

KARAKTERISTIK IBU HAMIL YANG MEMPENGARUHI KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DI BPS “M” WATES MAGERSARI MOJOKERTO

Nurun Ayati

ABSTRAK

Pada ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, diupayakan dengan makan teratur, istirahat cukup dan olah tubuh sesuai takaran. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, perut membesar dan lain-lain. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis karakteristik ibu hamil yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil di BPS “M” Wates Magersari Mojokerto.

Jenis penelitian penelitian ini menggunakan *analitik cross sectional*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independent yaitu karakteristik ibu hamil dan variabel dependent yaitu keikutsertaan senam hamil. Populasi yang diambil sejumlah 25 ibu, sedangkan sampel yang diambil sejumlah 25 ibu hamil dengan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di BPS “M” Kota Mojokerto pada tanggal 3- 4 Juli 2010. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan data sekunder dan instrument yang digunakan *Cheklis*. Analisa data menggunakan uji *mann whitney*.

Hasil penelitian persentase terbesar ibu hamil berpendidikan menengah sebesar 48% dan persentase terbesar ibu hamil ikut senam hamil sebesar 76%. Dengan menggunakan uji *mann whitney* didapatkan $p < \alpha$, $0,013 < 0,05$, hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada karakteristik ibu hamil yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil di BPS “M” Wates Magersari Mojokerto.

Pendidikan sangat mempengaruhi pemahaman seseorang sehingga dalam penelitian ini didapatkan bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi keikutsertaan ibu dalam senam hamil.

Simpulan dalam penelitian ini adalah bahwa ada karakteristik ibu hamil yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil di BPS “M” Wates Magersari Mojokerto. Diharapkan hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai masukan atau referensi bagi mahasiswa tentang senam hamil dan dapat membantu agar ibu yang tidak mengikuti senam hamil menjadi mau mengikuti senam hamil setelah membaca penelitian ini.

Kata Kunci : karakteristik, senam hamil, ibu hamil

A. PENDAHULUAN.

Kehamilan dan persalinan pada seorang wanita merupakan suatu proses alami. Peristiwa kehamilan melibatkan suatu perubahan fisik, emosional dari ibu maupun perubahan social dalam keluarga (Miranti, 2009). Pada ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, diupayakan dengan makan teratur, istirahat cukup dan olah tubuh sesuai takaran. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, perut membesar dan lain-lain (Deltapapa, 2009). Olah raga selama kehamilan dapat membantu mempersiapkan kelahiran dengan memperkuat otot dan membentuk daya tahan tubuh. Dengan mengikuti senam hamil diharapkan ibu dapat menjalani persalinan dengan lancar (Arief, 2010).

Saat hamil ibu tidak perlu membuat catatan harian dan menganalisis semua makanan dan camilan, ibu cukup memperhatikan beberapa pedoman dasar. Makan secara teratur dan bervariasi senam hamil sangat membantu selama proses melahirkan anak, selain itu manfaat senam hamil lebih terasa lagi saat mengeluarkan bayi. Beberapa kondisi ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil yaitu: status ekonomi, tingkat pendidikan dan tempat tinggal. Senam hamil sebaiknya dilakukan bersama dengan pelatih yang mengerti, sehingga kita tahu apa yang harus dilakukan setiap tahapnya (Yuni, 2009). Selain itu pendidikan juga menjadi faktor penting bagi seseorang agar informasi yang ada dapat tersampaikan. Pendidikan biasanya berawal pada saat seorang bayi itu dilahirkan dan berlangsung seumur hidup. Termasuk bagi seorang ibu

hamil, pendidikan mengenai hal seputar kehamilan juga sangat penting agar ibu semakin mengerti dan memahami apa saja hal yang harus dilakukan selama masa kehamilan agar kehamilannya berjalan sehat dan nyaman (Khadiyanto, 2009).

Berdasarkan penelitian wanita yang melakukan senam secara teratur Selama kehamilannya melaporkan tingkat kelemahan yang rendah selama kehamilan dan persalinan, sedikit mengalami ketidaknyamanan dan lebih cepat sembuh pada masa pasca persalinan daripada ibu yang tidak melakukan senam hamil (Dep.Kes.RI, 2003).

Pada sebuah serial penelitian atas 876 pasien hamil di Pennsylvania dan New York yang melakukan olahraga rekreasi, persalinan lebih mudah di kalangan yang melakukan latihan secara teratur dibandingkan dengan yang hanya latihan sedikit atau yang tidak melakukan latihan sama sekali, juga dijumpai penurunan resiko persalinan terlalu cepat atau terlalu lama. Disamping itu juga didapatkan penurunan resiko persalinan preterm Menurut Survey Demografi Kesehatan yang dilaksanakan tahun 2002 – 2003 tercatat AKI 307 / 100.000 akibat komplikasi kehamilan, serta 262 / 100.000 pada tahun 2007 (Cetak, Kompas).

Hasil AMP (Audit Maternal dan perinatal) salah satu rumah sakit rujukan di Jawa Timur, selama periode Januari sampai Desember 2009 mendapatkan bahwa penyulit ibu terbanyak adalah partus lama (16%), disusul partus kasep (11%), preeklamsia dan eklamsia (6,4%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Timur (Dinkes) pada 2008 lalu kematian ibu hamil mencapai 15 kasus dari jumlah 18.293 ibu bersalin berbagai faktor penyebab kematian ibu hamil di antaranya, akibat pendarahan mencapai 47 persen.

Penyebab lainnya adalah kejang-kejang yang dialami ibu hamil yang jumlahnya sebanyak 46%, serta lilitan tali pusat mencapai 6%. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPS Hj Siti Malicha pada tanggal 4 - 5 Mei 2010 didapatkan pada bulan april jumlah ibu hamil sebanyak 20 orang, yang mengikuti senam hamil sebanyak 8 orang (40%) dan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 12 orang (60%). Dari 20 orang ibu hamil sebanyak 14 orang (70%) berpendidikan SLTP / SMA dan 6 orang (30%) berpendidikan SD. Ibu hamil memerlukan tubuh yang sehat dan bugar sehingga bisa menjalankan tugas rutinnnya, sebab wanita hamil pada umumnya mengalami perubahan yang ada di bagian tubuhnya.

Salah satu efek yang dapat dirasakan untuk ibu hamil apabila tidak melakukan senam hamil adalah nyeri punggung. Hal ini sering dialami pada kehamilan trimester 3 karena dengan pembesaran rongga perut dan penambahan berat badan bayi maka tubuh akan mulai membengkak. Kondisi ini akan menyebabkan terganggunya otot sekitar tulang belakang sehingga terdapat rasa nyeri didaerah punggung (Dougall JM, 2003). Diharapkan ibu yang mengikuti senam hamil dapat memperpendek proses persalinan, angka kejadian pada ibu bersalin karena mengalami komplikasi dapat dikurangi.

Sebagai tenaga kesehatan didapatkan solusi dari masalah tersebut dengan cara mengikutsertakan senam hamil sebagai salah satu pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, mengadakan senam hamil di pos - pos kesehatan yang ada, memberikan motivasi pada ibu hamil untuk mengikuti senam hamil ketika melakukan kunjungan antenatal.

B. TINJAUAN PUSTAKA.

1. Konsep Dasar Pendidikan

a. Definisi

Menurut UU No. 20 Tahun 2003, Jenjang pendidikan adalah Tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan di capai, dan kemampuan yang di kembangkan.

b. Jenjang pendidikan dibagi menjadi 3 yaitu:

1) Pendidikan dasar

Adalah jenjang pendidikan awal selama 9 tahun pertama masa sekolah anak – anak yang melandasi jenjang pendidikan menengah.

2) Pendidikan menengah

Pendidikan menengah merupakan jenjang pendidikan lanjutan pendidikan dasar.

- 3) Pendidikan tinggi
Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan menengah yang mencakup program sarjana, magister, doctor dan spesialis yang di selenggarakan oleh perguruan tinggi.
- c. Jalur pendidikan
Adalah Wahana yang dilalui peserta didik untuk mengembangkan potensi siri dalam suatu proses pendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan. Jalur pendidikan dibagi 3:
 - 1) Pendidikan formal
Merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah – sekolah pada umumnya. Jalur ini mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, sampai pendidikan tinggi.
 - 2) Pendidikan Non formal
Paling banyak terdapat pada usia dini , serta pendidikan dasar adalah TPA atau taman pendidikan Al-Quran.Selain itu ada juga berbagai kursus, diantaranya kursus music, bimbingan belajar dan sebagainya.
 - 3) Pendidikan informal
Jalur pendidikan keluarga dan lingkungan berbentuk kegiatan belajar secara mandiri yang dilakukan secara sadar dan bertanggung jawab.
- d. Jenis pendidikan
Kelompok yang didasarkan pada kekhususan tujuan pendidikan suatu satuan pendidikan. Jenis pendidikan ada 7 yaitu:
 - 1) Pendidikan umum
Pendidikan umum merupakan pendidikan dasar dan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan yang diperlukan oleh peserta didik untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi. Bentuknya SD, SMP dan SMA.
 - 2) Pendidikan kejuruan
Pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu. Bentuknya SMK (Sekolah menengah kejuruan).
 - 3) Pendidikan Akademik
Pendidikan akademik merupakan pendidikan tinggi program sarjana dan pasca sarjana yang diarahkan terutama pada disiplin ilmu pengetahuan tertentu.
 - 4) Pendidikan Profesional
Pendidikan profesi merupakan pendidikan setelah program sarjana yang mempersiapkan peserta didik untuk memasuki suatu profesi atau menjadi seorang profesional.
 - 5) Pendidikan vokasi
Pendidikan vokasi merupakan pendidikan tinggi yang mempersiapkan peserta didik untuk memiliki pekerjaan dengan keahlian terapan tertentu maksimal dalam jenjang diploma 4 setara dengan program sarjana (S1).
 - 6) Pendidikan keagamaan
Pendidikan keagamaan merupakan pendidikan dasar, menengah,dan tinggi yang mempersiapkan peserta didik untuk dapat menjalankan peranan yang menuntut penguasaan pengetahuan dan pengalaman terhadap ajaran agama atau menjadi ahli ilmu agama.
 - 7) Pendidikan khusus
Pendidikan khusus merupakan penyelenggaraan pendidikan untuk peserta didik yang berkelainan atau peserta didik yang memiliki kecerdasan luar biasa yang diselenggarakan secara eksklusif (bergabung dengan sekolah luar biasa) atau beberapa satuan pendidikan khusus pada tingkat pendidikan dasar dan menengah.

2. Konsep Dasar Ibu Hamil

a. Definisi

Ibu hamil adalah : Seorang ibu yang mengandung dalam jangka waktu 9 bulan atau 40 minggu yang dibagi dalam 3 bulan atau trimester, trimester 1 pada minggu 1 sampai ke minggu 13, kedua dari 14 sampai 26 minggu dan ketiga minggu ke 27 sampai akhir kehamilan atau aterm (38, 40 minggu) (Bobak dan Jansen, 2005).

Ibu hamil adalah: Sebutan untuk orang perempuan yang mengandung, wanita yang bersuami, panggilan untuk wanita hamil. (Poerwodarminto, 2003 :62) Masa hamil adalah : Masa yang dilalui seorang wanita dengan kebutuhan berbagai unsur gizi yang jauh lebih banyak dari pada yang diperlukan dalam keadaan biasa.

Masa kehamilan di mulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Sarwono, 2006 :89).

b. Tanda – tanda kehamilan

Menurut Januadi (2009:24) Tanda – tanda kehamilan adalah sebagai berikut:

1) Gejala kehamilan tidak pasti

a) Menstruasi terlambat (Amenorea)

Umumnya wanita hamil terlambat menstruasi atau tidak menstrusai lagi. Gejala ini biasanya dialami wanita dengan riwayat menstruasi normal.

b) Merasa mual dan muntah.

Umumnya terjadi pada bulan – bulan pertama kehamilan dan sering terjadi pada pagi hari.

c) Sulit buang air besar.

Gejala ini disebabkan tonus traktus digestivus yang berkurang karena hormone steroid (progesteron).

d) Sering buang air kecil.

Gejala ini disebabkan uterus yang mulai membesar sehingga menekan kandung kemih. Begitu uterus keluar dari rongga panggul keluhan ini berkurang.

2) Tanda kehamilan tidak pasti..

a) Perubahan payudara.

b) Perubahan pada perut.

c) Leukore (Keputihan).

d) Epulis (Pembengkakan pada gusi).

e) Suhu basal yang meningkat dan tetap tinggi setelah ovulasi.

f) Perubahan rahim yang dapat berupa :

(1) Tanda Chadwick.

(2) Tanda Goodel.

(3) Tanda Piscaseck.

(4) Tanda Hegar.

(5) Periksa dalam.

(6) Tes Kehamilan.

3) Tanda Kehamilan Pasti.

a) Terlihat adanya gambaran janin melalui USG (Ultrasonography).

b) Pemeriksa merasakan gerakan janin dalam rahim pada usia kehamilan 20 minggu.

c) Terlihat adanya gambaran kerangka janin dengan pemeriksaan radiology.

d) Terdengarnya denyut jantung janin.

c. Perubahan wanita pada saat hamil

Pada kehamilan terdapat perubahan pada seluruh tubuh wanita , khususnya pada alat genitalia eksterna dan interna dan pada payudara (mammar). Menurut (Sarwono, 2005:89).

Perubahan yang terdapat pada wanita hamil antara lain:

1) Uterus

Uterus akan membesar pada bulan – bulan pertama di bawah pengaruh esterogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Pembesaran ini pada dasarnya disebabkan oleh Hipertrofi otot polos uterus. Berat uterus normal lebih kurang 30 gram pada akhir kehamilan (40 minggu) berat uterus ini menjadi 1000 gram, dengan panjang lebih kurang 20 cm dan dinding lebih kurang 2,5 cm. Hubungan antara besarnya uterus dengan tuanya kehamilan sangat penting diketahui, antara lain untuk membuat diagnosis apakah wanita tersebut hamil fisiologik, atau hamil ganda, atau menderitanya penyakit seperti mola hidatidosa, dan sebagainya. Uterus pada wanita tidak hamil kira – kira sebesar telur ayam. Pada kehamilan 8 minggu uterus membesar sebesar telur bebek, dan pada kehamilan 12 minggu kira – kira sebesar telur angsa. Pada kehamilan 16 minggu besar uterus kira – kira sebesar kepala bayi atau sebesar tinju orang dewasa. Pada kehamilan 20 minggu fundus uteri terletak kira-kira di pinggir bawah pusat, sedangkan pada kehamilan 24 minggu fundus uteri berada tepat di pinggir atas pusat. Pada 28 minggu fundus uteri terletak kira – kira 3 jari di atas pusat atau sepertiga jarak antara pusat ke prosessus xipoides. Pada kehamilan 32 minggu fundus uteri terletak diantara setengah jarak pusat dan prosessus xipoides. Pada kehamilan 36 minggu fundus uteri terletak kira - kira 1 jari di bawah prosessus xipoides.

2) Serviks uteri

Serviks uteri pada kehamilan juga mengalami perubahan karena hormon esterogen. Jika korpus uteri mengandung lebih banyak jaringan otot, maka serviks lebih banyak mengandung jaringan ikat, hanya 10 % jaringan otot. Serviks yang terdiri atas jaringan ikat dan hanya sedikit mengandung jaringan otot mempunyai fungsi sebagai sfingter. Kelenjar – kelenjar di serviks akan mengeluarkan sekresi lebih banyak. Kadang – kadang wanita yang sedang hamil mengeluh mengeluarkan cairan pervaginam lebih banyak. Keadaan ini sampai batas tertentu masih keadaan yang fisiologik.

3) Vagina dan vulva

Vagina dan vulva akibat hormon esterogen mengalami perubahan pula. Adanya hipervaskularisasi mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah, agak kebiru – biruan (livide). Tanda ini disebut tanda Chadwick.

4) Ovarium

Pada permulaan kehamilan masih terdapat korpus luteum graviditatis sampai terbentuknya plasenta kira – kira kehamilan 16 minggu. Diperkirakan korpus luteum adalah tempat sintesis dari relaxin pada awal kehamilan. Kadar relaxin di sirkulasi maternal dapat ditentukan meningkat dalam trimester pertama.

5) Mamma

Mamma akan membesar dan tegang akibat hormone somatomammotropin esterogen dan progesterone, akan tetapi belum mengeluarkan air susu. Somatomammotropin mempengaruhi pertumbuhan sel – sel asinus pula dan menimbulkan perubahan dalam sel-sel, sehingga terjadi pembuatan kasein, laktalbumin dan laktoglobulin. Dengan demikian, mamma dipersiapkan untuk laktasi. Disamping itu dibawah pengaruh progesterone dan somatoma mmotropin, terbenyuk lemak di sekitar kelompok – kelompok alveolus, sehingga mamma menjadi lebih besar. Papilla mamma akan membesar, lebih tegak dan tampak lebih hitam. Glandula Montgomery tampak lebih jelas menonjol di permukaan areola mamma.

6) Sirkulasi darah

Sirkulasi darah ibu dalam kehamilan di pengaruhi oleh adanya sirkulasi ke placenta, uterus yang membesar dengan pembuluh – pembuluh darah yang membesar pula, mamma dan alat lain – lain yang berfungsi berlebihan dalam kehamilan. Volume darah akan bertambah banyak, kira – kira 25% dengan puncak kehamilan 32

minggu, diikuti dengan cardiac output yang meninggi sekitar 30%. Jumlah leukosit meningkat sampai 10.000 per ml, dan produksi trombosit pun meningkat pula.

7) Sistem respirasi

Seorang wanita hamil pada kelanjutan kehamilannya tidak jarang mengeluh tentang rasa sesak dan pendek nafas. Hal ini di temukan pada kehamilan 32 minggu keatas, oleh sehingga diafragma kurang leluasa bergerak. Untuk memenuhi kebutuhan oksigen yang meningkat kira – kira 20%, seorang wanita hamil selalu bernafas lebih dalam dan bagian bawah toraksnya juga melebar ke sisi.

8) Traktus urinaria

Pada bulan – bulan pertama kehamilan kandung kencing tertekan oleh uterus yang mulai membesar , sehingga timbul sering kencing. Keadaan ini hilang dengan makin tuanya kehamilan bila uterus gravidus keluar dari rongga panggul. Dalam ureter kanan dan kiri membesar karena pengaruh progesteron. Akan tetapi ureter kanan lebih membesar daripada ureter kiri, karena mengalami lebih banyak tekanan dibandingkan ureter kiri. hal ini disebabkan oleh karena uterus lebih sering memutar kearah kanan. Mungkin karena orang bergerak lebih sering meakai tangan kanannya, atau disebabkan oleh letak kolon dan sigmoid yang berada di belakang kiri uterus. Di samping sering kencing tersebut diatas terdapat pula poliuria. poliuria disebabkan oleh adanya peningkatan sirkulasi darah di ginjal pada kehamilan, sehingga filtrasi di glomerulus juga meningkat sampai 69%. Reabsorpsi di tubulus tidak berubah, sehingga lebih banyak dapat dikeluarkan urea, asam urik, glukosa, asam amino, asam folik dalam kehamilan.

9) Kulit

Pada kulit terdapat deposit pigmen dan hiperpigmentasi alat alat tertentu. Pigmentasi disebabkan oleh pengaruh melanophore stimulating hormone (MSH) yang meningkat. MSH ini adalah salah satu hurmon yang juga dikeluarkan oleh lobus anterior hipofisis. Kadang – kadang terdapat deposit pigmen pada dahi , pipi , dan hidung, dikenal sebagai kloasma gravidarum.

10) Metabolisme dalam kehamilan

Pada wanita hamil basal metabolic rate (BMR) meninggi , sistem endokrin juga meninggi, dan tampak lebih jelas kelenjar gondoknya (glandula tiroidea). BMR meningkat hingga 15 sampai 20% yang umumnya ditemukan pada triwulan terakhir. Keseimbangan asam alkali sedikit mengalami kadar sebesar 155mEq per liter menurun sampai 145 - 147 mEq per liter. Sehubungan dengan ini , serum Na menurun dari 142mEq per liter sampai 135 – 137mEq per liter dan disertai oleh turunnya plasma bikarbonat dari 25 ke 22mEq per liter. Wanita dalam kehamilan memerlukan tambahan besi sekitar 800mg. Sayangnya sekali kebanyakan wanita hamil disini tidak mempunyai cukup persediaan besi pada awal kehamilan. Sebaiknya diet wanita hamil ditambah dengan 30- 50 mg besi sehari, ini dapat diberikan sebagai sulfas ferrosus atau glukonas ferrosus sesudah makan.

3. Kosep Dasar Senam Hamil

Senam hamil pada kehamilan normal atas nasihat dari dokter atau bidan, dapat di mulai pada kehamilan kurang lebih 16 – 38 minggu. Ibu hamil dapat mengikuti kelas senam hamil yang disediakan di fasilitas kesehatan dengan instruktur yang bersertifikat. Pelaksanaan senam sedikitnya seminggu sekali dan menggunakan pakaian yang longgar dan sesuai. Lakukan pemanasan dan pendinginan setiap kali senam (Salmah, 2006:118). Pernafasan untuk relaksasi akan sangat berguna . Selain itu , akan melatih tubuh anda dan memperkuat pernyataan bahwa pengasahan tenaga fisik bisa di dampingi oleh pernafasan lambat. Pernafasan juga membantu member oksigen pada tubuh dengan baik yang diperlukan selama senam (Arief, 2010). Beberapa faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu terhadap senam hamil antara lain: status ekonomi, tingkat pendidikan dan tempat tinggal (Sahala, 2009).

a. Definisi

Senam hamil adalah : Terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan (Deltapapa, 2009).

Senam hamil adalah : melatih pernafasan menjelang persalinan sehingga pada saat detik – detik kelahiran si bayi sang ibu bisa rileks dan menguasai keadaan (Miranti, 2009).

b. Manfaat senam hamil

Menurut (Salmah, 2006:118) manfaat senam hamil adalah sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki sirkulasi darah.
- 2) Mengurangi pembengkakan.
- 3) Memperbaiki keseimbangan otot.
- 4) Memperkuat otot perut.
- 5) Mengurangi kram atau kejang pada kaki.
- 6) Mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan.

c. Tujuan senam hamil

- 1) Menguasai tehnik pernafasan. Latihan pernafasan sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen, sedangkan tehnik pernafasan dilatih agar ibu siap menghadapi persalinan.
- 2) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di daerah bokong, nyeri di daerah perut bagian bawah , dan keluhan wasir.
- 3) Melatih sikap tubuh selama hamil sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh.
- 4) Melatih relaksasi sempurna dengan latihan – latihan kontraksi dan relaksasi (relaksasi diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit).
- 5) Ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan sehingga ibu dan bayi sehat setelah persalinan.

d. Kontra indikasi senam hamil

Ada wanita yang tidak boleh melakukan olahraga selama kehamilan. Ibu hamil tidak boleh melakukan olah raga selama kehamilan jika mengalami:

- 1) Tekanan darah tinggi pada awal kehamilan.

Meningkatnya tekanan darah disebabkan oleh meningkatnya hambatan dalam pembuluh darah perifer ,terutama akibat vasokontraksi umum (Prawirohardjo, 2005:444).

- 2) Diagnosa penyakit jantung.

Dalam kehamilan frekuensi detak jantung agak meningkat dan nadi rata- rata mencapai 88 per menit dalam kehamilan 34 – 36 minggu. Jadi dapat di simpulkan bahwa penyakit jantung menjadi lebih berat karena kehamilan. Bahkan dapat berlanjut menjadi dekompensasi kordis (Prawirohardjo, 2005:430).

e. Pedoman keselamatan untuk senam antenatal

Menurut WHO (2001:2-99) Pedoman keselamatan untuk senam hamil adalah sebagai berikut:

- 1) Boleh melakukan semua bentuk senam dalam kehamilan yang sudah terbiasa dilakukan oleh seorang wanita.
- 2) Minum yang cukup sebelum, selama dan sesudah melakukan senam adalah sangat penting. Wanita hendaknya mengkonsumsi 1-2 liter air dalam sehari.
- 3) Senam aerobik pada bagian kaki terbatas sampai 20-30 menit bagi wanita yang merasa kurang fit dan 30-45 menit bagi wanita yang merasa yang lebih fit.
- 4) Hindari senam jika sudah terjadi perdarahan , ancaman persalinan kurang bulan ,serviks yang tidak kuat (Inkopeten serviks), pertumbuhan lambat intrauterine dan demam.
- 5) Senam teratur dengan ringan hingga sedang atau 3 kali seminggu lebih disukai hingga kegiatan senam secara aktif sesekali.

- 6) Hindari senam telentang dengan kaki lurus, melompat, pengangkatan kaki secara lurus dan sit up (duduk) penuh.
- 7) Jangan meregangkan otot sehingga melampaui resistansi maksimum oleh karena itu efek hormonal dari kehamilan atas relaksasi ligamen.
- 8) Warming up (pernafasan) dan colling down (pendinginan) harus secara berangsur – angsur.
- 9) Bangkit dari lantai hendaknya secara berangsur- angsur untuk menghindari hipertensi orthostatis.

Menurut Gill thorn (2004:61) Ada 5 langkah untuk ibu hamil menjadi lebih bugar antara lain:

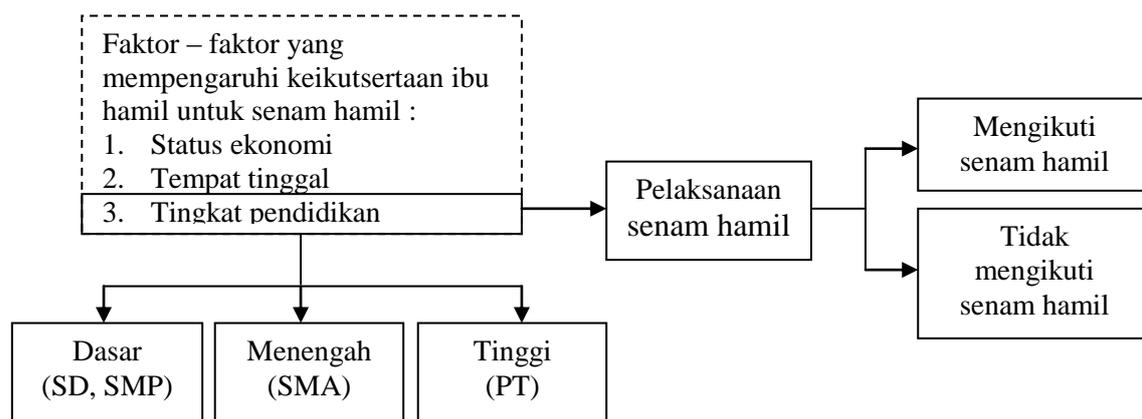
- 1) Lakukan pemanasan otot dengan beberapa pergangan yang lebih ringan. Bisa juga dengan music.
 - 2) Lakukan latihan dasar untuk wilayah panggul.
 - 3) Lakukan latihan lain, ganti- gantilah selama seminggu tapi usahakan untuk melakukan sekurangnya satu latihan untuk setiap bagian tubuh.
 - 4) Terus pikirkan dengan sadar tentang postur tubuh setiap latihan.
 - 5) Akhiri setiap sesi olahraga dengan latihan pendinginan dan relaksasi, rileks dengan seksama selam mungkin , kemudian bangun perlahan.
- f. Pengaruh perubahan tubuh pada tiap trimester terhadap pelatihan senam hamil.
- 1) Trimester pertama
Latihan yang dikerjakan secara teratur akan bermanfaat :
 - a) Membantu perkembangan system peredaran darah dalam menyediakan oksigen untuk bayi anda.
 - b) Mengurangi rasa tidak nyaman (yang dialami oleh kebanyakan perempuan) semasa kehamilan, seperti kepala pusing, mual, dan kram otot.
 - c) Membantu dalam menjaga berat badan agar tetap seimbang atau ideal sesuai dengan usia kehamilan, sehingga tidak terjadi kegemukan dan tidak terkena gejala diabetes semasa kehamilan.
 - d) Terhindar dari rasa setres.
 - e) Membantu menyiapkan diri anda secara fisik untuk tetap melakukan aktifitas rutin seperti bekerja, memasak, dan lain- lain.
 - 2) Trimester kedua
Pada trimester kedua ini latihan yang teratur akan mempunyai manfaat, antara lain :
 - a) Mengurangi rasa tidak nyaman.
 - b) Menjaga berat badan seperti yang sudah direkomendasikan.
 - c) Menurunkan resiko penyakit diabetes.
 - d) Mengurangi konstipasi.
 - e) Mengurangi resiko kram otot.
 - f) Membantu anda menyiapkan secara fisik agar kuat dalam melakukan aktifitas ringan sehari-hari dan mempunyai fisik yang sehat dalam menghadapi persalinan nanti.
 - g) Meningkatkan rasa percaya diri.
 - 3) Trimester ketiga
Latihan pada trimester ketiga ini akan membantu anda menyiapkan diri secara fisik dan mental untuk menghadapi kelahiran bayi anda. Manfaatnya antara lain :
 - a) Meningkatkan daya tahan tubuh
 - b) Membantu proses melahirkan berjalan cepat (normal) dengan sedikit tindakan medis.
 - c) Mengurangi tersobeknya vagina pada saat proses melahirkan.
 - d) Mengurangi tindakan operasi melahirkan (operasi caesarea).
- g. Rangkaian gerakan Senam Hamil
- 1) Rangkaian peregangan otot

- a) Peregangan otot leher dan punggung bagian atas
Genggam tangan anda, tarik keluar kedua tangan anda kedepan setinggi dada.
 - b) Peregangan otot bahu dan dada
Berdirilah menghadap tembok, taruhlah telapak tangan dan lengan bagian bawah anda ketembok, kemudian putar secara lembut tubuh anda menjauh tembok sampai anda merasakan otot bagian dada dan bahu tertarik. Usahakan siku hanya sedikit tertekuk.
 - c) Peregangan otot paha
Peganglah bagian belakang kursi untuk keseimbangan, tekuk salah satu kaki keatas adan genggang bagian pergelangan kaki. Secara perlahan turunkan kaki anda sampai anda merasakan otot paha tertarik. Anda juga bisa mendorong pinggul anda kedepan dengan lembut untuk menambah daya regang otot paha.
 - d) Peregangan otot Hams tring
Gunakan sebuah kursi untuk membantu keseimbangan, tempatkan salah satu kaki anda ke depan dengan tumit masih menyentuh lantai. Jagalah agar tetap lurus dan tekuk keepan secara perlahan sampai anda merasakan otot kaki bagian belakang dan pantat tertarik. Usahakan agar perut tidak memantul.
 - e) Peregangan otot betis
Gunakan sebuah kursi atau tembok untuk membantu gerakan ini, dorong salah satu kaki kebelakang, jagalah agar kedua kaki datar kelantai dengan jari kaki tetap menunjuk kedepan.
 - f) Peregangan ileotibial
Dalam posisi berdiri , silangkan kaki kiri di depan kaki kanan anda, kemudian miringkan ke kiri sambil menyondongkan pinggul bagian kanan sejauh mungkin ke kanan. Ulangi gerakan untuk bagian yang berlawanan.
 - g) Peregangan otot paha bagian dalam.
Ambil posisi duduk, temukan kedua telapak kaki anda. Taruh kedua tangan anda di belakang tubuh untuk keseimbangan , gerakkan kedua lutut anda kearah lantai.
 - h) Peregangan Gluteal
Rebahkan tubuh anda sambil menekuk lutut kaki kiri , kaki kanan disilangkan sehingga pergelangan kaki kanan menumpu pada lutut kaki kiri atau paha atas. Raih dan tarik kaki kiri kearah anda. Gerakan ini juga bisa dilakukan dengan cara duduk di kursi.
- 2) Rangkaian senam inti
- a) Punggung menempel tembok
Berdirilah membelakangi tembok dengan kaki selebar bahu, ambil jarak dengan tembok kira – kira 12 – 30 cm. Tekuk lutut anda sehingga punggung menempel di dindiing. Secara perlahan luruskan lutut dengan punggung tetap menempel di tembok dan otot abdominal terasa mengencang, Tahan posisi ini selama 20 detik dengan tetap rileks (santai), ulangi sampai 5x.
 - b) Melengkung seperti kucing
Bertumpulah dengan kedua tangan dan lutut anda, buatlah punggung mengencang tetapi usahakan agar punggung anda tetap lentur. Kerutkan otot – otot abdominal dan lengkungkan punggung anda. Tahan posisi ini selama 20 detik kemudian kendurkan (istirahat), ulangi lagi sampai 4 – 6 x.
 - c) Miring dan melingkar
Berbaringlah dengan badan miring, tekuk lutut anda dengan kedua bahu, paha dan lutut berada segaris. Angkat tubuh bagian atas sampai ujung tangan anda mencapai kaki. Lakukan gerakan ini 10 – 15 x pada masing – masing sisi.

- d) Mengangkat punggung
Letakkan handuk yang panjang di bawah kedua paha anda, dan lekakkan pada keduanya. sambil menekuk lutut anda 45 derajat dan paha 90 derajat, luruskan pinggang anda. Tahan posisi ini selama 20 detik, kemudian beristirahat. Ulangi gerakan ini 10 – 15 x.
- e) Bagian atas melengkung
Duduklah di kursi dengan menghadap sebuah meja, Letakkan kedua tangan diatas meja tersebut. Kencangkan abdominal anda dan tundukkan (dengan sedikit dorongan) kepala anda kebawah sambil kedua lengan anda menahannya. Ulangi gerakan ini 10 – 15 x.

4. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah (Hidayat, 2008).



Sumber : Sahala (2009)

Keterangan :

: Diteliti
 : Tidak diteliti

Gambar 5. Kerangka Konseptual Karakteristik Ibu Hamil Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil Di BPS “M” Wates Magersari Mojokerto

C. METODE PENELITIAN.

1. Desain Penelitian.

Jenis penelitian adalah analitik, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. *Cross sectional* adalah jenis penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) (Hidayat, 2008).

2. Hipotesis.

Hipotesis adalah Jawaban sementara dari pertanyaan penelitian atau rumusan masalah (Nursalam, 2008). Pada penelitian ini hipotesisnya adalah :

H_1 : Ada Karakteristik Ibu Hamil Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil.

H_0 : Tidak ada Karakteristik Ibu Hamil Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil.

3. Populasi, Sampel, Variabel, Instrumen Penelitian, dan Definisi Operasional.

Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh ibu hamil yang ada di BPS “M” pada bulan Juni 2010 sebanyak 25 orang. Sampel penelitian ini diambil dari seluruh ibu hamil yang ada di BPS “M” pada bulan Juni 2010 sebanyak 25 orang dengan teknik sampling yang digunakan oleh peneliti adalah *Total sampling*, yaitu Teknik penentuan sampel dengan

mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Hal tersebut dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2010).

Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah karakteristik ibu hamil, sedangkan variabel dependennya yaitu Keikutsertaan senam hamil.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah data sekunder yaitu : Data yang telah ada/dikumpulkan oleh pihak lain dan data sudah ada, dengan instrument pengumpulan data yang di gunakan adalah Checklist.

Tabel 17. Definisi Operasional Karakteristik Ibu Hamil Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil Di BPS "M" Wates Magersari Mojokerto

Variabel	Definisi Operasional	Kriteria	Skala
Variabel independen: karakteristik ibu hamil	Tahapan pendidikan yang di tentukan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik. Diukur dengan Checklist	Pendidikan dasar = SD – SMP Pendidikan menengah = SMA Pendidikan tinggi = PT (Khadiyanto, 2009)	Ordinal
Variabel Dependen: Keikutsertaan senam hamil	Terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental. Diukur dengan Absensi senam hamil & Checklist	Mengikuti senam hamil = 2 Tidak mengikuti senam hamil = 1	Nominal

4. Teknik Analisis Data.

a. Analisa Univariat

Menggunakan data dari setiap variabel yaitu variabel Independent tentang tingkat pendidikan dan variabel dependent keikutsertaan senam hamil dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dalam bentuk presentase. Dimana penilaiannya dipersentasekan dengan rumus:

$$N = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

Keterangan :

N : Persentase

SP : Angka kejadian

SM : Populasi (Arikunto, 2006)

Pembacaan tabel dikutip dari Eko Budiarto (2001), dimana pada data distribusi relatif kita dapat mengetahui prosentase suatu kelompok terhadap seluruh pengamatan dengan menuliskan hasil prosentase terbesar.

b. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat merupakan langkah awal dalam melihat struktur hubungan antar variabel apakah memang ada hubungan, perbedaan atau pengaruh antara 2 variabel. Analisa penelitian ini menggunakan rumus *Mann-Whitney* dengan SPSS rumus *Mann-Whitney* yaitu :

$$U1 = n1 n2 + \frac{n1 (n1 + 1) - R1}{2}$$

$$U2 = n1 n2 + \frac{n2 (n2 + 1) - R2}{2}$$

Keterangan :

n1 : Jumlah sampel 1

n2 : Jumlah sampel 2

U1 : Jumlah peningkatan 1

U2 : Jumlah peningkatan 2

R1 : Jumlah rangking pada sampel 1

R2 : Jumlah rangking pada sampel 2

D. HASIL PENELITIAN.

1. Data Umum.

- a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.

Tabel 18. Karakteristik Umur Responden di BPS “M” Wates Magersari Mojokerto Pada Tanggal 03 – 04 Juli 2010.

No.	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	> 20	0	0
2.	20-35	23	92
3.	> 35	2	8
Total		25	100

Tabel 18 Menunjukkan bahwa persentase terbesar responden berumur 20-35 tahun sebesar 23 orang (92%).

- b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak.

Tabel 19. Karakteristik Jumlah Anak Responden di BPS “M” Wates Magersari Mojokerto Pada Tanggal 03 – 04 Juli 2010.

No.	Jumlah Anak	Frekuensi	Persentase (%)
1.	1	10	40
2.	2	10	40
3.	3	5	20
4.	> 3	0	0
Total		25	100

Tabel 19 Menunjukkan bahwa persentase terbesar dengan jumlah anak 1 dan 2 sebesar 10 responden (40%).

- c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.

Tabel 20. Karakteristik Pekerjaan Responden di BPS “M” Wates Magersari Mojokerto Pada Tanggal 03 – 04 Juli 2010.

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Bekerja	11	44
2.	Tidak bekerja	14	56
Total		25	100

Tabel 20 Menunjukkan bahwa persentase terbesar responden tidak bekerja sebesar 14 responden (56%).

2. Data Khusus.

- a. Tingkat Pendidikan Ibu Hamil.

Tabel 21. Tingkat Pendidikan Ibu Hamil di BPS “M” Wates Magersari Mojokerto Pada Tanggal 03 – 04 Juli 2010.

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Dasar	9	36
2.	Menengah	12	48
3.	Tinggi	4	16
Total		25	100

Tabel 21 Menunjukkan bahwa persentase terbesar responden berpendidikan menengah (SMA) sebesar 12 responden (48%).

- b. Keikutsertaan Senam Hamil.

Tabel 22. Keikutsertaan Senam Hamil di BPS “M” Wates Magersari Mojokerto Pada Tanggal 03 – 04 Juli 2010.

No.	Keikutsertaan Senam Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Mengikuti senam hamil	19	76
2.	Tidak mengikuti senam hamil	6	24
Total		25	100

Tabel 22 Menunjukkan bahwa persentase terbesar responden ikut senam hamil sebesar 19 responden (76%).

- c. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Dengan Keikutsertaan Senam Hamil.

Tabel 23. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Dengan Keikutsertaan Senam Hamil di BPS “M” Wates Magersari Mojokerto Pada Tanggal 03 – 04 Juli 2010.

No.	Pendidikan Ibu Hamil	Keikutsertaan Senam Hamil				TOTAL	
		Mengikuti Senam Hamil		Tidak Mengikuti Senam Hamil			
		f	(%)	f	(%)	f	(%)
1.	Dasar	0	0	4	16	4	16
2.	Menengah	11	44	1	4	12	48
3.	Tinggi	8	32	1	4	9	36
Jumlah		19	76	6	24	25	100

Berdasarkan tabel 23 dapat dilihat bahwa tingkat pendidikan ibu hamil pendidikan menengah cenderung ikut senam hamil sebanyak 11 responden (44%).

Sedangkan pendidikan ibu hamil dengan keikutsertaan senam hamil, berdasarkan uji korelasional *mann whitney* diperoleh nilai $\rho = 0,013 < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan pendidikan ibu hamil dengan keikutsertaan senam hamil.

E. PEMBAHASAN.

1. Tingkat Pendidikan Ibu Hamil

Tabel 21 Menunjukkan bahwa persentase terbesar responden berpendidikan menengah (SMA) sebesar 12 responden (48%).

Menurut UU No.20 Tahun 2003 Jenjang pendidikan adalah Tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan di capai, dan kemampuan yang di kembangkan

Pendidikan sangat mempengaruhi ibu hamil untuk ikut dalam mendapatkan informasi seputar kehamilan. Ibu yang mempunyai Pendidikan menengah (SMA) sangat wajar jika mempunyai wawasan yang luas yang diperoleh dari petugas kesehatan, maupun pengalaman orang lain serta bisa berfikir lebih matang akan hal – hal apa saja yang perlu di lakukan untuk kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Dilihat dari faktor pendidikan, ibu yang berpendidikan menengah akan lebih mudah untuk memperoleh wawasan sehingga berminat untuk ikut mengikuti program yang berkenaan dengan kehamilannya. Seorang ibu hamil yang berpendidikan rendah biasanya hanya memiliki sedikit pengalaman dan tabu akan apa saja yang berkenaan dengan kehamilan.

Dari hasil penelitian di dapatkan persentase terbesar adalah pada usia 20 - 35 sebesar 23 responden (92%).

Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan mampu menerima informasi yang diberikan sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah , akan menghambat perkembangan seseorang dalam menerima informasi dan nilai – nilai yang di perkenalkan (Khadiyanto, 2009).

Rentan usia sangat mempengaruhi seseorang dalam menempuh pendidikan karena kesiapan dan waktu yang ditempuh setiap orang berbeda beda untuk mencapai tingkat pendidikan tertentu.

Dari hasil penelitian persentase terbesar adalah pada jumlah anak 1 dan 2 sebesar 10 responden (40%).

Banyaknya anak dari seseorang ibu mulai dari 1 sampai dengan anak yang terakhir pengetahuan ibu pada multigravida (jumlah anak lebih dari 1) lebih banyak dari pengetahuan ibu primigravida (jumlah anak 1) oleh karena faktor pengalaman (Soetjingsih, 2003).

Semakin banyak jumlah anak semakin banyak pengalaman yang didapat dan tentunya didukung dengan pendidikan ibu. Dari hasil penelitian persentase terbesar adalah pada ibu tidak bekerja sebesar 14 responden (56%). Lingkungan pekerjaan juga dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung (Khadiyanto, 2009). Pekerjaan yang didapatkan tentu sangat dipengaruhi oleh pendidikan yang dimiliki seseorang.

2. Keikutsertaan Senam Hamil

Tabel 22 Menunjukkan bahwa persentase terbesar responden ikut senam hamil sebesar 19 responden (76%). Senam hamil adalah Terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil adalah melatih pernafasan menjelang persalinan sehingga pada saat detik – detik kelahiran si bayi sang ibu bisa rileks dan menguasai keadaan (Miranti, 2009).

Senam hamil juga bermanfaat untuk mengurangi pembengkakan, memperbaiki keseimbangan otot dan menguatkan otot perut. Hal ini sangat penting agar pada saat melahirkan bisa berjalan dengan normal. Manfaat lain dari senam hamil dapat mengurangi kram atau kejang pada kaki dan mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan. Senam hamil juga berpengaruh untuk membantu perkembangan system peredaran darah dalam menyediakan oksigen untuk bayi anda, mengurangi rasa tidak nyaman (yang dialami oleh kebanyakan perempuan) semasa kehamilan, seperti kepala pusing, mual, dan kram otot dan membantu dalam menjaga berat badan agar tetap seimbang atau ideal sesuai dengan usia kehamila, sehingga tidak terjadi kegemukan dan tidak terkena gejala diabetes semasa kehamilan (Salmah, 2006).

Ibu hamil yang aktif melakukan senam hamil sangat bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, karena dengan sirkulasi darah yang lancar akan membuat ibu hamil sehat dan janin yang dikandungnya sehat sampai tiba waktu lahir. Dari hasil penelitian persentase terbesar adalah pada usia 20 - 35 sebesar 23 responden (92%). Dari segi kepercayaan usia seseorang yang lebih dewasa akan dipercaya dari pada orang – orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya (Nursalam, 2001). Semakin dewasa usia seseorang maka semakin siap seseorang untuk menerima hal-hal baru termasuk dengan adanya senam hamil. Mereka yang paham akan mengikuti senam hamil ini. Dari hasil penelitian persentase terbesar adalah pada jumlah anak 1 dan 2 sebesar 10 responden (40%). Ibu yang primigravida akan cenderung lebih tertarik mengikuti senam hamil karena ini adalah awal mereka menjadi seorang ibu dan pastinya mereka ingin yang terbaik bagi dirinya dan janin nya sehingga mereka mau mengikuti senam hamil. Dari hasil penelitian persentase terbesar adalah ibu yang tidak bekerja sebesar 14 responden (56%). Ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk mengikuti senam hamil di bandingkan ibu hamil yang bekerja.

3. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Dengan Keikutsertaan Senam Hamil.

Berdasarkan tabel 23 dapat dilihat bahwa tingkat pendidikan ibu hamil pendidikan menengah cenderung ikut senam hamil sebanyak 11 responden (44%).

Berdasarkan tabel 23 diketahui bahwa persentase terbesar responden mengikuti senam hamil sebesar 19 responden (76%). Melalui uji *mann whitney* dengan software SPSS menunjukkan $\rho = 0,013 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak yang artinya adanya hubungan tingkat pendidikan ibu hamil dengan keikutsertaan senam hamil. Sehingga ada karakteristik ibu hamil yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil ada 3 yaitu : Status Ekonomi, tingkat pendidikan, dan tempat tinggal. Dimana tingkat pendidikan juga mempengaruhi sejauh mana Ibu hamil tahu dan memahami tentang senam hamil (Sahala, 2009).

Dimana senam hamil adalah suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik dan mental pada persalinan cepat, aman dan spontan (Deltapapa, 2009)

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka ibu hamil semakin aktif melakukan senam hamil. Dengan pendidikan menengah ibu hamil memiliki pemahaman dan wawasan yang luas tentang manfaat dari senam hamil. Selain itu ibu hamil yang berpendidikan menengah lebih mudah memahami cara melakukan senam hamil dengan benar sehingga akan membuat sirkulasi darah lancar, tidak terjadi pembengkakan kaki pada ibu hamil dan proses persalinan dapat berjalan dengan normal. Dalam penelitian juga didapatkan ada 6 orang yang tidak mengikuti senam hamil, hal tersebut dikarenakan sebagian besar ibu hamil tersebut berpendidikan dasar. Kita tahu bahwa seseorang yang memiliki pendidikan dasar sangat sulit menerima informasi yang ada. Oleh karena itu mereka tidak mengikuti senam hamil. Pengetahuan yang didapat kurang dan juga kurangnya minat atau keinginan dari sang ibu hamil membuatnya juga takut untuk mengikuti senam hamil. Selain itu walaupun seorang ibu hamil berpendidikan tinggi ada juga seorang ibu yang tidak mengikuti senam hamil. Hal tersebut dipengaruhi pekerjaan ibu. Kesibukan bekerja membuat ibu hamil yang berpendidikan tinggi tidak dapat mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang bekerja pastinya akan sedikit kerepotan membagi waktu antara bekerja dengan mengikuti senam hamil. Jadi jelas bahwa ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu hamil dengan keikutsertaan senam hamil.

F. PENUTUP.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pendidikan ibu hamil persentase terbesar berpendidikan menengah sebanyak 12 orang (48%), keikutsertaan senam hamil persentase terbesar sebanyak 19 orang (76%). Tingkat pendidikan ibu hamil pendidikan menengah cenderung ikut senam hamil sebanyak 11 responden (44%). Berdasarkan uji mann whitney menunjukkan $p = 0,013 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya hubungan tingkat pendidikan ibu hamil dengan keikutsertaan senam hamil. Sehingga ada karakteristik ibu hamil yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil.

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi seluruh ibu hamil dan dengan adanya senam hamil ini di harapkan dapat mengurangi kasus penyulit bagi ibu hamil saat menghadapi persalinannya nanti. Diharapkan juga dapat mengembangkan faktor - faktor lain yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil dan meningkatkan pelayanan kesehatan terutama program senam hamil ini misalnya dengan bekerja sama dengan pihak sponsor sehingga ibu yang tidak mengikuti senam hamil menjadi tertarik untuk mengikuti senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA.

- Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan analitik*. Jakarta : Rhineka Cipta.
- Brayshaw, E. (2007). *Senam hamil dan nifas*. Jakarta : Erlangga.
- Bobak, Lawdermik. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakarta : EGC.
- Budiarto, Eko. (2001). *Biostatistika untuk kedokteran dan kesehatan masyarakat*. Jakarta : EGC
- Dougall, J.M. (2003). *Kehamilan minggu demi minggu*. Jakarta : Erlangga.
- Hidayat, Alimul aziz. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Januadi, E. (2009). *Memprsiakan kehamilan sehat*. Jakarta : Puspa Swara.
- Nurhaeni, Arief. (2010). *Kehamilan dan kelahiran sehat*. Yogyakarta: Pyramedia.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2001). *Pendekatan praktis metodologi riset keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Puti,Fania dr. (2010). *Buku pintar ibu hamil*. Yogyakarta : Second hope.
- Puspitorini,Mtra dr. (2009). *Panduan praktis senam hamil*. Yogyakarta : Diglossia Media Baru.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2006). *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : YBP-SP.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2005). *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta : YBP-SP.
- Poerwodarminto. (2003). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta : ALFABETA.

- Salmah. (2006). *Asuhan kebidanan antenatal*. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Soetjiningsih. (2003). *Tumbuh kembang anak*. Surabaya : EGC.
- Thorn, Gill. (2004). *Kehamilan sehat*. Jakarta : Erlangga.
- WHO. (2001). *Konsep asuhan kebidanan*. Jakarta : JHPIEGO.
- Deltapapa. (2009). *Senam hamil*. ([http://www.deltapapa.wordpress.com/2009/01/14/senam hamil](http://www.deltapapa.wordpress.com/2009/01/14/senam-hamil), diakses tanggal 21 april 2010).
- Miranti. (2009). *Senam Hamil Mempermulus Persalinan*, (<http://www.kaltimpost.web.id>, diakses tanggal 21 april 2010).
- Hamonangan, Sahala. (2009). *Kelas Status Sosial*. ([http://www.quicksmile.com/kelas status sosial](http://www.quicksmile.com/kelas-status-sosial), diakses tanggal 27 april 2010).
- Khadiyanto, Pharfi. (2009). *Pendidikan*, (<http://www.wikipedia.org>., diakses tanggal 27 april 2010).