Hubungan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil

Dari hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji Chi-Square diperoleh  $P = 0,122$  ( $>0,05$ )

artinya bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dan pelaksanaan senam hamil.

Menurut Notoatmodjo (2007) sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan suatu reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus social.

Sikap merupakan penilaian (bisa berupa pendapat) seorang terhadap stimulus atau objek (dalam hal ini adalah kesehatan, termasuk penyakit). Setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek, proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek kesehatan tersebut. Sikap seseorang dapat berupa sikap yang positif yaitu perasaan yang mendukung (favorable) maupun sikap yang negatif yang merupakan sikap yang tidak mendukung (unfavorable)

pada objek dan sejalan dengan nota di atas (2010)

bahwa sikap merupakan respon tertutup terhadap

stimulus. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap.

Untuk dapat mempunyai tanggapan dan penghayatan, seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan objek tersebut, apakah penghayatan tersebut kemudian akan membentuk sikap positif atau negatif dan tergantung pada berbagai faktor lain.

Berdasarkan hasil penelitian tentang sikap dengan pelaksanaan senam hamil, ibu dapat bahwa mayoritas 17 orang (53,1%) yang menunjukkan tidak melakukan pelaksanaan senam hamil, dan minoritas 4 orang (12,5%) diantaranya yang melakukan pelaksanaan senam hamil.

Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Yuliasari (2010) tentang pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan bahwa hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil didapatkan nilai  $p$ -value  $(0,001) < \text{dari nilai } (0,05)$  hal ini berarti tidak terdapat hubungan.

Menurut asumsi peneliti jika individu mempunyai sikap yang positif terhadap pelaksanaan senam hamil, belum tentu seseorang ibu hamil melaksanakan senam hamil, sehingga hasil dari penelitian sikap dengan pelaksanaan senam hamil tidak sejalan. Sejauh ini masih banyak ibu hamil yang belum melaksanakan senam hamil di desa purbasin ombak karena sumber informasi yang minim.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dengan judul “ Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016” dengan sampel 32 orang ibu hamil, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Adahubungan antarapengetahuandenganpelaksanaansenamhamildenganmenggunakanUji Chi-Square diperoleh  $P = 0,016 (<0,05)$ .
2. Tidak Adahubungan antarasikapdenganpelaksanaansenamhamil, dengan menggunakan Uji Chi-Square diperoleh  $P = 0,122 (>0,05)$

#### 6.2. Saran

1. Diharapkan bagi Ilmu Kesehatan Masyarakat agar lebih giat memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat dan melakukan promosi kesehatan betapa pentingnya pelaksanaan senam hamil.
2. Diharapkan kepada responden yakni ibu hamil trimester II dan III agar lebih giat mencari informasi tentang senam hamil atau mengenai kesehatan umum nya baik itu dengan petugas kesehatan terdekat atau pun dari sumber informasi lainnya agar dapat memperoleh informasi yang benar

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta
- BandiyahSiti,. (2009). *Kehamilan, Persalinan dan Gangguan Kehamilan*. Penerbit Nuamedika Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan RI , (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- \_\_\_\_\_ , (2008). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- \_\_\_\_\_ , (2012). *Profil Kesehatan Sumatera Utara*. Jakarta
- Depkes RI, 2006, *Internet* :<http://www.depkes.co.id>
- Huliana, Mellyna., ( 2008). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Penerbit Puspa Swara
- Lutfiatus, S. (2010). *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Penerbit DIVA Press Yogyakarta
- Machfoedz, 2009. *Metodologi Penelitian*. Fitramaya, Yogyakarta
- Mufdlilah, (2009). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Penerbit NUHA MEDIKA, Jakarta.
- Notoatmodjo, (2003). *Metode Penelitian*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta
- \_\_\_\_\_ , (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta
- \_\_\_\_\_ , (2007). *Kesehatan Masyarakat dan Seni*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta
- \_\_\_\_\_ , (2008). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta
- \_\_\_\_\_ , 2010. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi Edisi Revisi 2010*. PT. Rieneke Cipta: Jakarta.
- Pujiastuti, S., (2009). *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna*. Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka. Bandung.
- Ratna, Dwi., (2010). *Perawatan Ibu Hamil*. Penerbit Bina Pustaka, Jakarta.
- Sujiyatini, Yuni, K., Heni. PW. (2009). *Perawatan Ibu Hamil*. Penerbit Fitramaya, Yogyakarta.
- Wawan, A., Dewi, M., (2010). *Pengetahuan, Sikap dan Prilaku Manusia*, Nuha Medika, Yogyakarta

Yessica, Yohana, Yovita, (2011). *Kehamilan dan Persalinan*. Penerbit Garda Media.

Yuni, Kusmiyati., (2010). *Penuntun Praktikum Asuhan Kehamilan*. Penerbit Fitramaya, Yogyakarta.

## **LEMBARAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Judul : Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Manfaat Senam Hamil Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016

Peneliti : RASINA DALIMUNTHER

Dosen Pembimbing : 1. Novita Sari Batubara, SST, M.Kes

2. Tetty Mahrani, SKM, M.Kes

Nama saya Rasina Dalimunte mahasiswa STIKES Aufa Royhan Padangsidimpuan saat ini saya sedang melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk menambah Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Manfaat Senam Hamil Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2016. Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Aufa Royhan Padangsidimpuan.

Saya mengharapkan kesediaan ibu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika ibu bersedia maka saya akan memberikan lembar kuesioner untuk diisi. Peneliti menjamin identitas dan kerahasiaan jawaban yang saudara berikan dan akan digunakan hanya untuk peneliti ini. Partisipasi ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela, jika ibu tidak bersedia menjadi responden kami tidak memaksa dan tetap menghargai keputusan ibu. Terima kasih atas perhatian dan partisipasinya.

Peneliti

Responden

**Rasina Dalimunte**

\_\_\_\_\_

## **KUESIONER**

**Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam  
Hamil Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan  
Padang Bolak Kabupaten Padang  
Lawas Utara Tahun 2016**

### **I. Identitas Responden**

No. Urut Responden :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

### **II. Pengetahuan**

Petunjuk Pengisian, lingkariilah jawaban yang benar menurut anda.

1. Senam hamil adalah....
  - b. Terapi untuk ketenangan ibu hamil
  - c. Gerakan sehat
  - d. Latihan gerak pada ibu hamil untuk mempersiapkan kehamilannya
  - e. Latihan cara persiapan persalinan
2. Senam yang dapat mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan adalah...
  - a. Senam hamil
  - b. Senam aerobik
  - c. Senam pagi
  - d. Yoga
3. Tujuan senam hamil adalah....
  - a. Mempersiapkan persalinan

- b. Membangun daya tahan tubuh
  - c. Menghadapi persalinan
  - d. Memperoleh kehamilan yang baik
4. Manfaat senam hamil adalah...
- a. Melatih cara-cara mengejan yang benar
  - b. Membangun daya tahan tubuh
  - c. Membentuk kebiasaan bernafas yang baik
  - d. Melatih untuk menghadapi persalinan
5. Syarat melakukan senam hamil adalah...
- a. Ibu hamil dengan obesitas
  - b. Ibu hamil dengan bengkak di kaki
  - c. Ibu hamil dengan penyakit jantung
  - d. Diutamakan pada kehamilan pertama
6. Akibat dari sikap tubuh yang tidak baik pada saat melakukan senam hamil adalah...
- a. Kedudukan janin kurang baik
  - b. Kedudukan janin baik
  - c. Bentuk janin jadi tidak baik
  - d. Gerakan janin tidak aktif
7. Tujuan latihan pernapasan dalam melakukan senam hamil adalah.....
- a. Mengurangi rasa nyeri saat kontraksi
  - b. Mengurangi rasa sakit saat persalinan
  - c. Memberikan ketenangan
  - d. Untuk melatih cara bernafas yang baik

8. Pernapasan dengan cara mengeluarkan napas lewat mulut sambil mengempiskan perut, kemudian menarik napas lewat hidung sambil membesarkan rongga perut adalah...
  - a. Pernapasan dada
  - b. Pernapasan perut
  - c. Pernapasan hidung
  - d. Pernapasan mulut
  
9. Pernapasan dengan cara mengeluarkan napas lewat mulut (dengan cara meniup) sehingga rongga dada mengecil, kemudian menarik napas lewat hidung sambil membesarkan rongga dada adalah...
  - a. Pernapasan dada
  - b. Pernapasan perut
  - c. Pernapasan hidung
  - d. Pernapasan mulut
  
10. Usia kehamilan yang baik melakukan senam hamil adalah...
  - a. 4 bulan
  - b. 3 bulan
  - c. 5 bulan
  - d. 2 bulan
  
11. Pekerjaan sehari-hari dapat juga digolongkan sebagai senam hamil seperti....
  - a. Mengepel, menyapu, mengangkat air
  - b. Membaca
  - c. Menulis

d. Menonton

12. Jalan-jalan dipagi hari bagian dari.....

a. Senam pagi

b. Aerobik

c. Yoga

d. Senam hamil

13. Sebelum melakukan senam hamil, terlebih dahulu melakukan....

a. Pendahuluan

b. Inti

c. Penenangan

d. Pergerakan

14. Waktu yang baik melaksanakan senam hamil adalah...

a. Malam hari

b. Siang hari

c. Pagi hari

d. Siang jelang sore

15. Minuman yang baik diminum setelah melakukan senam hamil adalah...

a. Air susu

b. Air putih

c. Air teh

d. Kopi

16. Latihan pembentukan sikap tubuh pada senam hamil dilakukan...

a. Berdiri tegak

b. Jongkok

c. Tidur

d. Miring

17. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada senam hamil adalah....

a. Berbaring kedua lutut ditekuk

b. Lari-lari ditempat

c. Telungkup

d. Jongkok

18. Ibu hamil melakukan senam hamil tanpa kelainan....

a. Sakit kepala

b. Sakit hati

c. Penyakit ginjal

d. Sakit mata

19. Keuntungan senam hamil adalah....

a. Meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik ibu hamil

b. Memperkuat otot-otot

c. Mengurangi perdarahan

d. Mengubah fisik ibu hamil

20. Latihan pemanasan pada senam hamil dilakukan pada....

a. Akhir senam

b. Pertengahan

c. Awal senam

d. Penenangan

## KUNCI JAWABAN

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. C  | 11. A |
| 2. A  | 12. D |
| 3. B  | 13. A |
| 4. A  | 14. C |
| 5. C  | 15. B |
| 6. A  | 16. A |
| 7. A  | 17. A |
| 8. B  | 18. C |
| 9. A  | 19. A |
| 10. C | 20. C |

### III. Sikap

Berilah tanda ceklis pada kolom menurut anda benar

**Ket :**

**SS = Sangat setuju, S = Setuju, TS = Tidak setuju, STS = Sangat tidak setuju**

No.	Pernyataan Sikap	SS	S	TS	STS
1	Kehamilan adalah proses alami manusia untuk berketurunan melalui terciptanya kehidupan baru di dalam tubuh seorang manusia perempuan.				
2	Senam hamil merupakan terapan latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan.				
3	Tujuan senam hamil adalah mengimbangi perubahan titik berat tubuh, Persiapan mental dan fisik untuk ibu hamil.				
4	Tujuan post natal pada senam hamil untuk Mengembalikan bentuk dan sikap tubuh yang baik				
5	Manfaat senam hamil adalah mempermudah saat proses persalinan.				
6	Senam hamil Dapat melatih pernapasan dan relaksasi, serta melatih cara-cara mengejan yang benar				
7	Kesiapan senam hamil merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan				
8	Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang menyertai kehamilan				
9	Senam hamil dilaksanakan pada kehamilan berusia minimal 5 bulan				
10	Kehamilan berjalan normal dengan rekomendasi/izin dari dokter/bidan				

#### IV. Pelaksanaan Senam Hamil

Berilah tanda ceklis pada kolom menurut anda benar.

<b>No.</b>	<b>Pelaksanaan Senam hamil</b>	<b>Dilakukan</b>	<b>Tidak Dilakukan</b>
1	Apakah ibu pernah melaksanakan senam hamil		
2	Saat usia 7 – 8 bulan apakah ibu perlu melakukan senam hamil		

**Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan  
Senam Hamil Trimester II Dan III Di Desa Purbasinomba Kecamatan  
Padang Bolak Kabupaten Padang  
Lawas Utara Tahun 2016**

**Frequencies**

		<b>Statistics</b>		
		kategoripenge tahun	kategorisikap	kategoripelaks anaan
N	Valid	32	32	32
	Missing	0	0	0
	Mean	2.44	1.34	1.88
	Median	3.00	1.00	2.00
	Mode	3	1	2
	Std. Deviation	.716	.483	.336
	Skewness	-.893	.691	-2.381
	Std. Error of Skewness	.414	.414	.414
	Percentiles 25	2.00	1.00	2.00
	50	3.00	1.00	2.00
	75	3.00	2.00	2.00

**Frequency**

**kategoripengetahuan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	4	12.5	12.5	12.5
Cukup	10	31.3	31.3	43.8
Kurang	18	56.3	56.3	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**kategorisikap**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Positif >15	21	65.6	65.6	65.6
Negatif <15	11	34.4	34.4	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**kategoripelaksanaan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid >5	4	12.5	12.5	12.5
<5	28	87.5	87.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Crosstabs**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kategoripengetahuan * kategorisikap * kategoripelaksanaan	32	100.0%	0	.0%	32	100.0%

**kategoripengetahuan \* kategoripelaksanaan Crosstabulation**

Count

		kategoripelaksanaan		Total
		>5	<5	
kategoripengetahuan	baik	2	2	4
	cukup	2	8	10
	kurang	0	18	18
Total		4	28	32

**kategoripengetahuan \* kategoripelaksanaan Crosstabulation**

Count

Kategori Pengetahuan	Kategori Pelaksanaan					
	>5		<5		Total	
	F	%	F	%	F	%
Baik	2	6,3	2	6,2	4	12,5
Cukup	2	6,2	8	25,0	10	31,3
Kurang	0	0	18	56,3	18	56,3
Total	4	12,5	28	87,5	32	100,0

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.229 <sup>a</sup>	2	.016
Likelihood Ratio	8.560	2	.014
Linear-by-Linear Association	7.846	1	.005
N of Valid Cases	32		

a. 4 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .50.

**kategorisikap \* kategoripelaksanaan Crosstabulation**

Count

	kategoripelaksanaan		Total
	>5	<5	
kategorisikap Positif>15	4	17	21
Negatif<15	0	11	11
Total	4	28	32

**kategorisikap \* kategoripelaksanaanCrosstabulation**  
Count

KategoriSikap	KategoriPelaksanaan					
	>5		<5		Total	
	F	%	F	%	F	%
Positif>15	4	12,5	17	53,1	21	65,6
Negatif<15	0	0	11	34,4	11	34,4
Total	4	12,5	28	87,5	32	100

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.395 <sup>a</sup>	1	.122	.272	.166
Continuity Correction <sup>b</sup>	.970	1	.325		
Likelihood Ratio	3.663	1	.056		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	2.320	1	.128		
N of Valid Cases	32				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.38.

b. Computed only for a 2x2 table

