

# HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU HAMIL TERHADAP SENAM HAMIL DI DESA SEI LITUR TASIK KECAMATAN SAWIT SEBERANG KABUPATEN LANGKAT

**Elizawarda**

Jurusan Kebidanan Medan Poltekkes Medan

## Abstrak

Angka kematian maternal masih cukup tinggi. Menurut WHO (World Health Organization), 1400 perempuan meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 perempuan meninggal setiap tahun karena kehamilan dan persalinan. Senam hamil sangat memiliki andil yang besar dalam proses kehamilan dan persalinan. Salah satu manfaatnya adalah ibu hamil yang melakukan senam hamil sekitar 3-5 jam setiap minggunya mempunyai peluang yang lebih kecil untuk melahirkan dini (premature) daripada yang tidak melakukan senam hamil. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat. Desain penelitian bersifat analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan mencari hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di Desa Sei Litur tasik Kecamatan Sawit Seberang kabupaten langkat sebanyak 36 orang dengan menggunakan kuesioner. Analisis datanya diolah secara SPSS dengan menggunakan uji chi-square dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Setelah dilakukan perhitungan didapat nilai  $X^2 = 9,00$  dan nilai  $X^2$  tabel adalah 3,841. diperoleh nilai  $X^2$  hitung sebesar 9,0 dan nilai  $X^2$  tabel sebesar 3,841 (df=1), karena ada 2 cell atau 50% yang nilainya  $< 5$  maka yang digunakan adalah "Fisher's Exact Test" dan ternyata hasil yang diperoleh adalah  $< 0,05$  atau 0,06 hasil tersebut menunjukkan yang berarti bahwa Hipotesa alternatif Hal ini berarti bahwa  $H_0$  di tolak berarti hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk tetap memberikan motivasi dan informasi kepada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil, Bagi prangkat desa tempat penelitian di harapkan untuk membuat kebijakan untuk mendorong ibu hamil melakukan senam hamil. Demikian juga untuk ibu hamil diharapkan menambah pengetahuan tentang senam hamil sehingga sikapnya semakin positif terhadap senam hamil.

**Kata kunci :** Pengetahuan. sikap ibu hamil. senam hamil

---

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan kesehatan di suatu Negara, AKI di Indonesia relatif tinggi dibandingkan dengan negara lain di ASEAN (*Association of South East Asia Nations*) yaitu sebesar 373 per 100.000 kelahiran hidup (SKRT, 2002). Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (2001) menunjukkan bahwa terdapat penurunan AKI dari 390 menjadi 334 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut Depkes 2000, AKI di Indonesia sekitar 3-6 kali lebih besar dari negara-negara lain di ASEAN dan 50 kali lebih besar dari angka di negara lebih maju. Diharapkan pada tahun 2010, menurun menjadi 225 per 100.000 kelahiran hidup (Prawiharjo, 2002). Departemen Kesehatan sendiri menargetkan angka kematian ibu pada 2010 sekitar 226 orang dan pada tahun 2015 menjadi 102 orang per tahun. Untuk mewujudkan hal ini, Depkes sedang menggalakkan

program *Making Pregnancy Saver* (MPS) dengan program antara lain Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) (Depkes, 2010).

Menurut WHO (World health organization) di seluruh dunia setiap menit seorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan dan persalinan. Dengan kata lain, 1400 perempuan meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 perempuan meninggal setiap tahun karena kehamilan dan persalinan (Riswandi, 2005). AKI di Indonesia masih tertinggi di Negara ASEAN. Berdasarkan data resmi Departemen Kesehatan AKI terus mengalami penurunan. Pada tahun 2003 di Indonesia yaitu 307 per 100.000 KH, tahun 2006 yaitu 255 per 100.000 KH, tahun 2007 yaitu 248 per 100.000 KH. Target Millennium Development Goals (MDGS) AKI di Indonesia tahun 2015 harus mencapai 125 per 100.000 KH (Barata, 2008).

AKI dan AKB mengalami penurunan yang cukup signifikan dari tahun 2004 sampai tahun 2007. Di

tahun 2007, angka kematian bayi mencapai 26,9 persen per 1000 kelahiran hidup, dan AKI berkisar 248 per 100.000 ribu kelahiran hidup. Padahal di tahun 2004 AKB sekitar 30,8 persen per 1000 kelahiran hidup dan AKI sekitar 270 persen dari per 100.000 ribu kelahiran (Menkes, 2009).

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

Dalam proses persalinan ada 3 faktor yang menyebabkan persalinan memanjang atau lama yaitu : tenaga, jalan lahir dan janin. Salah satu cara mengendalikan masalah tersebut seperti masalah tenaga yaitu dengan senam hamil. Senam hamil merupakan bentuk olahraga yang berguna untuk membantu wanita hamil untuk memperoleh tenaga yang baik sehingga memperlancar proses persalinan (Huliana, 2001).

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

Menurut Depkes RI, 2003, senam hamil dapat mengoptimalkan keseimbangan fisik, sikap serta gerak selama kehamilan, mengurangi keluhan - keluhan fisik seperti sakit pinggang dan kejang otot dan menurut penelitian yang lain menyatakan bahwa wanita yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya, melaporkan tingkat kelemahan yang rendah selama kehamilan dan persalinan, sedikit mengalami ketidaknyamanan dan lebih cepat sembuh dari pada ibu yang tidak melakukan senam hamil (Ammilliya, 8 <http://infoolo.blogspot.com> diperoleh 14 oktober 2011).

Selain itu, menurut Supriatmaja (2005), Senam hamil juga memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktifitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, hal ini menyebabkan proses persalinan yang lebih cepat dan singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil. Penemuan ini juga didukung oleh penelitian Artal dkk (1999) menyatakan bahwa lama persalinan lebih singkat pada wanita yang melakukan senam hamil dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil, dengan perbandingan 233 menit vs 302 menit.

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

Semua sasaran ini akan mengarah kepersiapan untuk menjadi orang tua yang berhasil, maka diperlukan upaya - upaya untuk meningkatkan hal tersebut terutama bagi ibu - ibu hamil dalam hal peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

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

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di desa sei litur tasik Kecamatan Sawitseberang Kabupaten Langkat dari 10 orang ibu hamil yang penulis wawancara dengan pertanyaan seputar senam hamil ada 8 orang yang tidak mengetahui tentang apa itu senam hamil, dan apa manfaatnya. Selain itu peneliti juga mendapatkan informasi secara lisan dari delapan orang ibu hamil yang tidak mengetahui senam hamil tersebut mengatakan bahwa alasan mereka tidak mengikuti senam hamil karena kurang mengerti tentang senam hamil dan tidak ada waktu untuk mengikuti kelas senam hamil tersebut.

Berdasarkan Pendahuluan diatas , penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Hubungan Pengetahuan dengan sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat”.

## TUJUAN PENELITIAN

### Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap Senam hamil di Desa Sei Litur Tasik Kec.Sawitseberang Kab. Langkat.

### Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui pengetahuan responden terhadap senam hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat
- Untuk mengetahui sikap responden terhadap senam hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat
- Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap responden terhadap senam hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat

### Manfaat Penelitian

#### Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah informasi sebagai masukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Desa Sei Litur Tasik Kec.Sawitseberang Kab. Langkat.

#### Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan referensi tambahan di perpustakaan Akademi Kebidanan Bakti Inang Persada Medan tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil terhadap senam hamil.

**Bagi Ibu hamil**

Sebagai bahan masukan agar menambah pengetahuan dan wawasan ibu hamil tentang senam hamil.

**Bagi peneliti selanjutnya**

Untuk menambah pengetahuan serta bermanfaat sebagai sumber informasi dalam merancang dan menyelesaikan penelitian.

**TINJAUAN TEORITIS****Pengetahuan**

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

**Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan, yaitu merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu (Maulana 2009, hlm 192).

**Tingkat Pengetahuan**

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

**a. Tahu (*Know*)**

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

**b. Memahami (*Comperhention*)**

Memahami, yaitu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan tempat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

**c. Aplikasi (*Application*)**

Aplikasi, yaitu suatu kemampuan untuk menggunakan materi.

**d. Analisis (*Analysis*)**

Analisa, yaitu suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen – komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

**e. Sintesis (*syntetis*)**

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

**f. Evaluasi (*Evaluation*)**

Evaluasi, yaitu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian suatmateri atau obek pengukuran pengetahuan.

**Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2003, hlm 15), faktor - faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya sebagai berikut:

**a. Umur**

Umur adalah lama seorang hidup dihitung dari tahun lahirnya sampai dengan ulang tahunnya yang

terakhir. Umur merupakan konsep yang masih abstrak bahkan cenderung menimbulkan valiasi dalam pengukurannya. Seseorang menghitung umur dengan tepat tahun kelahirannya, sementara yang lain menghitungnya dalam ukuran tahun saja .

**b. Pendidikan**

Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia mulai upaya pengajaran dan pelatihan, maka jelas jika dikerucutkan sebuah visi pendidikan yaitu mencerdaskan manusia (Meliono, 2007).

Tingkat pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan stok modal semakin meningkat. Pendidikan memiliki peranan yang penting dalam kualitas. Lewat pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003, hlm 95).

**c. Sumber informasi**

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

**Sikap**

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat dilihat, tetapi dapat ditafsirkan. Sikap merupakan kecenderungan yang berasal dari dalam diri individu untuk berkelakuan dengan pola - pola tertentu, terhadap suatu objek akibat pendirian dan perasaan terhadap objek tersebut (Azwar, 2008 hlm 5).

**Pengertian Sikap**

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

**Komponen Pokok Sikap**

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

a . Kepercayaan, ide, dan konsep terhadap suatu objek.

b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.

c. Kecenderungan bertindak.

**Tingkatan Sikap**

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

a. Menerima diartikan mau dan memperhatikan stimulasi yang diberikan objek.

b. Merespon, yaitu memberikan jawaban jika ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan merupakan indikasi sikap.

- c. Menghargai, yaitu pada tingkat ini individu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.
- d. Bertanggung jawab, yaitu merupakan sikap yang paling tinggi, dengan segala resiko bertanggung jawab terhadap sesuatu yang telah dipilih.

#### Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Maulana (2009, hlm 202), faktor - faktor yang mempengaruhi sikap yaitu:

- a. Faktor Internal, yaitu faktor yang terdapat dalam diri pribadi manusia itu sendiri. Faktor ini berupa daya pilih seseorang untuk menerima atau menolak pengaruh – pengaruh yang datang dari luar.
- b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang terdapat dari luar diri manusia itu sendiri. Faktor ini berupa interaksi sosial di luar kelompok. Misalnya interaksi antara manusia dalam bentuk kebudayaan yang sampai kepada individu melalui surat kabar, majalah dan sebagainya.

### Kehamilan

#### Beberapa Defenisi Kehamilan

Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Istilah medis untuk wanita hamil adalah *gravida*, sedangkan manusia di dalamnya disebut embrio (minggu-minggu awal) dan kemudian janin (sampai kelahiran).

Seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya disebut *primigravida* atau *gravida 1*. Seorang wanita yang belum pernah hamil dikenal sebagai *gravida 0* (Williams, 2000).

Dalam banyak masyarakat definisi medis dan legal kehamilan manusia dibagi menjadi tiga periode triwulan, sebagai cara memudahkan tahap berbeda dari perkembangan janin. Triwulan pertama membawa risiko tertinggi keguguran (kematian alami embrio atau janin), sedangkan pada masa triwulan ke-2 perkembangan janin dapat dimonitor dan didiagnosa. Triwulan ke-3 menandakan awal 'viabilitas', yang berarti janin dapat tetap hidup bila terjadi kelahiran awal alami atau kelahiran dipaksakan (Williams, 2000).

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamia dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, yang telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan pria yang organ reproduksinya sehat maka sangat besar kemungkinannya akan mengalami kehamilan (Mandriwati, 2008).

Kehamilan merupakan saat yang menakjubkan dalam kehidupan seorang wanita. Hal itu juga merupakan saat yang menegangkan ketika sebuah kehidupan baru yang misterius tumbuh dan berkembang di dalam rahim. Sekali kehamilan terjadi, berbagai macam efek terjadi dalam tubuh wanita, baik efek karena perubahan hormon, bentuk tubuh, maupun kondisi emosional wanita yang mengalami kehamilan (Asrinah, 2010).

### Ibu Hamil

Ibu hamil adalah ibu yang mengalami proses ovulasi sampai partus adalah kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak boleh dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu ini kehamilan matur (cukup bulan) (Priwiraharjo, 2000).

Ibu hamil adalah seseorang wanita yang mengalami perubahan terutama pada alat kandungan dan juga organ lainnya (Mochtar, 2000).

### Senam Hamil

#### Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2008 hlm 171).

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

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot – otot persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap otot yang dilatih, dan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan meningkatkan konsumsi oksigen (nelly, 2002).

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

#### Tujuan Senam Hamil

Menurut Mandriawati (2008, hlm 171) tujuan senam hamil adalah :

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

arah dada . Hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal. Dengan senam hamil maka ibu akan dapat berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap relaks.

- g. Latihan pernapasan khusus yang disebut panting quick breathing terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.
- h. Latihan mengejan latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.
- i. Mendukung ketenangan fisik (Huliana, 2001 hlm 91).
- j. Memberi dorongan serta melatih jasmani dan rohani dari ibu secara bertahap agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah (Salmah, 2006 hlm 117).

#### Manfaat Senam Hamil

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

- a. Mengatasi sembelit (konstipasi), kram dan nyeri punggung
- b. Memperbaiki sirkulasi darah
- c. Membuat tubuh segar dan kuat dalam aktivitas sehari – hari
- d. Tidur lebih nyenyak
- e. Mengurangi resiko kelahiran premature
- f. Mengurangi stress
- g. Membantu mengembalikan bentuk tubuh lebih cepat setelah melahirkan
- h. Tubuh lebih siap dan kuat di saat proses persalinan
- i. Bertemu dengan calon ibu lain bila ibu melakukannya kelas senam hamil (Huliana , 2001 hlm 91)
- j. Mengurangi pembengkakan
- k. Memperbaiki keseimbangan otot
- l. Memperkuat otot perut (Salmah, 2006 hlm 118).

#### Syarat Melakukan Senam Hamil

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

- a. Kehamilan berjalan normal
- b. Diutamakan pada kehamilan pertama atau kehamilan berikutnya yang mengalami kesulitan persalinan
- c. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan
- d. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu
- e. Jangan membiarkan tubuh ibu kepanasan dalam jangka waktu panjang. istirahatlah sejenak
- f. Gunakan bra yang cukup baik untuk olah raga dan semacam *decker* yang bisa menyokong kaki.

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

- a. Kelainan jantung
- b. Tromboplebitis

- c. Emboli Paru
- d. Perdarahan pervaginam
- e. Ada tanda kelainan pada janin
- f. Plasenta previa

#### Waktu Untuk Melakukan Senam Hamil

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

#### Tempat Melakukan Senam Hamil

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

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

#### Tahapan Senam Hamil

##### a. Latihan Pendahuluan

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

Cara melakukan latihan pemanasan yaitu :

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

##### b. Latihan Inti

Latihan inti ini bertujuan untuk pembentukan sikap tubuh yang baik. Sikap tubuh yang baik akan menyebabkan tulang panggul naik, sehingga janin berada

pada kedudukan yang normal. Latihan kontraksi dan relaksasi latihan untuk memperoleh dan mengatur sikap tubuh untuk rileks pada saat yang diperlukan. Latihan pernafasan untuk menguasai berbagai aspek pernafasan.

Cara melakukan latihan inti yaitu :

- 1) Berbaring dengan satu bantal di bawah kepala dan satu bantal lagi di bawah lutut, silangkan kaki dan dekuplah kedua kaki secara bersama erat-erat. Kencangkan otot - otot pantat dan tarik ke atas seolah - olah ingin menghabiskan kencing secara perlahan. Ini akan membantu memantapkan otot - otot dasar panggul.
- 2) Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak antara kedua bahu. Keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai.
- 3) Berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan, dan rileks.

c. Latihan pendinginan

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

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

## METODE

### Defenisi Operasional

#### Pengetahuan Ibu Hamil

Pengetahuan ibu hamil adalah segala sesuatu yang diketahui oleh ibu hamil untuk menjawab pertanyaan tentang senam hamil, yang akan dinilai dari jawaban yang diberikan atas pertanyaan yang diajukan dari kuesioner.

Kategori :

- a. Baik bila menjawab ( 11- 20 soal) dengan skor 55 - 100
- b. Kurang bila menjawab ( < 11 soal ) dengan skor < 55

Skala : Ordinal

Alat Ukur : Kuesioner sebanyak 20 soal.

#### Sikap Ibu Hamil

Sikap adalah pendapat atau pandangan ibu hamil mengenai senam hamil. Untuk Mengetahui sikap dapat dilakukan berdasarkan pada jawaban responden dari semua pertanyaan yang diberikan. Pengukuran terhadap sikap dilakukan dengan menggunakan Skala Likert yang terdiri dari 5 kategori.berdasarkan pada jawaban responden, diperoleh kategori sebagai berikut

- a. Positif, apabila responden mendapat nilai > 50
- b. Negatif, apabila responden mendapat nilai < 50

Skala ukura : Nominal

Alat ukur : kuesioner

## Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan mencari hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap senam hamil.

Dalam penelitian *cross sectional*, variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan secara simultan (dalam waktu bersamaan). Pengumpulan data untuk jenis penelitian ini, baik untuk variabel sebab (*independent variable*) maupun variabel akibat (*dependent variable*) dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus. (Notoatmodjo, 2005).

## Populasi dan Sampel

### Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek ibu hamil yang ada di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat. Pada saat di lakukan survey pendahuluan terdapat 36 ibu hamil. Diantara 36 ibu hamil tersebut terdapat 2 diantaranya dengan usia kehamilan 33 dan 35 minggu. Maka yang akan dijadikan sampel sebanyak 34 ibu hamil. 34 orang tersebut diantaranya berada pada usia kehamilan 16 – 28 minggu.

### Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat sebanyak 36 orang, 2 diantaranya berada pada usia kehamilan 33 dan 35 minggu. Maka yang akan dijadikan sampel sebanyak 34 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*, dimana keseluruhan populasi ibu hamil yang ada di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat akan di jadikan sampel seluruhnya.

## Lokasi dan Waktu Penelitian

### Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat. Alasan peneliti memilih lokasi ini sebagai tempat penelitian adalah:

- a. Di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat terdapat jumlah populasi ibu hamil yang mencukupi untuk dijadikan sampel dalam penelitian.
- b. Di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat merupakan desa yang belum pernah dijadikan tempat penelitian dengan judul yang sama, lokasinya mudah dijangkau oleh peneliti dan lokasinya dekat dengan tempat tinggal peneliti.

### Waktu Penelitian

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan penelitian ini adalah mulai dari bulan Oktober 2011- Juni 2012.

**Jenis Data dan Metode Pengumpulan Data**

**Jenis Data**

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer untuk kedua variabel yaitu pengetahuan dan sikap ibu hamil. Data primer adalah data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti.

**Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan cara peneliti untuk mengumpulkan data yang akan dilakukan dalam penelitian. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner atau angket yang berjenis angket tertutup untuk variabel pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan menggunakan daftar cek (*checklist*) untuk variabel sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Dimana prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara :

1. Peneliti terlebih dahulu meminta persetujuan ibu hamil untuk menjadi responden
2. Peneliti memberikan penjelasan singkat kepada responden tentang cara pengisian kuesioner
3. Peneliti membagikan kuesioner untuk diisi oleh responden dengan jawaban yang sesuai dengan dirinya tanpa menghiraukan jawaban dari responden lain
4. Data yang telah diisi oleh responden dikumpulkan kembali kepada peneliti
5. Peneliti memperhatikan kembali kelengkapan dari kuesioner yang diisi oleh responden, jika data maupun kuesioner tidak lengkap, peneliti langsung meminta responden untuk melengkapi data saat itu juga.

**Instrumen Penelitian Pengetahuan**

Instrumen penelitian yang akan digunakan untuk pengetahuan adalah menggunakan kuesioner. Diukur dengan menggunakan pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban seperti a, b, c dengan jumlah 20 pertanyaan dimana jika satu jawaban benar diberi skor 5 dan jika jawaban salah diberi skor 0 sehingga skor maksimal adalah 100 dan skor minimum 0, dengan kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Pengetahuan

No.	Indikator	Jumlah Soal	Nomor Soal
1.	Defenisi senam hamil	1	1
2.	Tujuan senam hamil	1	2
3.	Manfaat Senam Hamil	4	3, 4, 5, 6
4.	Syarat dilakukan Senam	7	7, 8, 9, 10,
5.	Hamil	1	11, 12,13
6.	Tempat pelaksanaan	6	14
.	Senam Hamil		15, 16, 17,
	Cara awal melakukan Senam Hamil		18, 19, 20
	Jumlah	20 soal	20 soal

**Sikap**

Instrumen penelitian yang akan digunakan untuk mengukur sikap adalah menggunakan angket dalam Skala Likert.

- a. Positif, apabila responden mendapat nilai > 50
- b. Negatif, apabila responden mendapat nilai < 50
- a . Sangat setuju ( SS )
- b. Setuju ( S )
- c. Ragu – Ragu ( RR )
- d.Tidak Setuju ( TS )
- e.Sangat Tidak Setuju ( STS )

Penilaian untuk pertanyaan yang bersifat positif ( *Favorable* ), yaitu :

- a. Sangat Setuju ( SS ) bernilai 5
- b.Setuju ( S ) bernilai 4
- c.Ragu – Ragu ( RR ) bernilai 3
- d.Tidak Setuju ( TS ) bernilai 2
- e.Sangat Tidak Setuju ( STS ) bernilai 1

Penilaian untuk pertanyaan yang bersifat negative ( *Infavorable* ), yaitu :

- a.Sangat Tidak Setuju ( STS ) bernilai 5
- b.Tidak Setuju ( TS ) bernilai 4
- c.Ragu – Ragu ( RR ) bernilai 3
- d.Setuju ( S ) bernilai 2
- e.Sangat Setuju ( SS ) bernilai 1

Sebelum menentukan kategori sikap terlebih dahulu menentukan criteria (tolak ukur), yaitu Median:  
 Median :  $\frac{\text{Jumlah skor maksimum} \times \text{jumlah soal}}{2} = \frac{5 \times 20}{2} = 50$

Kategori dari pengukuran sikap adalah sebagai berikut :

- a. Positif, apabila responden mendapat nilai >50.
- b.Negatif, apabila responden mendapat nilai < 50

Skala ukur : Nominal

Alat ukur : Kuesioner 20 soal

Dengan kisi – kisi sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi-kisi Sikap

No.	Indikator	Pernyataan		Nomor Soal		Jumlah Soal
		Positif	Negatif	Positif	Negatif	
1.	Senam hamil	2	1	1, 2	3	3
2.	Manfaat Senam	2	2	4, 5	6, 7	4
3.	Hamil	1	2	8	9, 10	3
4.	Waktu pelaksanaan Senam Hamil	4	3	11, 12, 13, 14	15, 16, 17	7
5	Syarat melakukan Senam Hamil	1	2	18	19, 20	3
	Tempat Pelaksanaan Senam hamil					
	Motivasi ibu					
	Waktu mulai menggunakan					
	Jumlah					20 soal

**Analisa Data**

Analisa data yang digunakan adalah analisa bevariate untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2002 ).

Analisa data ini menggunakan tes kemaknaan *chi-square* dengan signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) dengan titik kritis  $\chi^2$  pada  $\alpha = 0,05$ . Hasil perhitungan statistik dapat menunjukkan ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti yaitu dengan melihat nilai  $\chi^2$ . Bila nilai  $\chi^2$  hitung  $> \chi^2$  tabel, maka  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dua variabel katagori pada  $\alpha$  yang sesuai. Karena adanya dua cell dengan nilai 50% yang nilainya  $< 5$  maka, yang digunakan adalah “Fisher’s Exact Test”.

**Hasil**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap “Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat “ dengan jumlah sampel 36 responden dan dengan menggunakan kuesioner sebagai alat bantu penelitian, yang hasilnya disajikan dalam bentuk tabel dan pembahasan sebagai berikut :

**Analisa Univariat**

Setelah data dikumpulkan kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi seperti dibawah ini :

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawitseberang Kabupaten Langkat**

No	Kategori	F	% ( Persentase )
1	Baik	26	72,2
2	Kurang	10	27,8
Total		36	100,0

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawitseberang Kabupaten Langkat**

No	Kategori	F	% ( Persentase )
1	Positif	27	75,0
2	Negatif	9	25,0
Jumlah		36	100,0

**Analisa Bivariat**

Berdasarkan Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawitseberang Kabupaten Langkat, didapat tabel distribusi silang sebagai berikut :

**Tabel 4.3 Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawitseberang Kabupaten Langkat**

No	Pengetahuan Ibu Hamil	Sikap Ibu Hamil		Total	%	$\chi^2$ hitung	$\chi^2$ tabel
		Positif	Negatif				
		F	%	F	%		
1	Baik	23	88,5	3	11,5	26	72,2
2	Kurang	4	40,0	6	60,0	10	27,8
Total		27	75,0	9	25,0	36	100,0

Hasil uji berdasarkan Uji *chi-square* diperoleh nilai  $\chi^2$  hitung sebesar 9,0 dan nilai  $\chi^2$  tabel sebesar 3,841 (df=1), karena ada 2 cell atau 50% yang nilainya  $< 5$  maka yang digunakan adalah “Fisher’s Exact Test dan ternyata hasil yang diperoleh adalah  $< 0,05$  atau 0,06 hasil tersebut menunjukkan yang berarti bahwa Hipotesa alternative ( $H_a$ ) diterima atau Hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat .

**PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan penelitian berjudul “Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat.

**Pengetahuan Responden**

Berdasarkan hasil penelitian didapat hasil dari 36 responden mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 orang (72,2%) dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 10 orang ( 27%). Dapat dinyatakan bahwa mayoritas pengetahuan responden adalah baik.

Pengetahuan ini diperoleh dengan cara baru atau modern yaitu mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala – gejala alam atau masyarakat, kemudian hasil pengamatan tersebut dikumpulkan, diklasifikasikan dan akhirnya pengamatan tersebut diambil keKesimpulan umum. Faktor –faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur, pendidikan, pekerjaan, sumber informasi dan hasil interaksi dengan lingkungan. (Notoatmodjo, 2005).

Pengetahuan merupakan hasil dari “ tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Dalam pembagian tingkat pengetahuan dinyatakan bahwa tahap evaluasi itu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek pengukuran pengetahuan (Maulana, 2009).

Menurut asumsi penulis tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori. Bahwa dari hasil penelitian didapat mayoritas ibu berpengetahuan baik dan pada teori dikatakan bahwa pengetahuan didapat dari hasil pengalaman pribadi seseorang berarti semakin banyak pengalaman pribadi seseorang maka akan semakin baik pengetahuannya. Pengetahuan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur, pendidikan dan sumber informasi serta hasil berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

**Sikap Responden**

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa dari 36 responden mayoritas memiliki sikap positif yaitu 27 responden (75,0 %) terhadap senam hamil dan ada 9 responden ( 25,0 %) yang bersikap negatif terhadap senam hamil. Dapat dinyatakan bahwa mayoritas responden mempunyai sikap positif.

Menurut G. W. All Port (1935), sikap merupakan keadaan mental dan saraf dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada suatu objek dan

situasi yang berkaitan dengannya. Sikap adalah suatu pola perilaku, kesiapan antisifatif, predisposisi untuk menyelesaikan diri dalam situasi sosial, atau sederhana, yang merupakan respon terhadap stimulasi sosial yang telah terkoordinasi. Sikap dapat juga didefinisikan sebagai aspek atau penilaian positif atau negative terhadap suatu objek (Azwar, 2008).

Sikap seseorang dipengaruhi oleh factor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut antara lain factor yang terdapat dalam diri pribadi manusia itu sendiri dan factor eksternal yaitu factor yang terdapat dari luar diri manusia itu sendiri.

(Maulana, 2009).

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat dilihat, tetapi dapat ditafsirkan. Sikap merupakan kecenderungan yang berasal dari dalam diri individu untuk berkelakuan dengan pola – pola tertentu, terhadap suatu objek akibat pendirian dan perasaan terhadap objek tersebut (Azwar, 2008).

Menurut asumsi penulis, tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori. Bahwa dari hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden mempunyai sikap yang positif. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa semakin banyak pengalaman seseorang maka semakin terarah sikapnya untuk merespon sesuatu artinya sikapnya akan semakin baik karena sudah ada hasil pembelajaran dari pengalaman tersebut. Sama halnya dengan pengetahuan, sikap juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat pengetahuan, sumber informasi, pengalaman pribadi, pengaruh orang lain dan lingkungan sekitar.

### **Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil**

Dari hasil penelitian didapat bahwa dari 36 responden, mayoritas berpengetahuan baik dan bersikap positif yaitu 23 responden (88,5 %) sedangkan responden yang berpengetahuan kurang dan bersikap positif sebanyak 4 responden (40,0 %).

Pengetahuan ini diperoleh dengan cara baru atau modern yaitu mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala – gejala alam atau masyarakat, kemudian hasil pengamatan tersebut dikumpulkan, diklasifikasikan dan akhirnya pengamatan tersebut diambil kesimpulan umum. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur, pendidikan, pekerjaan, sumber informasi dan hasil interaksi dengan lingkungan. (Notoatmodjo, 2005).

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Dalam pembagian tingkat pengetahuan dinyatakan bahwa tahap evaluasi itu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek pengukuran pengetahuan (Maulana, 2009).

Menurut G. W. All Port (1935), sikap merupakan keadaan mental dan saraf dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada suatu objek dan situasi yang berkaitan dengannya. Sikap adalah suatu pola perilaku, kesiapan antisifatif, predisposisi untuk

menyelesaikan diri dalam situasi sosial, atau sederhana, yang merupakan respon terhadap stimulasi sosial yang telah terkoordinasi. Sikap dapat juga didefinisikan sebagai aspek atau penilaian positif atau negative terhadap suatu objek (Azwar, 2008).

Sikap seseorang dipengaruhi oleh factor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut antara lain factor yang terdapat dalam diri pribadi manusia itu sendiri dan factor eksternal yaitu factor yang terdapat dari luar diri manusia itu sendiri.

(Maulana, 2009).

Menurut pernyataan Bloum (2003) terbentuknya suatu perilaku baru dimulai pada dominan kognitif dalam arti subjektif lebih dahulu terhadap standart yang berupa maksud atau objek sehingga menimbulkan pengetahuan. Pada subjek terhadap objek yang diketahui dan didasari sepenuhnya, tersebut akan menimbulkan respon lebih jauh lagi yaitu berupa tindakan (action) sehingga dengan sekaligus dapat diketahui.

Pernyataan ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Wismanto (2003) yakni hasil korelasi antara sikap dengan pengetahuan sebesar 0,366 hasil ini relatif kecil, hal ini kemungkinan disebabkan bahwa antara pengetahuan dan sikap tidak berhubungan secara, akan berbeda terhadap variable antara yaitu kehendak atau niat.

Beberapa penelitian sebelumnya meneliti tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningsih (2005), ada hubungan yang cukup kuat antara pengetahuan ibu dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningrum (2007) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Selain kedua penelitian tersebut, ada pula penelitian yang meneliti tentang hubungan sikap terhadap perilaku ibu untuk melakukan senam hamil. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yulianti (2009) di Kabupaten Sragen hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan sikap ibu terhadap senam hamil.

Hasil uji berdasarkan Uji *chi-square* diperoleh nilai  $X^2$  hitung sebesar 9,0 dan nilai  $X^2$  tabel sebesar 3,841 ( $df=1$ ), karena ada 2 cell atau 50% yang nilainya  $< 5$  maka yang digunakan adalah “Fisher’s Exact Test dan ternyata hasil yang diperoleh adalah  $< 0,05$  atau 0,06 hasil tersebut menunjukkan yang berarti bahwa Hipotesa alternative ( $H_a$ ) diterima atau Hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat Tahun 2012.

### **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat Tahun 2012”.

1. Dari hasil penelitian mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 26 orang (72,22 %).
2. Dari hasil penelitian mayoritas responden memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil yaitu sebanyak 27 orang (75,0 %).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat, menyarankan :

1. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian ini lebih lanjut dengan variable yang berbeda.
2. Diharapkan kepada ibu-ibu hamil, sikap yang positif harus diikuti dengan perilaku nyata yaitu mengikuti senam hamil dan bukan hanya sebatas keinginan. Meskipun ibu bekerja, ibu masih tetap bisa melakukan senam hamil yaitu minimal dengan menggerakkan badan agar metabolisme tubuh bekerja.
3. Kepada perangkat desa terutama kepala desa atau lurah, hendaknya membuat suatu kebijakan tentang pentingnya melakukan senam hamil terutama di masa kehamilan trimester II, serta melakukan kerjasama dengan petugas-petugas kesehatan yang ada diwilayahnya untuk melakukan penyuluhan kepada ibu hamil yang ada dalam suatu keluarga tersebut tentang manfaat dan tujuan Senam Hamil bagi bayi dan ibu. Ayah dapat mendorong ibu agar mau melakukan senam hamil, dan diharapkan agar kader-kader yang ada lebih aktif mengajak para ibu hamil untuk datang ke posyandu sehingga dapat memberikan penyuluhan tentang senam hamil sehingga pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil meningkat.
4. Kepada pihak Puskesmas Kecamatan Sawitseberang Kabupaten Langkat hendaknya lebih meningkatkan pelayanan terutama promosi kesehatan dan sosialisasi tentang Senam Hamil sehingga dapat menumbuhkan kesadaran ibu hamil untuk mau melakukan senam hamil. Jadi, bukan hanya sekedar menumbuhkan sikap setuju saja terhadap senam hamil tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

Asrina, dkk, 2010. *Asuhan kebidanan Pada Masa Kehamilan*  
 Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.

DinkesPropsu. (2008). *Profil Kesehatan Propinsi Sumatera Utara 2007*. Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara. Medan  
 Hidayat, Azis Alimul. 2010. *Metode Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika  
 Huliana, Mellyna. (2006). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Puspa Swara. Jakarta  
 Indiarti, MT. (2008). *Senam Hamil dan Balita*. Cemerlang Publishing. Yogyakarta  
 Kushartanti. (2005). *Senam Hamil*. Lintang Pustaka. Yogyakarta  
 Kurnia, S. Nova. (2009). *Menghindari Gangguan Saat Melahirkan dan Panduan Lengkap mengurut Bayi*. Paji Pustaka. Yogyakarta  
 Mandriawati, G.A. (2008). *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. EGC. Jakarta  
 Maulana, J.D.H. (2009). *Promosi Kesehatan*. EGC. Jakarta  
 Muchtar, 2000. *Kebutuhan Selama Kehamilan*, Jakarta : EGC  
 Musbikin, imam. (2005). *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*. Mitra Pustaka. Yogyakarta  
 Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Salemba Medika. Jakarta  
 Notoatmodjo, Soekidjo. (2002). *Metodeologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta  
 \_\_\_\_\_, (2003). *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta  
 \_\_\_\_\_, (2005). *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta  
 Sudjana, Dr. (2002). *Metode Statistik Cetakan ke-IV*. Tarsito. Bandung.  
 Ammililliya, Kiki Riski. (2009). *Hubungan Pengetahuan ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Minat Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di RB. Riens Kediri*. <http://infoolo.blogspot.com/2009/08/hubungan-pengetahuan-ibu-hamil-tentang-senam-hamil.html> 28.html/14 Oktober 2011  
 David, Januarahmawati. (2008). *Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil tentang senam hamil di RSUD Islam Kustanti Surakarta*. <http://www.bidanku.com/14Oktober2011>  
 Meliono, I. (2007). *MPKT Modul I*. (<http://id.wikipedia.org/wiki/pengetahuan>)  
 Supriatmaja. (2005). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Persalinan Kala Satu dan Kala Dua di RS. Sanglardenpasar*. [www.resep.web.id/kehamilan/6-manfaat-senam-hamil](http://www.resep.web.id/kehamilan/6-manfaat-senam-hamil) 14 Oktober 2011