

**KAJIAN AKTIVITAS FISIK IBU HAMIL DALAM MENJAGA KEHAMILANNYA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGTENGAH KABUPATEN WONOGIRI**

*Study Of Physical Activities Of Pregnant Moms In Keeping Pregnancy In The Working Area Of Karangtengah Health Center, Wonogiri District*

Indarwati<sup>1</sup>, Alivia Ayu Kurniawati<sup>2</sup>, Endah Sri Wahyuni<sup>3</sup>, Maryatun<sup>4</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta  
(indarstikes@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar pada wanita produktif. Kesehatan kehamilan dapat dijaga salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik yang diperbolehkan untuk ibu hamil sesuai dengan kemampuan dan waktu yang sudah ditetapkan. Berdasarkan studi pendahuluan bahwa ibu hamil melakukan aktivitas fisik hanya dengan jalan sehat dan aktivitas rumah tangga. Ibu hamil kurang memahami waktu yang tepat serta jenis aktivitas fisik kehamilan.

**Tujuan;** menganalisis karakteristik ibu, pengetahuan, sikap dan praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.

**Metode;** jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan rancangan *cross sectional* tehnik pengambilan sample menggunakan *cluster random sampling* serta dengan sampel sebanyak 74 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuisioner. Analisa *bivariat* menggunakan uji *Chi Square* dengan taraf signifikansi 95%.

**Hasil;** pengetahuan baik sebesar (35.1%), sikap positif sebanyak (64.9%), sebagian ibu hamil cukup dalam praktik aktivitas fisik ibu hamil sebesar (68.9%). Analisa *bivariat* pengetahuan dengan sikap memiliki nilai  $\rho = 0.65$ , pengetahuan dengan paktik aktivitas fisik memiliki nilai  $\rho = 0.96$  dan sikap dengan praktik aktivitas fisik ibu hamil yaitu dengan nilai  $\rho = 0.000$ .

**Simpulan;** tidak ada keterkaitan antara pengetahuan dengan sikap, tidak ada keterkaitan antara pengetahuan dengan praktik dan ada keterkaitan antara sikap dengan praktik aktivitas fisik ibu hamil.

**Kata Kunci :** *Kehamilan, aktivitas fisik, pengetahuan, sikap, praktik*

**ABSTRACT**

**Background Of Study;** *Pregnancy is a natural process for woman in a productive phase of life. Health is able to keep by doing physical activity who allowed by peganant mother as long as pregnancy peroid. Based on preliminary stuidies that mother's pregnancy doing physical activity just with walk and household*

**Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Wonogiri (Indarwati, Alivia Ayu Kurniawati, Endah Sri Wahyuni, Maryatun)**

*activities. Mother's pregnancy is less understanding about good time and variance physical activity for pregnancy.*

**Purpose of Study;** *Analyzing about knowledge, attitude, and practice physical activity of mother's pregnancy along its period for taking care of health pregnancy in Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.*

**Method Of Study;** *Research about "Mother's Pregnancy Physical Activity For Taking Care Of Health Pregnancy In Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri" is an analytical reasearch by using cross sectional and the sampling technique is cluster random sampling and involve 74 respondents. This research instrument uses questionnaire. Bivariat analysis by Chi Square test with 95% significance level.*

**Outcome;** *From this research, obtained data about mother's pregnancy (knowledge, attitude, practice physical activity) stated by precentage such as good knowledge are (35.1%), positive attitude are (64.9%), enough of practice physical activity mother's pregnancy are (68.9%). Then from bivariate analyze beetwen knowledge with mother's pregnancy attitude is  $\rho=0.65$ , knowledge with practice physical activity is  $\rho = 0.96$  and attitude with practice physical activity of mother's pregnancy is  $\rho = 0.000$ .*

**Conclusion;** *there's no correlation beetwen mother's pregnancy knowledge and attitude, there's no correlation beetwen mother's pregnancy knowledge and practice, and there's correlation beetwen mother's pregnancy attitude and practice physical activity.*

**Keywords;** *pregnancy, physical activity, knowledge, attitude, practice.*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fisiologi yang selalu dinantikan oleh setiap pasangan suami istri, karena salah satu tanda sempurnanya seorang wanita apabila mendapatkan kehamilan pada dirinya, sehingga sangat dinantikan dengan penuh semangat (Werdianingsih, 2013). Dan salah satu tujuan pernikahan adalah mendapatkan keturunan yang sehat dan menyenangkan. Wanita yang hamil membutuhkan perhatian dan perawatan secara khusus selama Sembilan bulan sepuluh hari. Selama kehamilan akan terjadi perubahan pada ibu meliputi perubahan fisik, psikis dan sosial secara nyata. Perubahan fisik yang menyebabkan kurang nyaman, kurang indah pada diri ibu, harus dimaklumi oleh suami. Perubahan-perubahan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial, budaya dan ekonomi (Lestari, 2015). Perubahan fisik dan emosional ibu akan berlanjut sampai pada masa persalinan (Zamriati *et al.*, 2013).

Status kesehatan pada masa kehamilan sangat perlu diperhatikan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik yang terarah dan teratur. Penelitian (Yanuaria *et al.*, 2016) menjelaskan bahwa ibu hamil yang sering beraktivitas secara rutin maka akan lebih baik kebugaran tubuhnya. Aktivitas fisik bagi ibu hamil seperti

olahraga dapat dilakukan kurang lebih 30-60 menit untuk mengurangi kelelahan pada ibu hamil (Aulia, 2014).

Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang mengeluarkan tenaga untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Fatmah, 2010). Olahraga merupakan salah satu dari aktivitas fisik agar tubuh tetap sehat dan bugar. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu senam hamil, berenang, jalan kaki, senam yoga, senam pilates, senam kegel untuk memperlancar buang air kecil pada ibu hamil, jogging (lari kecil ringan dan santai), bersepeda dan aktivitas lain dalam membersihkan rumah seperti mengepel (Werdianingsih, 2013). Aktifitas yang dilakukan ibu hamil jika dilakukan secara rutin dan terarah, maka proses persalinan menjadi lancar dan nyaman, sehingga akan mengurangi kejadian kematian ibu hamil dan bersalin, sebaliknya jika aktifitas ibu hamil tidak terkontrol dan berlebihan maka akan berujung fatal.

Data ibu hamil di 34 provinsi Indonesia pada tahun 2015 adalah sebanyak 5.285.759 jiwa, jumlah ibu hamil terbanyak adadi Jawa Barat sebanyak 979.472 jiwa dan terendah di Provinsi Kalimantan Utara sebanyak 14.572 jiwa. Jawa Tengah berada pada posisi ketiga yaitu sebanyak 612.292 jiwa, dari sejumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Tengah, terbanyak ada di Kota Brebes yaitu 36.680 jiwa dan terendah di Kota Magelang sebanyak 1.806 jiwa. (Profil Kesehatan Indonesia, 2015). Tingginya angka kehamilan tersebut, jika kita kaitkan dengan angka kematian ibu, ada kemungkinan besar berkaitan dengan kesehatan ibu selama kehamilan.

Hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 angka kematian ibu masih tinggi yaitu 359/100.000 kelahiran hidup dan target MDGs pada tahun 2015 yaitu 102/100.000 kelahiran hidup (InfoDATIN Kemenkes RI, 2014).DilihatdariJumlah kelahiran hidup Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 yaitu 556.863 jiwa, Jawa Tengah terdapat kasus kematian ibu pada saat hamil sebanyak 26,33%. Kabupaten Wonogiri berada diposisi ke-28 sebanyak 13.026 jiwa untuk jumlah ibu hamil, posisi ke-27 untuk jumlah kelahiran hidup sebanyak 11.588 jiwa dan posisi ke-21 untuk kematian ibu di Jawa Tengah sebanyak 15 kasus (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015)

Jumlah ibu hamil di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2015 sebanyak 13.026 dari 34 kecamatan di Kabupaten Wonogiri. Jumlah ibu hamil tertinggi di Kecamatan Slogohimo sebanyak 739 jiwa dan terendah di Kecamatan Nguntoronadi pada UPT Puskesmas Nguntoronadi II sebanyak 114 jiwa. Tahun 2015 angka kematian ibu Kabupaten Wonogiri mengalami peningkatan sebanyak 129 per 100.000 kelahiran hidup dari tahun sebelumnya yaitu 83 per 100.000 kelahiran hidup. Kabupaten Wonogiri terdapat kasus kematian ibu baik ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas terbesar pertama di wilayah kerja UPT Puskesmas Kismantoro sebanyak 5 kematian dan terbesar kedua pada Puskesmas Karangtengah sebanyak 3 kematian (Profil Kesehatan Kabupaten Wonogiri, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara didapatkan hasil bahwa sebagian besar (70%) responden yang menjadi sampel di studi pendahuluan mengetahui bahwa menjaga kesehatan kehamilan salah satunya

adalah dengan aktivitas fisik. Dan secara keseluruhan responden tersebut melakukan aktivitas fisik hanya dengan jalan sehat dan mengerjakan aktivitas rumah tangga seperti mengepel dan menyapu, 60% responden melakukan aktivitas fisik seperti jalan sehat di pagi hari secara tidak teratur dan 10% pergi berkebun dengan berjalan kaki melewati area perjalanan yang menanjak atau curam serta 30% responden tidak banyak melakukan aktifitas karena merasakan badannya lemas saat hamil.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku ibu hamil dalam melakukan aktifitas selama kehamilannya adalah pengetahuan mereka tentang aktifitas fisik atau olah raga ibu hamil. Dengan pengetahuan dan sikap yang bagus maka akan berpengaruh terhadap perilaku ibu selama kehamilannya.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan tersebut, maka peneliti bermaksud ingin mendeskripsikan tentang perilaku ibu hamil yang mencakup pengetahuan, sikap dan praktek mereka tentang aktifitas fisik selama kehamilannya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian survey analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri dengan jumlah populasi 288 ibu hamil. Sampel yang diambil 74 responden menggunakan tehnik sampling *cluster random sampling* dan analisis data secara bivariate menggunakan *Chi Square*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri pada bulan April- Mei 2019

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

Variabel yang dianalisis secara *univariat* dalam penelitian ini adalah karakteristik responden meliputi: usia, pendidikan, paritas, pekerjaan dan pengetahuan tentang aktifitas ibu hamil. Sedangkan variable lain yaitu sikap dan praktek ibu tentang aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan juga di analisis secara terpisah.

#### a. Karakteristik Ibu

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu Berdasarkan Umur Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
Umur			
1.	< 20 tahun	13	17.6
2.	20-35 tahun	58	78.4
3.	> 35 tahun	3	4.1
pendidikan			
1.	Dasar	12	16.2

2.	Menengah	61	82.4
3.	Tinggi	1	1.4
	Paritas		
1.	Primiparitas	46	62.2
2.	Multiparitas	28	37.8
	pekerjaan		
1.	Bekerja	21	28.4
2.	Tidak Bekerja	53	71.6

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 74 responden, sebagian besar tergolong pada umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 58 ibu hamil (78.4%). Dan berdasarkan pendidikan dijelaskan menunjukkan dari 74 responden, sebagian besar tergolong berpendidikan menengah yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 61 ibu hamil (82.4%).Dilihat dari sisi paritas, sebagian besar responden termasuk ibu hamil dengan primiparitas atau kelahiran anak pertama sebanyak 46 ibu hamil (62.2%).

Gambaran hasil survey penelitian tentang karakteristik pekerjaan ibuhamil yang dipaparkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk ibu hamil yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga sebanyak 53 ibu hamil (71.6%).

b. Pengetahuan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang aktifitas fisik Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1.	Baik	26	35.2
2.	Kurang	48	64.9
	Jumlah	74	100

Sumber : Data Primer, diolah tahun 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 74 responden, sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang aktifitas fisik ibu hamil termasuk kategori kurang, sebanyak 48 ibu hamil (64.9%).

c. Sikap

Tabel 3. Distribusi frekuensi Sikap Ibu Hamil dalam melakukan aktifitas Fisik Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

No	Sikap	Frekuensi	Presentase
1.	Positif	48	64.9
2.	Negatif	26	35.1
	Jumlah	74	100

Sumber : Data Primer, diolah tahun 2019

Tabel 3 memaparkan hasil survey terkait sikap ibu dalam hal aktifitas fisik selama kehamilannya. Dijelaskan dari 74 responden, sebagian besar 48 (64.9%) memiliki sikap positif.

d. Praktik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Praktik Ibu Hamil Dalam Melakukan Olah Raga atau Aktifitas selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

No	Praktik	Frekuensi	Presentase
1.	Kurang	23	35.1
2.	Cukup	51	68.9
	Jumlah	74	100

*Sumber : Data Primer, diolah tahun 2019*

Hasil survey pada penelitian ini tentang praktik ibu hamil dalam melakukan aktifitas fisik yang dipaparkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa, sebagian besar (68.9%) dalam kategori cukup.

**2. Analisis Bivariat**

Analisis *bivariat* dalam penelitian ini dilakukan untuk menganalisa keterkaitan pengetahuan dan sikap ibu, pengetahuan dan praktik ibu serta sikap dan praktik dengan aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. Adapun hasil analisis *bivariat* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

a. Hasil Analisis Keterkaitan Antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu tentang Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan

Tabel 5. Keterkaitan Antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu tentang Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

Variabel		Sikap Ibu		
		Positif	Negatif	Total
Pengetahuan Ibu	Baik	16 (21.6%)	10 (13.5%)	26 (35.1%)
	Kurang	32 (43.2%)	16 (21.6%)	48 (64.9%)
Total		48 (64.9%)	26 (35.1%)	74 (100.0%)

*Sumber : Data Primer, diolah tahun 2019*

Berdasarkan tabel 5 diatas didapatkan hasil pengolah data bahwa dari 48 responden berpengetahuan kurang (64.9%) hanya 32 responden (43.2%) dengan sikap positif dan 16 responden (21.6%) bersikap negatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan baik masih ada yang bersikap negative dalam melakukan aktifitas fisik selama kehamilan. Penelitian ini mendukung penelitian (Trisnawati *et al.*, 2016) bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil dalam memenuhi gizi di hari pertama kehidupan, karena sikap dapat

dipengaruhi oleh faktor internal (psikologis dan fisiologis) dan eksternal (komunikasi antar individu dengan individu lain).

Tabel 6. Hasil Analisa Bivariat Keterkaitan antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu tentang Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

Variabel	$\rho$ value	OR	95% Confident Interval	
			Lower	Upper
Pengetahuan dengan Sikap Ibu tentang Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan	0.659	0.800	0.297	2.158

Sumber : Data Primer, diolah tahun 2019

Setelah dilakukan analisis data dengan uji *Chi Square* diperoleh hasil nilai  $p$  : 0.659, maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima, artinya tidak ada keterkaitan antara pengetahuan dengan sikap ibu tentang aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan . Nilai OR (*Odds Ratio*) yaitu 0.800.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alexander dan Denny, 2016) bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *bounding attachment* dengan sikap dalam *rooming in* pada ibu nifas di Puskesmas Hilir Pontianak tahun 2016 karena tingkat pengetahuan baik belum tentu memiliki sikap yang mendukung.

b. Hasil Analisis Keterkaitan Pengetahuan dan Praktik Ibu dengan Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan

Tabel 7. Keterkaitan antara Pengetahuan dengan Praktik Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan

		Praktik Ibu		
		Kurang	Cukup	Total
Pengetahuan Ibu	Baik	8 (10.8%)	18 (24.3%)	26 (35.1%)
	Kurang	15 (20.3%)	33 (44.6%)	48 (64.9%)
Total		23 (31.1%)	51 (68.9%)	74 (100.0%)

Sumber : Data Primer, diolah tahun 2019

Tabel 7 diatas menjelaskan bahwa dari 48 ibu hamil (64.9%) memiliki pengetahuan kurang 15 ibu hamil (20.3%). kurang melakukan praktik aktivitas fisik dan 33 ibu hamil (44.6%) cukup dalam melakukan praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Dewi dan Prasida, 2017) bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil dalam praktek mandiri dengan keikutsertaan kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji tahun 2017, dan pengetahuan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu oleh pendidikan, pekerjaan dan umur (Wawan dan Dewi, 2011).

Tabel 8. Hasil Analisa Bivariat Keterkaitan antara Pengetahuan dengan Praktik Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

Variabel	$\rho$ value	OR	95% Confident Interval	
			Lower	Upper
Pengetahuan dengan Praktik Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan	0.966	0.978	0.348	2.746

Sumber : Data Primer, diolah tahun 2019

Setelah dilakukan uji *Chi Square*, diperoleh nilai  $p = 0.46$ , nilai  $\rho = 0.96 > 0.05$ ; maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya tidak ada keterkaitan antara pengetahuan dengan praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan. Nilai OR (*Odds Ratio*) sebesar 0.978. Nilai OR kurang dari satu menunjukkan tidak ada perbedaan secara bermakna antara pengetahuan dengan sikap dalam melakukan aktifitas fisik.

Penelitian (Rahayu dan Yustina, 2017) menjelaskan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan karena didasari oleh pertimbangan, kesadaran, rasa ketertarikan dan sikap positif sehingga terbentuknya tindakan seseorang, perilaku akan lebih tertanam dalam diri apabila didasari oleh pengetahuan yang baik.

Ariwibowo (2013) Menjelaskan bahwa perilaku seseorang didasari oleh pengetahuan, pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan yang diambil untuk berperilaku tertentu. Dengan kata lain perilaku yang didasari pengetahuan yang kuat akan membuat perilaku seseorang menjadi lebih langgeng. Pada penelitian ini pengetahuan tidak berhubungan dengan perilaku ibu, walaupun distribusi data menunjukkan bahwa 31 ibu hamil memiliki pengetahuan baik dan praktik aktivitas yang cukup tetapi setelah di uji menggunakan uji *Chi Square* tidak ada keterkaitan, hal ini dapat disebabkan bahwa ibu hamil yang sudah melakukan aktivitas rumah tangga sampai menghabiskan waktu untuk menyelesaikannya sehingga ibu hamil tidak memiliki waktu dipagi hari untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan sehat dan ibu hamil beranggapan bahwa apabila sudah melakukan aktivitas rumah tangga maka tidak perlu melakukan aktivitas fisik ibu hamil untuk menjaga kesehatan kehamilan yang lain.

- c. Hasil Analisis Keterkaitan Sikap dengan Praktik Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan

Tabel 9. Keterkaitan Sikap dengan Praktik Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri



		Praktik Ibu		Total
		Kurang	Cukup	
Sikap Ibu	Positif	7 (9.5%)	41 (55.4%)	26 (35.1%)
	Negatif	16 (21.6%)	10 (13.5%)	48 (64.9%)
Total		23 (31.1%)	51 (68.9%)	74 (100.0%)

Sumber : Data Primer, diolah tahun 2019

Berdasarkan hasil pengolahan data, pada tabel 9 dapat diketahui bahwa dari 48 ibu hamil (64.9%) yang memiliki sikap positif terdapat 7 ibu hamil (9.5%) kurang melakukan aktivitas fisik selama kehamilannya dan 41 ibu hamil (55.4%) masuk kategori cukup melakukan aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan.

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki sikap positif dan cukup dalam melakukan praktik aktivitas fisik ibu hamil tetapi masih ada pula yang memiliki sikap negatif tentang aktivitas fisik. Sikap negatif dari responden dapat dipengaruhi oleh pengalaman, kepercayaan dan emosional terhadap suatu objek. Penelitian (Rohmah *et al.*, 2017) menjelaskan bahwa pengalaman seseorang tentang suatu hal akan mempengaruhi seseorang untuk mengambil sikap.

Tabel 10. Hasil Analisa Bivariat Keterkaitan Sikap dengan Praktik Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan

Variabel	$\rho$ value	OR	95% Confident Interval	
			Lower	Upper
Sikap	0.000	0.107	0.035	0.329

Sumber : Data Primer, diolah tahun 2019

Hasil analisa data yang dilakukan dengan uji *Chi Square*, diperoleh nilai  $p = 0.000$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada keterkaitan antara sikap dengan praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan. Nilai OR (*Odds Ratio*) sebesar 0.107. Nilai OR ini sangat kecil, berarti sikap bukan factor yang berkontribusi kuat terhadap praktik aktifitas fisik ibu hamil.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erwin *et al.*, 2017) bahwa ada hubungan antara sikap dengan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet besi di wilayah kerja Puskesmas Sebrang Padang, pada penelitian ini menjelaskan bahwa sikap merupakan faktor predisposisi yang dapat dipengaruhi oleh pengalaman, kepercayaan dan keyakinan, sehingga ibu hamil yang bersikap negatif cenderung tidak patuh dan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet besi di wilayah kerja Puskesmas Sebrang Padang tergolong rendah. Penelitian ini didukung pula oleh (Eldawati, 2015) bahwa ada hubungan signifikan antara sikap ibu nifas dengan praktik perawatan nifas, untuk mewujudkan sikap menjadi tindakan yang nyata diperlukan faktor pendukung yaitu fasilitas, sarana dan prasarana serta pihak lain seperti tenaga kesehatan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### **Simpulan**

Penelitian ini menunjukkan karakteristik ibu sebagian besar usia produktif, dengan pendidikan ibu hamil masuk kategori pendidikan menengah. Sebagian besar ibu hamil adalah primiparitas, dan status pekerjaan adalah sebagai ibu rumah tangga. Hasil analisis bivariante disimpulkan tidak ada keterkaitan antara pengetahuan dengan sikap, pengetahuan dengan praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan, namun terdapat keterkaitan antara sikap dengan praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.

Pada penelitian ini sebagian besar responden berpengetahuan kurang, dengan sikap positif serta melakukan praktik aktivitas fisik ibu hamil untuk menjaga kesehatan kehamilan pada kategori cukup, namun dalam melakukan praktik aktivitas fisik ibu hamil sebagian besar responden belum sesuai dengan waktu yang sudah direkomendasikan oleh ACOG (*The American College Of Obstetricians and Gynecologist*). Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik belum tentu memiliki sikap dan praktik aktivitas fisik yang baik pula dan ibu yang memiliki pengetahuan kurang juga belum tentu bersikap negatif serta kurang dalam praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan.

### **Saran**

Ibu hamil sebaiknya menambah pengetahuan tentang aktifitas yang seharusnya dilakukan untuk kebugaran tubuhnya dan janin yang dikandung, perlu aktifitas fisik kehamilan secara konsisten dengan gerakan khusus yang dirancang untuk ibu hamil seperti senam hamil.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alexander, dan Denny, P. 2016. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kesiapan Pemeriksaan HIV dan AIDS. Jurnal Kebidanan*. Vol (6). No 2
- Ariwibowo, R ( 2013) *Hubungan Antara Umur, Tingkat Pendidikan, Pengetahuan, Sikap Terhadap Praktik Safety Riding Awareness Pada Pengendara Ojek Sepeda Motor Di Kecamatan Banyumanik, JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT* 2013, Vol 2. (1)
- Aulia. 2014. *Hamil Sehat Dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Jogjakarta : Buku Biru
- Dewi, R., dan Prasida, Y. 2017. *Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Bidan Praktek Mandiri Terhadap Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2017. Jurnal Ilmiah Zona Kebidanan*. Vol (8). No 1
- Dinkes Kabupaten Wonogiri. 2016. *Profil Kesehatan Kabupaten Wonogiri Tahun 2015*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KAB\\_KOTA\\_2015/3312\\_Jateng\\_Kab\\_Wonogiri\\_2015.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2015/3312_Jateng_Kab_Wonogiri_2015.pdf). Diakses 14 November 2018
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015*.
- Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Wonogiri (Indarwati, Alivia Ayu Kurniawati, Endah Sri Wahyuni, Maryatun)*

- [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KES\\_PROVI\\_NSI\\_2015/13\\_Jateng\\_2015.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVI_NSI_2015/13_Jateng_2015.pdf). Diakses 15 November 2018
- Eldawati, S. 2015. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas Dengan Praktik Perawatan Masa Nifas Di Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Bulan Januari – Maret 2015*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol (3). No 3
- Erwin, R.R., Rizanda, M., dan Bobby, I. U. 2017. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Kepatuhan Dalam Mengonsumsi Tablet Besi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sebrang Padang Tahun 2013*. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol (6). No 3
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga : Surabaya
- Info DATIN Kemenkes RI. 2014. *Mother's Day*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ibu.pdf>. Diakses 19 Desember 2018
- Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-Indonesia-2015.pdf>. Diakses 15 November 2018
- Lestari, T. M. P. 2015. *Perilaku Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Desa Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Singingi*. *JOM FISIP*. Vol (2). No 2
- Rahayu, T. B., dan Yusnita ,A. 2017. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester III*. *Jurnal Medika Respati*. Vol (12). No 2
- Rohmah, E., Suprijati., dan Titik, S. 2017. *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Primigravida tentang Persiapan Persalinan di BPM Ny "E" Desa Serangan Kecamatan Mlarak Kabupaten Ponorogo*. *Jurnal Delima Harapan*. Vol (8). No 7
- Trisnawati, Y., Sugi, P., dan Misrina, R. 2016. *Studi Deskriptif Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Puskesmas Sokaraja Kabupaten Banyumas*. *Jurnal Kebidanan*. Vol (8). No 2
- Wawan, A., dan Dewi, M. 2011. *Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Werdianingsih, F. 2013. *The Complete Book of Pregnancy : Mulai Perencanaan Hingga Perawatan*. Trans Idea Publishing : Jogjakarta
- Yanuaria, S. P., Tono, D., Adjat, S., Farid, H., Herman, S., dan Hadayana, S. 2016. *Penerapan Senam Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum Dan Hasil Luaran Bayi*. *IJEMC*. Vol (3). No 2
- Zamriati, W. O., Esther, H., dan Ferdinad, W. 2013. *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Tuminting*. *Ejurnal Keperawatan (e-Kp)*. Vol (1).No 1