

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PMB Kuswatiningsih yang terdapat di Ketandan, Madurejo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. PMB Kuswatiningsih ini melayani pertolongan persalinan 24 jam, pemeriksaan kehamilan, USG setiap hari Rabu, pelayanan KB dan umum bebas dibuka dari hari Senin sampai hari Minggu, pelayanan ibu dan anak, pap smear dan IVA, imunisasi dilakukan setiap hari Minggu ke dua dan keempat, konsultasi kesehatan reproduksi, pijat dan spa bayi, senam hamil dan yoga untuk ibu hamil mulai dari usia kehamilan 22 minggu dengan total peserta 6 orang yang dilakukan setiap hari Sabtu. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 April 2024 dengan jumlah responden 40 ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan, serta mengetahui karakteristik tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan di PMB Kuswatiningsih yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	F	%
Usia		
20-35 Tahun	36	90
<20->35 Tahun	4	10
Total	40	100
Pendidikan		
SD, SMP, MTs	4	10.5
SMA, SMK	23	57.5
Diploma, Sarjana, Pascasarjana	13	32.5
Total	40	100
Pekerjaan		
Bekerja (buruh, petani, PNS, wiraswasta)	21	52.5
Tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga (IRT)	19	47.5
Total	40	100

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 Tahun sebanyak 36 responden (90%), pendidikan terakhir sampai tingkat SMA, SMK sebanyak 23 responden (57.5%). Mayoritas responden bekerja (buruh, petani, PNS, wiraswasta) sebanyak 21 responden (52.5%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan pengertian, tujuan, manfaat, kontra indikasi, syarat melakukan, waktu pelaksanaan, dan gerakan senam hamil

Pengetahuan tentang Senam Hamil	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
Tujuan	29	72.5	6	15	5	12.5
Manfaat	19	47.5	18	45	3	7.5
Kontra Indikasi	8	20	10	25	22	55
Syarat Melakukan	32	80	7	14.5	1	2.5
Waktu Pelaksanaan	30	75	6	15	4	10
Gerakan	38	95	2	5	0	0

Berdasarkan tabel diketahui bahwa, sebagian besar pengetahuan ibu tentang tujuan senam hamil dengan kategori baik, yaitu sebanyak 29 responden (72.5%). Mayoritas pengetahuan ibu tentang manfaat senam hamil kategori baik, yaitu sebanyak 19 responden (47,5%).

Sebagian besar gambaran pengetahuan ibu tentang kontraindikasi senam hamil dengan kategori kurang, yaitu sebanyak 22 responden (55%). Gambaran pengetahuan ibu tentang syarat melakukan senam hamil dengan kategori baik, yaitu sebanyak 32 responden (80%). Gambaran pengetahuan ibu tentang waktu pelaksanaan senam hamil sebanyak 30 responden (75%) dalam kategori baik. gambaran pengetahuan ibu tentang gerakan senam hamil sebanyak 38 responden (95%) dalam kategori baik. Gambaran secara umum pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan responden

Pengetahuan	n	%
Baik	17	42.5
Cukup	23	57.5
Total	40	100

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil tertinggi diperoleh mayoritas dalam kategori cukup sebanyak 23 responden (57.5%), kategori baik sebanyak 17 responden (42.5%) terdapat di urutan yang kedua.

Tabel 7. Tabel silang tingkat pengetahuan ibu hamil berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, dan sosial budaya

No	Karakteristik responden	Pengetahuan				Total	
		Baik		Cukup		n	%
		n	%	n	%		
1.	Usia						
	20-35 Tahun	17	42.5	19	47.5	36	90
	<20->35 Tahun	0	0	4	10	4	10
2.	Pendidikan						
	SD, SMP, MTs	1	2.5	4	10	5	12.5
	SMA, SMK	5	12.5	18	45	23	57.5
	Diploma, Sarjana, Pascasarjana	11	27.5	1	2.5	12	30
3.	Pekerjaan						
	Bekerja (buruh, tani, PNS, wiraswasta)	9	22.5	12	30	21	52.5
	Tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga (IRT)	8	20	11	27.5	19	47.5

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan kategori cukup berusia 20-35 Tahun, yaitu sebanyak 19 responden (47.5%), pendidikan terakhir SMA,SMK sebanyak 18 responden (45%). Mayoritas responden yang memiliki pengetahuan cukup bekerja (buruh, petani, PNS, wiraswasta) sebanyak 12 responden (30%).

B. Pembahasan

1. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Tujuan Senam Hamil

Pengetahuan tentang tujuan senam hamil menunjukkan sebagian besar adalah kategori baik yaitu sebanyak 29 responden (72.5%). Persalinan yang lancar merupakan harapan setiap ibu, untuk itu dalam menjaga keselamatan bayinya seorang ibu dituntut memiliki pengetahuan yang tinggi untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan ketika proses bersalin berlangsung. Dengan

melakukan senam hamil diharapkan mampu mempertinggi kondisi kesehatan fisik serta psikis ibu dalam menghadapi persalinan.

Tujuan senam hamil pada umumnya ialah menjaga kondisi otot-otot dan persendiaan yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan dan yang paling penting ialah membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis (Riskianti et al. 2022). Sehingga dapat dikatakan bahwa ibu yang melakukan senam hamil memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Menjaga kesehatan kandungan merupakan kewajiban seorang ibu yang dilakukan untuk menjalani masa kehamilan yang lebih nyaman. Tingkat kesadaran ibu yang meningkat pada usia kehamilan 7 bulan merupakan hal yang wajar karena mendekati hari persalinan sehingga ibu lebih mempersiapkan diri dengan mencari informasi baik pada saat melakukan pemeriksaan kehamilan maupun bertanya-tanya pada ahli kesehatan lainnya. Sehingga ibu mengetahui tujuan dari aktivitas yang mampu meningkatkan kesehatan kehamilannya yaitu dengan melakukan senam hamil (Riskianti et al. 2022).

2. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Senam Hamil

Pengetahuan tentang manfaat senam hamil menunjukkan sebagian besar adalah kategori baik yaitu sebanyak 19 responden (47.5%). Manfaat senam kehamilan ialah mampu memberikan membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan Riskianti Nanda et al. (2022). Dengan melakukan gerak badan selama kehamilan dapat melancarkan sirkulasi darah menjadi lancar, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik dan tidur lebih nyenyak. Sehingga mampu meningkatkan kesehatan ibu dan kandungan.

Mayoritas pengetahuan ibu tentang manfaat senam hamil pada kategori baik. Hal tersebut dapat dikarenakan ibu sudah mengetahui tentang pengertian dan manfaat senam hamil dan mendapatkan informasi tentang senam hamil, di lingkungan masyarakat misalnya dari tenaga kesehatan memberikan pengetahuan mengenai senam hamil kepada ibu dan tetangga di sekitar ibu juga mempunyai pengetahuan yang sama dengan ibu. Ibu yang memiliki pengetahuan baik terhadap manfaat senam dapat juga dikarenakan tingkat keaktifan ibu dalam mencari informasi baik melalui media massa maupun konsultasi dengan rekan yang memiliki pengetahuan lebih baik terkait pelaksanaan senam hamil (Ulya dan Jannah, 2023).

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan instansi kesehatan dapat menambah pengetahuan ibu dalam menjaga kesehatannya juga kesehatan kandungan sehingga dapat menurunkan tingkat resiko persalinan yang lama dengan memberikan materi tentang senam hamil. Ibu yang mengalami waktu lama dalam persalinan juga akan menghambat aktivitas tenaga kesehatan ketika bertugas sehingga dengan adanya kerjasama antara pihak masyarakat dengan tenaga kesehatan mampu memberikan manfaat bersama bagi pihak masyarakat maupun tenaga kesehatan.

3. Gambaran Pengetahuan Ibu hamil tentang Kontra Indikasi Senam Hamil

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi semua dalam kategori kurang yaitu sebanyak 22 responden (55%). Menurut Lambuya (2021) kontra indikasi untuk seorang wanita hamil ialah yang mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, serviks inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervaginam pada trimester II dan III, dan kelainan letak plasenta seperti plasenta previa, preeklamsi maupun hipertensi.

Kontra indikasi yang dialami ibu hamil merupakan kejadian yang harus mendapat perhatian khusus. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Setiawati, Rahmayanti, dan Astika (2018). Hasil penelitian yang dilakukan Eka menunjukkan bahwa pengetahuan kontraindikasi senam hamil berada dalam

kategori baik. Hal tersebut dikarenakan faktor pengalaman, dimana ibu yang memiliki pengetahuan baik memiliki kehamilan ke dua sedangkan ibu dengan pengetahuan kurang berada pada kelompok dengan kehamilan pertama. Menurut Notoatmodjo dalam Setiawati, Rahmayanti, dan Astika (2018) pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.

Hasil penelitian mayoritas ibu memiliki usia 20 – 35 tahun. Meskipun ibu memiliki pengalaman yang sudah matang dalam berfikir dan beraktivitas, namun ketika ibu tidak memperoleh informasi terkait kejadian kontraindikasi maka ibu tidak akan mampu mencegah hal-hal yang tidak diinginkan pasca melahirkan. Sehingga selain pengalaman diperlukan adanya pengetahuan yang bersumber dari sebuah informasi.

Ibu yang aktif menggali informasi dapat memiliki pengetahuan yang baik terutama berkaitan dengan kontraindikasi senam hamil sehingga ibu mengetahui pentingnya menjaga kesehatan kandungan dengan senam hamil. Adanya inisiatif dan kesadaran yang tinggi akan menuntut ibu untuk mencari informasi. Ketika ibu tidak memiliki kesadaran maka ibu tidak akan melakukan kegiatan pencarian informasi, terlebih ibu yang sudah menderita sakit seharusnya lebih hati-hati dalam mengambil keputusan dan bertindak terutama dalam mengikuti kegiatan senam hamil.

4. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Syarat Melakukan Senam Hamil

Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat pengetahuan tentang syarat melakukan senam hamil dalam kategori baik yaitu sebanyak 32 responden (80%). Hal ini menunjukkan responden telah mengetahui dengan baik tentang syarat melakukan senam hamil dan sudah dalam tahap tahu. Responden yang memiliki pengetahuan baik sebagian besar berusia 20 - 35 tahun. Faktor umur dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Semakin tinggi umur seseorang akan berpengaruh pada respon atau tanggapan yang ditimbulkannya karena pada umur yang lebih tua ada kecenderungan untuk lebih sulit menerima informasi atau memahami sebuah informasi.

Syarat yang harus dipenuhi sebelum ibu hamil melaksanakan senam hamil adalah pemeriksaan kesehatan dan meminta nasehat dokter atau bidan, latihan harus dilakukan saat umur kehamilan memasuki 24-28 minggu, latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu hamil yang bersangkutan dan latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin Fasiha, dkk (2022).

Ibu yang peduli pada kesehatan kandungannya akan melakukan berbagai hal untuk menjaga kesehatannya termasuk menjalankan pemeriksaan secara rutin juga selalu meminta nasehat

dari dokter. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu berusia 20 – 35 tahun, hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil masih berada di usia produktif yang masih tergolong aktif untuk mencari informasi tentang syarat melakukan senam hamil.

Tingginya semangat ibu dalam mengikuti senam hamil merupakan hasil pengetahuan atas informasi yang ibu peroleh pada saat melakukan pemeriksaan dan nasehat. Ibu yang mengetahui syarat melakukan senam kesehatan akan meningkatkan keinginan ibu dalam melakukan senam hamil. Sehingga factor usia dan pencarian informasi sangat berguna untuk menambah pengetahuan ibu dalam melakukan senam hamil.

5. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Waktu Pelaksanaan Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden merupakan ibu dengan tingkat pengetahuan tentang waktu pelaksanaan kategori baik, yaitu sebanyak 30 responden (75%). Hal ini menunjukkan responden telah mengetahui dengan baik tentang waktu pelaksanaan senam hamil.

Sedangkan waktu pelaksanaannya menurut Nurfazriah dan Fitriani (2021) dianjurkan untuk dilakukan sekitar 30 menit dalam seminggu 2 kali senam hamil. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil. Sedangkan durasi waktu juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu.

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas ibu tidak memiliki pekerjaan atau ibu rumah tangga yaitu sebesar 47.5%, ibu rumah tangga jauh memiliki waktu luang ketika melakukan senam hamil dibandingkan ibu yang memiliki pekerjaan seperti karyawan swasta maupun wiraswasta. Hal tersebut sesuai pernyataan Setiawati, Rahmayanti, dan Astika (2018) yang menyimpulkan bahwa ibu hamil yang tidak bekerja banyak memiliki waktu yang luang untuk mengikuti senam hamil dan menggali informasi dalam kehamilan termasuk waktu dan pelaksanaan senam hamil melalui berbagai media.

Menurut Notoatmodjo dalam Setiawati, Rahmayanti, dan Astika (2018) teknologi yang semakin maju maka akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media masa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

6. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gerakan Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden merupakan ibu dengan tingkat pengetahuan tentang gerakan senam hamil kategori baik, yaitu sebanyak 38 responden (95%). Hal ini menunjukkan responden telah mengetahui dengan baik tentang gerakan senam hamil.

Menurut Fauzanillah (2022), senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Selain pengetahuan, sikap seorang ibu hamil terhadap senam hamil merupakan persepsi terhadap gerakan dan perubahan yang terjadi setelah mengikuti senam hamil secara rutin. Oleh karena perlu pengetahuan dan sikap yang mumpuni.

Latihan fisik selama kehamilan yang diramu dalam senam hamil membutuhkan tingkat pemahaman dan pengetahuan yang adekuat, sehingga diharapkan tidak terjadi kesalahan gerakan yang menyebabkan efek negatif pada ibu hamil. Dengan mengikuti latihan fisik selama kehamilam dapat menambah pengetahuan seorang ibu hamil terhadap senam hamil, dan akan memberikan kemudahan pada ibu hamil memahami tentang senam hamil itu sendiri sehingga dapat memberikan efek positif terhadap gerakan selama melakukan senam.

7. Gambaran Umum Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 23 responden (57.5%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 40 responden terdapat 23 responden yang berpengetahuan cukup, ada yang sudah benar dalam menjawab pernyataan tetapi ada juga yang belum benar dalam menjawab pernyataan.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dwi Rahayu dan Yunarsih (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Sukorame yaitu sebesar 52% berpengetahuan cukup. Selain itu penelitian Setiawati, Rahmayanti, dan Astika (2018) juga menunjukkan hasil yang sama dimana pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil TM II kategori cukup sebanyak 4 orang (11,4%).

Pengetahuan responden kategori cukup dapat dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan dan pekerjaan dapat dilihat dari hasil yang diperoleh bahwa sebagian besar responden berumur 20 - 35 tahun, dengan tingkat pendidikan terakhir SMA dan merupakan ibu yang tidak bekerja. Dalam penelitian ini sebagian besar responden berumur 20 - 35 tahun dimana responden telah memiliki pengalaman dan kematangan dalam berfikir dan beraktivitas, usia tersebut membantu responden dalam menerima pengetahuan yang cukup

baik tentang senam hamil. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja, dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih dipercaya, dari pada orang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa (Notoatmodjo, 2018).

Selain usia, pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi seperti hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pada umumnya, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Menurut Notoatmodjo (2018) Tingkat pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan semakin meningkat. Lewat pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA memiliki pengetahuan kategori cukup. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi pendidikan responden maka dapat membantu meningkatkan pengetahuan responden terkait senam hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar ibu yang memiliki pengetahuan cukup adalah ibu yang tidak bekerja hanya sebagai ibu rumah tangga. Hal tersebut dapat dikarenakan biasanya ibu rumah tangga akan lebih focus dalam merawat kandungan,

sehingga ibu akan cenderung mencari informasi berkaitan dengan kesehatan kandungan dan kelancaran persalinan terutama dalam melakukan kegiatan senam hamil. Hasil penelitian juga menunjukkan masih terdapat ibu yang memiliki pengetahuan kurang. Hal tersebut dapat disebabkan karena pengetahuan yang diperoleh terutama dari bidan hanya sedikit. Dalam pelaksanaan senam hamil, sebagian besar ibu hamil adalah ibu bekerja. Ibu hamil lebih mementingkan pekerjaan, sehingga tidak rutin dalam mengikuti senam hamil. Hal tersebut menyebabkan ibu hanya sekedar untuk asal mengikuti senam hamil sesuai waktu luang, sehingga ibu hamil tidak begitu mengetahui tentang tujuan dan manfaat dengan melakukan senam hamil.

Pengetahuan tentang senam hamil yang tinggi dapat meningkatkan kesehatan ibu juga bayi sehingga harapan ibu melahirkan dengan sehat dan selamat dapat terpenuhi. Ibu dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil dengan cara aktif mencari informasi kesehatan khususnya tentang senam hamil seperti aktif mengikuti penyuluhan di pos pelayanan terpadu atau di puskesmas, dan mencari informasi dari radio, televisi, surat kabar maupun media masa lainnya. Peran petugas kesehatan juga perlu memberikan motivasi dan informasi kepada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil. Dengan demikian adanya kerjasama dari

berbagai pihak sehingga mampu meningkatkan keselamatan dan kesehatan ibu dalam menjaga dan melahirkan buah hati.

C. Kelemahan Penelitian

1. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, sehingga responden hanya menjawab benar atau salah serta jawaban belum bisa mengukur tingkat pengetahuan secara mendalam. Namun kita dapat menjelaskan kepada responden jika terdapat jawaban yang salah dan meminta responden untuk mengulang kembali apa yang sudah dijelaskan.
2. Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yang artinya hanya terbatas pada tingkat pengetahuan saja. Namun dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan ibu hamil yang mengikuti senam hamil