

**HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN SIKAP IBU
HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS SAWA
KABUPATEN KONAWE UTARA TAHUN 2017**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi Diploma IV Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari

OLEH

WINA FITRIANI
NIM : P00312016152

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKES KEMENKES KENDARI
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI D IV
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN SIKAP IBU HAMIL
TENTANG SENAM IBU HAMIL DI PUSKESMAS SAWA KABUPATEN
KONAWA UTARA TAHUN 2017


Diajukan Oleh :

WINA FITRIANI
NIM. P00312016152


Telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi dihadapan Tim
Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Jurusan
Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan

Kendari, 11 Desember 2017

Pembimbing I


Dr. Nurmaty, S.Si.T, MPH
Nip. 198008192002122001

Pembimbing II


Feryani, S.Si.T, MPH
Nip. 198102222002122001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari



Sultina Sarita, SKM, M.Kes
NIP. 196806021992032003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN SIKAP IBU HAMIL
TENTANG SENAM IBU HAMIL DI PUSKESMAS SAWA KABUPATEN
KONAWE UTARA TAHUN 2017

Disusun dan Diajukan Oleh :

WINA FITRIANI
NIM. P00312016152

Skripsi ini telah diperiksa dan disahkan oleh Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan Prodi D-IV yang dilaksanakan tanggal 20 Desember 2017

Tim Penguji :

Penguji I	Hendra Yulita, SKM, MPH	()
Penguji II	Wd. Asma Isra, S.Si.T, M.Kes	()
Penguji III	Nasrawati, S.Si.T, MPH	()
Penguji IV	Dr. Nurmiaty, S.Si.T, MPH	()
Penguji V	Feryani, S.Si.T, MPH	()

Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari



Sultina Sarita, SKM, M.Kes
NIP. 196806021992032003

RIWAYAT HIDUP



IDENTITAS PENULIS

Nama : Wina Fitriani
NIM : P00312016152
Tempat/Tanggal lahir : Tinobu, 23 Mei 1987
Agama : Islam
Suku bangsa : Indonesia
Alamat Rumah : BTN Graha Gita Pratama B.10 Wayong Puncak
Kota Kendari
Alamat kantor : Jl. Trans Sulawesi Kel. Sawa Kab. Konawe Utara
e-Mail : WinaFitriani87@Gmail.Com
Pendidikan :

1. SDN 1Sawa, Konawe Tahun 1992-1998
2. SLTP 2 Lasolo, Konawe Tahun 1998-2001
3. SMAN 1Lasolo, Konawe Tahun 2001-2004
4. Poltekkes Kendari, Kota Kendari Tahun 2004-2008

Pekerjaan : Bidan Desa, Dinas kesehatan Kabupaten Konawe Utara
Tahun 2008-2017

:

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara Tahun 2017”. Penulisan Skripsi ini untuk memenuhi persyaratan mencapai Derajat Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Diploma IV Jurusan Kebidanan. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak sangatlah sulit untuk penulis menyelesaikan skripsi ini, sehingga penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada Dr. Nurmiaty, S.Si.T, MPH selaku pembimbing I dan Feryani, S.Si.T, MPH selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis mulai dari proposal, pelaksanaan penelitian dan penyelesaian skripsi ini.

Melalui kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Askrening,SKM, M.Kes Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes kendari yang telah memberkan izin untuk melakukan penelitian.
2. Sultina Sarita,SKM, M.Kes selaku Ketua jurusan kebidanan.
3. Melania Asi, S.Si.T, M.Kes Selaku Kepala Program Studi DIV Kebidanan.

4. Dewan PengujiHendra Yulita, SKM, M.PH selaku Penguji I,Wd.Asma Isra, S.Si.T, M. Kesselaku penguji II dan Nasrawati S.Si.T, M.PH yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh Staf pengajar Jurusan kebidanan yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
6. Muh.Rayung,SKM selaku Kepala Puskesmas Sawa yang telah memberikan ijin penelitian dan seluruh stafnya khususnya rekan-rekan bidan yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini serta seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawa yang telah menjadi responden dalam penelitian ini

Semoga seluruh bantuan, simpati dan doa yang disampaikan untuk penulis mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda dan menjadi amal jariah, Amin Ya rabbal Alamin.

Penulis menyadari karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan, Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan untuk kesempurnaan Skripsi ini.

Kendari, Desember 2017

Wina Fitriani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil	9
2. pengetahuan Ibu hamil Terhadap Senam Hamil	11
3. Senam Hamil.....	18
4. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil tentang Senam Hamil.....	33
B. Landasan Teori	35
C. Kerangka Teori	39
D. Kerangka Konsep	40
E. Hipotesis Penelitian	40

BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	41
B. Tempat dan waktu penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	42
F. Instrumen Penelitian	43
G. Jenis Dan Sumber Data.....	44
H. Alur Penelitian	44
I. Rencana Pengelolaan Dan Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
B. Hasil Penelitian	50
C. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul	Halaman
Tabel 4. 1	Karakteristik Responden Menurut Golongan Umur Dan Pendidikan	50
Tabel 4. 2	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Terhadap Senam Hamil	51
Tabel 4. 3	Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Terhadap Senam Hamil	51
Tabel 4. 4	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar kuesioner
- Lampiran 3 : Hasil Uji *Chi square*
- Lampiran 4 : Master tabel
- Lampiran 5 : Permohonan ijin meneliti
- Lampiran 6 : Ijin penelitian

INTISARI

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS SAWA KABUPATEN KONAWA UTARA

Wina Fitriani¹ Dr.Nurmiati,S.Si.T,M.Ph² Feriyani,S.Si.T,M.Kes²

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap Ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara.

Desain Penelitian ini menggunakan metode Observasional melalui pendekatan *cross sectional study*. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara Provinsi Sulawesi Tenggara yang berjumlah 40 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *total sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner untuk menilai pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji *Chi-Square* pada taraf $\alpha = 5\%$.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil di puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara memiliki tingkat pengetahuan yang Cukup terhadap senam hamil, serta sebagian besar ibu hamil memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara ($p=0,023$; $X^2=7,588$).

Kata kunci : Ibu hamil, Pengetahuan, Sikap

¹ Mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kendari

² Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kendari

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam hamil adalah senam yang dilakukan pada masa kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil, dengan harapan proses kelahiran akan berjalan lancar dan aman dengan adanya senam hamil, kesehatan ibu hamil baik secara fisik dan mental dapat dijaga dan terlebih lagi, senam hamil membantu ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan yang lancar. Seorang Ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya, perlu dilakukan senam hamil yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dan lancar dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat (Manuaba, 2008).

Jumlah angka kematian ibu di Indonesia masih tergolong sangat tinggi yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup menurut depkes (2010) penyebab langsung kematian maternal di Indonesia terkait kehamilan dan persalinan terutama yaitu perdarahan 28%. Sebab lain, yaitu eklamsi 24%, infeksi 11%, partus lama 5%, dan abortus 5%.

Kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui Antenatal care (ANC) yang teratur, deteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang

seimbang, pelaksanaan inisiasi dini dalam persalinan serta pelaksanaan senam hamil secara teratur (Bowo,2008)

Salah satu pelayanan ANC adalah dengan cara melakukan senam hamil dimana senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan dan juga memberikan suatu produk outcome persalinan yang lebih baik. Sejak lama kita ketahui bahwa hal penting dalam membina ibu hamil ialah memberikan pengetahuan mengenai kehamilannya, salah satunya memberi pengetahuan mengenai program senam hamil. Hal ini berarti mempersiapkan ibu hamil dengan sebaik-baiknya dengan menanamkan kepercayaan pada diri sendiri dalam menyongsong kelahiran anaknya secara fisiologis anatomis maupun secara psikososial dengan melakukan latihan senam hamil dengan teratur (Syafrudin, 2011).

Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada masa kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya insiden sectio caesaria. Senam hamil juga dapat mengurangi risiko stress dan nyeri pada saat

melahirkan. Selain itu inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan.

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar.

Latihan senam hamil ini bukanlah suatu hal yang aneh, tetapi tidak berarti semuanya mengerti dan menyadari bahwa latihan senam hamil ini berguna bagi wanita hamil. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal. Menurut penelitian Hatch, mengungkapkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil sekitar 3–5 jam setiap minggunya mempunyai peluang lebih kecil untuk melahirkan dini (prematuur) dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil (Kurnia, 2009).

Pengetahuan merupakan domain terendah dalam perubahan sikap dan praktek. Sikap dan praktek yang tidak didasari oleh pengetahuan yang adekuat tidak akan bertahan lama pada kehidupan seseorang, sedangkan pengetahuan yang adekuat jika tidak diimbangi oleh sikap dan praktek yang berkesinambungan tidak akan mempunyai makna yang berarti bagi kehidupan (Notoatmodjo, 2010). Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan, sikap dan praktek merupakan 3 komponen penting yang harus dimiliki ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil. Menurut penelitian Sari, et.al (2016) mengungkapkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus. Penelitian lain yang dilakukan (Ermala, 2014) di Rumah Sakit Elisabet Medan, juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil.

Jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara pada tahun 2016 secara keseluruhan tercatat 87 orang ibu hamil dan hanya 39 ibu hamil (45%) yang melakukan senam hamil secara rutin sesuai jadwal sedangkan yg belum melakukan sebanyak 48 ibu hamil (55%). Laporan bulanan kunjungan senam hamil di Puskesmas Sawa adalah cakupan dari bulan Januari-Maret 2017 tercatat 38 ibu hamil, yang melakukan senam hamil sebanyak 15 ibu hamil (41,5%). Hal ini berarti masih terdapat 23 orang ibu hamil

(58,5%) yang tidak melakukan senam hamil di Puskesmas. Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sawa, kelas ibu hamil telah diadakan sebagai program dari Dinas Kesehatan, tetapi untuk program senam hamil belum dilaksanakan dengan baik oleh ibu hamil. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan ibu hamil dengan Sikap Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah ada hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap Ibu tentang senam hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap Ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengidentifikasi pengetahuan Ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara.
- b. Untuk mengidentifikasi sikap Ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara.

- c. Untuk menganalisa hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap Ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan pengetahuan dengan sikap Ibu terhadap senam hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara, sehingga dapat digunakan sebagai bahan perbaikan maupun peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Sebagai bahan informasi dan wawasan tentang pentingnya senam hamil, sehingga dapat diterapkan bagi ibu hamil.

b. Bagi Instansi

Sebagai bahan masukan bagi Puskesmas mengenai pengetahuan dengan sikap Ibu terhadap senam hamil melalui kegiatan Kelas Ibu Hamil.

c. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti mengenai pengetahuan dengan sikap Ibu terhadap senam hamil.

E. Keaslian Penelitian

1. Elizawarda (2016), Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat. Desain penelitian bersifat analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di Desa Sei Litur tasik Kecamatan Sawit Seberang kabupaten langkat sebanyak 36 orang dengan menggunakan kuesioner. Analisis datanya diolah secara SPSS dengan menggunakan uji chi-square dengan tarap signifikansi () 0,05. Perbedaan dengan penelitian ini jenis penelitian yaitu menggunakan metode observasional.
2. Yuliasari (2010), Hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil (study pada ibu hamil trimester II dan III) Dipuskesmas ciputat tanggerang selatan. Jenis penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Tehnik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 55 orang. Pengumpulan data melalui wawancara menggunakan kuisisioner terstruktur. Analisis data yang digunakan adalah Univariat dan Bivariat (*chi square, regresi logistic* sederhana dan *uji korelasi*). Perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada judul, jenis penelitian, tehnik pengambilan sampel. Judul penelitian ini adalah Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamit Terhadap Senam Hamil Di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara. Jenis

penelitian menggunakan metode Observasional, teknik pengambilan sampel yaitu total sampling.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Sikap adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespon stimulus atau objek, sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan juga respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang, tidak senang, setuju, tidak setuju, baik tidak baik dan sebagainya). (Notoatmodjo, 2012)..

Adapun ciri-ciri sikap adalah :

- a. Terbentuk sesuai dengan yang dipelajari jadi bukan dibawa sejak lahir.
- b. Sikap bisa berubah karena hasil dari belajar,
- c. Sikap tidak berdiri sendiri tetapi berhubungan dengan objek tertentu,
- d. Sikap mempunyai segi motivasi dan segi perasaan.

Sikap mempunyai tiga komponen pokok yaitu kognitif yaitu yang berhubungan dengan pengetahuan, afektif berhubungan dengan perasaan dan psikomotoris berhubungan kecenderungan untuk bertindak. Struktur kognisi merupakan pangkal terbentuknya sikap seseorang. Struktur kognisi ini sangat ditentukan oleh

pengetahuan atau informasi yang berhubungan dengan sikap, yang diterima seseorang (Azwar, 2010).

Pembentukan sikap tidak terjadi demikian saja, melainkan melalui suatu proses tertentu, melalui kontak sosial yang terus menerus antara individu dengan yang lain di sekitarnya. Dalam hubungan ini, faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap adalah, pertama faktor intern yaitu faktor yang terdapat dalam diri orang yang bersangkutan sendiri, seperti selektivitas. Kedua adalah faktor ekstern yang merupakan faktor diluar manusia yaitu : Sikap objek yang dijadikan sasaran sikap, kewibawaan orang yang mengemukakan suatu sikap, sifat orang-orang atau kelompok yang mendukung sikap tersebut, media komunikasi yang digunakan dalam menyampaikan sikap, situasi pada saat sikap dibentuk.

Beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan sikap, yaitu:

- a. adanya informasi baru mengenai sesuatu hal yang memberikan landasan kognitif baru terbentuknya sikap terhadap hal tersebut (Azwar, 2010); dengan kata lain informasi yang baru akan mengakibatkan perubahan dalam komponen kognitif, yang selanjutnya akan mengakibatkan perubahan komponen afektif dan konatif.
- b. perubahan sikap dapat terjadi karena pengalaman langsung individu.

Sikap secara nyata menunjukkan pengalaman adanya kesesuaian terhadap reaksi tertentu yang dialami dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan reaksi yang bersifat emosional, Sikap yang menghasilkan reaksi positif maupun negatif. Sikap negatif dipengaruhi oleh lingkungan, lingkungan yang baik dapat menghasilkan sikap yang baik begitu pula sebaliknya. Kemungkinan ibu yang memiliki sikap negatif karena ibu belum pernah mendapatkan pengalaman senam hamil.

2. Pengetahuan tentang Senam Hamil

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu yang menjadi telaah seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengindraan tersebut melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan diperoleh melalui belajar yang merupakan suatu proses mencari tahu yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, konsep mencari tahu mencakup berbagai metode dari konsep, baik melalui proses pendidikan maupun pengalaman. Pengetahuan adalah sebagian ingatan atas bahan-bahan yang telah dipelajari, mengingat kembali sekumpulan bahan yang luas dari hal-hal terperinci untuk teori tetapi apa yang diberikan telah menggunakan ingatan akan keterangan yang sesuai (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan adalah segala yang telah diketahui dan mampu diingat oleh setiap orang setelah mengalami, menyaksikan, mengamati atau diajarkan semenjak ia lahir sampai menginjak dewasa khususnya setelah diberi pendidikan baik melalui pendidikan formal maupun non formal dan diharapkan dapat mengevaluasi terhadap suatu materi atau obyek tertentu untuk melaksanakannya sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2010).

Manusia pada dasarnya selalu ingin tahu yang benar. Untuk memenuhi rasa ingin tahu ini, manusia sejak jaman dahulu telah berusaha mengumpulkan pengetahuan. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain (Notoatmodjo, 2010).

a. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang mencakup di dalamnya domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yakni :

- 1) Tahu (*Know*)
- 2) Memahami (*Comprehension*)
- 3) Aplikasi (*Application*)
- 4) Analisis (*Analysis*)
- 5) Sintesis (*Synthesis*)
- 6) Evaluasi (*Evaluation*)

b. Sumber Pengetahuan

Pengetahuan dapat diperoleh langsung ataupun melalui penyuluhan baik individu maupun kelompok. Untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan perlu diberikan penyuluhan yang bertujuan untuk tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga maupun masyarakat, dalam membina dan memelihara hidup sehat serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Pengetahuan adalah proses kegiatan mental yang dikembangkan melalui proses kegiatan pada umumnya sebagai aktifitas kognitif. Proses adopsi adalah perilaku menurut (Notoatmodjo, 2010). Sebelum seseorang mengadopsi perilaku didalam diri orang tersebut terjadi suatu proses yang berurutan yang terdiri dari:

1). Kesadaran (*awareness*)

Individu menyadari adanya stimulus.

2). Tertarik (*Interest*)

Individu mulai tertarik pada stimulus.

3). Menilai (*Evaluation*)

Individu mulai menilai tentang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Pada proses ketiga ini subjek sudah memiliki sikap yang lebih baik lagi.

4). Mencoba (*Trial*)

Individu sudah mulai mencoba perilaku yang baru.

5). Menerima (*Adoption*)

Individu telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, sikap dan kesadarannya terhadap stimulus (Notoatmodjo, 2010).

c. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas (Notoatmodjo, 2010).

Pertanyaan (*test*) yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis:

- 1) Pertanyaan subjektif; bentuk pertanyaannya berupa *essay*.
- 2) Pertanyaan objektif; jenis pertanyaan berupa pilihan ganda, betul/salah dan pertanyaan menjodohkan (Arikunto, 2008).

Pertanyaan berupa *essay* disebut pertanyaan subjektif karena penilaian untuk pertanyaan ini melibatkan faktor subjektif dari penilaian, sehingga nilainya akan berbeda dari seorang penilai dibandingkan dengan yang lain dan dari satu waktu ke waktu lainnya. Pertanyaan pilihan ganda, betul/salah, menjodohkan, disebutkan pertanyaan objektif karena pertanyaan-pertanyaan

tersebut dapat dinilai secara pasti oleh penilainya tanpa melibatkan faktor subjektivitas dari penilai (Arikunto, 2008).

d. Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo (2010) :

1) Faktor Internal

a) Pendidikan

Tokoh pendidikan abad 20 M. J. Largevelt yang dikutip oleh Notoatmojo (2010) mendefinisikan bahwa pendidikan adalah setiap usaha, pengaruh, perlindungan, dan bantuan yang diberikan kepada anak yang tertuju kepada kedewasaan. Sedangkan GBHN Indonesia mendefinisikan lain, bahwa pendidikan sebagai suatu usaha dasar untuk menjadi kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

b) Minat

Minat diartikan sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu dengan adanya pengetahuan yang tinggi didukung minat yang cukup dari seseorang sangatlah mungkin seseorang tersebut akan berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan.

c) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu peristiwa yang dialami seseorang, mengatakan bahwa tidak adanya suatu pengalaman sama sekali. Suatu objek psikologis cenderung akan bersikap negatif terhadap objek tersebut untuk menjadi dasar pembentukan sikap pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan, pengalaman akan lebih mendalam dan lama membekas.

d) Usia

Usia individu terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya, makin tua seseorang maka makin kondusif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi.

2) Faktor Eksternal

a) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer ataupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah tercukupi dibanding dengan keluarga dengan status ekonomi rendah, hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan informasi termasuk kebutuhan sekunder. Jadi dapat disimpulkan bahwa ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang berbagai hal.

b) Informasi

Informasi adalah keseluruhan makna, dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif dibawa oleh informasi tersebut apabila arah sikap tertentu. Pendekatan ini biasanya digunakan untuk menggunakan kesadaran masyarakat terhadap suatu inovasi yang berpengaruh perubahan perilaku, biasanya digunakan melalui media masa.

c) Kebudayaan/Lingkungan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pengetahuan kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk

selalu menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang.

Rendahnya pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawa disebabkan kemungkinan kurang mendapatkan informasi tentang senam hamil, selain dari kurangnya informasi yang didapat, faktor pendidikan juga ikut mempengaruhi, karena pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandang terhadap senam hamil sehingga ibu hamil yang berpendidikan rendah mungkin juga memiliki pandangan yang rendah terhadap senam hamil

3. **Senam Hamil**

a. Pengertian

Olah raga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, yang disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ 15 genital, perut kian membesar, dan lain-lain. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Arief, 2008). Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman, dan spontan (Arief, 2008).

Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan

kesehatan yang lainnya. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan, dan mempermudah proses persalinan (Muhimah dan Safe'I, 2010).

Kehamilan mempengaruhi perubahan fisik dan emosi ibu hamil. Pada masa kehamilan, emosi mudah turun dan naik. Muncul rasa cemas juga takut menghadapi persalinan dan kondisi bayi dalam kandungan. Hal tersebut bisa diakibatkan perubahan hormon dalam tubuh serta adanya keinginan ibu mendapat perhatian suami dan lingkungannya. Karenanya, ibu hamil perlu memantau perkembangan kesejahteraan janin dengan bertanya ke bidan atau dokter dan mengikuti kursus persalinan. Selama hamil, aktivitas fisik seperti olahraga harus tetap dilakukan (Muhimah dan Safe'I, 2010).

Latihan fisik pada ibu hamil akan meningkatkan proses metabolisme tubuh. Peningkatan metabolisme ini akan meningkatkan kebutuhan oksigen yang dibutuhkan selama proses metabolisme itu sendiri. Latihan fisik pada senam hamil akan meningkatkan kebutuhan oksigen (Muhimah dan Safe'I, 2010).

Selain manfaat di atas, gerakan-gerakannya disusun dalam senam hamil dirancang untuk menghilangkan kecemasan yang timbul menjelang persalinan karena mengandung unsur rileksasi

yang dapat menstabilkan kondisi emosi ibu hamil. Beberapa jenis rileksasi yang diterapkan dalam senam hamil ada rileksasi pernafasan dan rileksasi otot. Relaksasi pernafasan dilakukan dengan cara menaikkan perut saat menarik napas dan mengempiskan perut saat membuang napas dari mulut secara perlahan, rileksasi otot dilakukan melalui penegangan otot-otot tertentu selama beberapa detik untuk kemudian dilepaskan. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan benar, akan terasa efek rileksasi yang berguna untuk mengatasi tekanan atau ketegangan yang di rasakan selama masa kehamilan berlangsung (Muhimah dan Safe'i, 2010).

a. Metoda senam hamil

Saat ini ada beberapa metode yang digunakan dalam senam hamil. Sebaiknya dalam memilih metode mana yang terbaik dan paling sesuai dengan kondisi kehamilan terlebih dahulu mengkonsultasikannya kepada dokter atau pusat pelayanan kesehatan yang tersedia.

Metode dalam senam hamil bermacam-macam menurut Muhimah dan Safe'i (2010), di antaranya:

1) Metode Yoga

Metode yoga menjadi salah satu metode yang umum dilakukan dalam senam hamil. Metode yoga dalam senam hamil didasarkan pada gerakan-gerakan dasar dalam yoga

sendiri, seperti pernafasan tafakkur dan postur lainnya yang akan membantu ibu hamil dalam menghadapi persalinan nanti selain juga berfungsi menjaga kesehatan si ibu selama masa kehamilan. Namun, untuk melakukan senam dengan metode yoga harus menggunakan pelatih yang ahli dalam bidang tersebut. Kalau sembarangan, dikhawatirkan akan timbul ada efek negatifnya.

2) Metode Tari Perut (*Dancing Belly*)

Selain dengan metode gerakan yoga sekarang ini ada juga senam hamil yang memanfaatkan tari perut (*dancing belly*) yang dari Timur Tengah. Menurut beberapa sumber tari perut bagi para wanita hamil akan membantu menjaga kesehatan ibu hamil dan lebih memawaskan diri dalam menghadapi persalinan nantinya. Selain membentuk kelenturan tubuh tarian ini juga berfungsi menguatkan otot-otot perut dan sekitarnya, serta menjaga aturan napas.

Menurut para ahli di bidang kesehatan ibu hamil senam dengan metode tari perut untuk ibu hamil aman dipraktikkan. Direkomendasikan senam hamil dengan metode ini sebaiknya dilatih lima hingga tujuh kali dalam seminggu selama kehamilan berlangsung.

3) Metode *Hypno Birthing*

Hypno Birthing merupakan salah satu metode senam hamil yang relatif baru. Metode ini adalah sebuah paradigma baru dalam pelatihan persiapan melahirkan secara alami. Gerakan-gerakan dalam senam hamil dengan metode ini melibatkan rileksasi yang mendalam (relaksasi alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat, dan tanpa proses pembedahan

4) Metode pilates

Metode senam hamil dengan metode pilates telah dikenal di banyak negara dan terbukti mampu membantu ibu-ibu yang hamil mempertahankan kebugarannya dan mempermudah proses persalinan. Gerakan-gerakan senam hamil dengan metode ini dipusatkan pada otot-otot yang berfungsi pada proses persalinan.

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak), dan kehamilan disertai anemia. Senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 24 sampai 28 minggu (Manuaba, 2012).

b. Manfaat dan Tujuan

Tujuan dari seluruh gerakan-gerakan dari latihan senam hamil yang dilakukan adalah menurut Muhimah dan Safe'i (2010) antara lain:

- 1) Melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan.
- 2) Melalui senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan.
- 3) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada persalinan.
- 4) Mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan.
- 5) Membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis.
- 6) Melonggarkan persendian, yaitu persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.

- 7) Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas.
- 8) Menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan.
- 9) Dapat mengatur diri kepada ketenangan.
- 10) Penguatan otot-otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.
- 11) Latihan mengejan. Latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.

Manfaat dari latihan senam hamil antara lain:

- 1) Meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot.
- 2) Merangsang paru-paru dan jantung juga kegiatan otot dan sendi.
- 3) Secara umum menghasilkan perubahan pada keseluruhan tubuh terutama kemampuan untuk memproses dan menggunakan oksigen.
- 4) Meningkatkan peredaran darah.
- 5) Meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot.
- 6) Meredakan sakit punggung dan sembelit.
- 7) Memperlancar persalinan.
- 8) Mengurangi kelelahan.
- 9) Menurunkan kecemasan saat persalihan.

10) Mempersingkat waktu persalinaan.

11) Meningkatkan kesehatan ibu.

Eisenberg (1996), membagi senam hamil menjadi 4 tahap di mana setiap tahapnya mempunyai manfaat tersendiri bagi ibu hamil.

Tahap dan manfaat dari senam hamil tersebut, yaitu:

1) Senam Aerobik

Merupakan aktivitas senam berirama, berulang, dan cukup melelahkan, maka gerakan yang disarankan untuk ibu hamil adalah jalan-jalan. Manfaatnya antara lain:

- a) Meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot.
- b) Merangsang paru-paru dan jantung juga kegiatan otot dan sendi.
- c) Secara umum menghasilkan perubahan pada keseluruhan tubuh terutama kemampuan untuk memproses dan menggunakan oksigen.
- d) Meningkatkan peredaran darah.
- e) Meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot.
- f) Meredakan sakit punggung dan sembelit.
- g) Memperlancar persalinan.
- h) Membakar kalori (membuat ibu dapat lebih banyak makan makanan sehat).
- i) Mengurangi kelelahan.
- j) Menjanjikan bentuk tubuh yang baik setelah melahirkan.

2) Kalistenik

Latihan berupa gerakan-gerakan senam ringan berirama yang dapat membuat lebih bugar dan mengembangkan otot-otot, serta dapat memperbaiki bentuk postur tubuh.

Manfaatnya antara lain:

- a) Meredakan sakit punggung.
- b) Meningkatkan kesiapan fisik dan mental terutama mempersiapkan tubuh dalam menghadapi masa persalinan.

3) Rileksasi

Merupakan latihan pernafasan dan pemusatan perhatian. Latihan ini bisa dikombinasikan dengan latihan kalistenik.

Manfaatnya antara lain:

- a) Menenangkan pikiran dan tubuh
- b) Membantu ibu menyimpan energi untuk ibu siap menghadapi persalinan.

Sebaiknya sebelum memutuskan untuk melakukan senam hamil, lakukan terlebih dahulu pemeriksaan kondisi kehamilan. kemungkinan ibu hamil memiliki kondisi kesehatan yang akan mengakibatkan efek buruk terhadap sang ibu dan tentunya janin jika memaksa untuk melakukan senam hamil. Beberapa hal yang perlu menjadi pertimbangan sebelum melakukan senam hamil menurut Muhimah dan Safe'I (2010) adalah:

- 1) Konsultasikan terlebih dahulu kondisi kandungan kepada dokter kandungan.
- 2) Latihan senam hamil hanya dilakukan setelah kehamilan berusia 22 minggu.
- 3) Sebelum senam, sebaiknya konsultasikan dahulu ke dokter kandungan apakah diperbolehkan senam atau tidak
- 4) Gunakan pakaian yang fleksibel dan cukup nyaman untuk gerakangerakan senam.
- 5) Senam hamil bisa dimulai kapan saja sesuai petunjuk dokter, senam yang paling nyaman dilakukan adalah setelah memasuki trimester ketiga.
- 6) Senam hamil minimal dilakukan sekali dalam seminggu
- 7) Latihan harus sesuai dengan kemampuan fisik ibu hamil.
- 8) Latihan dilakukan harus secara teratur dan disiplin.
- 9) Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin di bawah bimbingan seorang instruktur senam hamil.

Seluruh gerakan-gerakan dalam latihan senam hamil telah disesuaikan dengan perkembangan kehamilan. Sedangkan waktu pelaksanaan senam hamil hanya boleh dilakukan setelah sang janin dalam kandungan telah memasuki usia lebih dari 3 bulan atau trimester pertama. Alasannya adalah sebelum usia janin dalam kandungan menginjak masa ini, perlekatan janin dalam uterus belum terlalu kuat. Oleh karena itu, hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi

abortus atau kematian janin dalam kandung (Muhimah dan Safe'i, 2010).

Gejala-gejala untuk menghentikan senam hamil menurut Muhimah dan Safe'i (2010) adalah:

- 1) Perdarahan pervaginam
- 2) Rasa sesak sewaktu senam
- 3) Sakit kepala d. Sakit dada
- 4) Nyeri kelenjar otot-otot
- 5) Penurunan gerakan bayi intra uteri

Memasuki masa janin 6 bulan atau trimester kedua, intensitas senam hamil boleh ditingkatkan. Pada fase ini, senam lebih ditekankan untuk memperkuat tangan dan kaki. Setelah menginjak masa tiga bulan terakhir masa kehamilan atau trimester ketiga, senam difokuskan pada penguatan punggung dan otot dasar panggul. Seluruh gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam hamil mulai dari trimester pertama sampai ketiga bermanfaat bagi ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dan membantu kelancaran dan keamanan proses ini (Muhimah dan Safe'i, 2010).

Senam hamil dianjurkan untuk dilakukan tidak lebih dari 30 menit. Seorang ibu hamil hanya membutuhkan 3-5 kali senam hamil dalam seminggu. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi risiko cedera saat hamil (Muhimah dan Safe'i, 2010).

Ada beberapa hal yang mesti diperhatikan selama melakukan senam hamil agar tidak menimbulkan gangguan pada kehamilan menurut Muhimah dan Safe'I (2010). Hal tersebut antara lain:

1) Pakailah Sepatu Penyangga

Pemakaian sepatu harus memperhatikan permukaannya yang dimaksudkan agar tidak terjadi kehilangan keseimbangan yang dapat berisiko pada ibu hamil dan kandungannya.

2) Minumlah Air dalam Jumlah Memadai

Sebaiknya minum air dilakukan sebelum, selama, dan setelah melakukan senam hamil. Hal ini untuk menghindari kehilangan cairan tubuh yang berlebihan atau dehidrasi.

3) Carilah Tempat yang Nyaman untuk Melakukan Senam

Suasana dan kondisi tempat senam akan berpengaruh pada keadaan psikologis dan tingkat kenyamanan wanita hamil selama melakukan senam. Oleh karena itu dianjurkan untuk mencari tempat yang nyaman mungkin untuk senam. Kriteria berikut dapat menjadi pertimbangan dalam menentukan tempat senam yang nyaman:

a) Ruangan cukup luas, udara segar, terang dan bersih.

b) Lantai ditutup karpet supaya aman, tidak lembab dan cukup hangat.

- c) Dinding ruangan dalam dilapis cermin secukupnya agar membantu ibu untuk konsentrasi dan memberi kesempatan untuk mengoreksi gerakannya sendiri.
- d) Alat dan perkakas di dalam ruangan berwarna muda untuk memberi suasana tenang.
- e) Ada iringan/alunan musik lembut untuk mengurangi ketegangan emosi.

4) Penuhilah Kebutuhan Kalori Selama melakukan Senam

Tubuh wanita hamil membutuhkan kalori lebih banyak dibandingkan wanita umumnya. Ketika melakukan senam, sebaiknya mengonsumsi makanan sumber kalori untuk mengganti kalori yang hilang selama melakukan senam. Bila latihan, ikuti pedoman umum yang aman dan sehat program latihan.

c. Susunan Latihan Senam Hamil

1) Tahap Teori: Pemberian Materi dan Diskusi

Tahap ini berisi materi dan diskusi seputar masalah kehamilan, persalinan, dan lebih umumnya tentang kesehatan wanita hamil. Hal ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan seputar kehamilan dan proses alamiah lainnya yang berlangsung selama hamil selain tentu saja tentang persalinan yang merupakan tujuan utama dari dilakukannya senam hamil (Muhimah dan Safe'i, 2010).

Pemberian materi dan pelaksanaan diskusi ini, kurang lebih selama 15 menit sebelum senam dilakukan. Bagi wanita hamil yang melakukan senam di rumah atau selain di pelayanan kesehatan tertentu yang menyediakan instruktur senam. Anda bias memperoleh pengetahuan ini dengan berkonsultasi kepada dokter kandungan atau pusat informasi lainnya (Muhimah dan Safe'I, 2010).

2) Praktik

Setelah mendapatkan penjelasan umum mengenai kondisi kehamilan, tahap selanjutnya adalah melakukan bentuk-bentuk latihan senam hamil. Selama melakukan gerakan-gerakan senam hamil sebaiknya diiringi dengan penjelasan mengenai tujuan dari gerakan yang dilakukan. Penjelasan ini dimaksudkan agar wanita hamil merasakan otot-otot yang terlibat dalam senam dilakukan (Muhimah dan Safe'I, 2010).

Perempuan mengandung yang mengikuti senam hamil diharapkan dapat menjalani persalinan dengan lancar, dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan sebaik-baiknya, sehingga proses persalinan normal berlangsung relatif cepat (Arief, 2008).

Beberapa gerakan dasar senam hamil antara lain sebagai berikut:

- 1) Duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke depan dan rileks. Dilakukan sebanyak mungkin setiap hari.
- 2) Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak antara kedua bahu. Keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai. Kemudian, lakukan gerakan sebagai berikut: Tundukkan kepala, lihat perut bagian bawah dan pingga diangkat sambil mengepiskan perut dan mengerutkan lubang dubur. Kemudian, turunkan pinggang dengan mengangkat kepala sambil melemaskan otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.
- 3) Sikap merangkak, letakkan kepala diantara kedua tangan lalu menoleh ke samping kiri/kanan, kemudian turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin kesamping. Bertahanlah pada posisi tersebut selama 1 menit, kemudian ditingkatkan menjadi 5 hingga 10 menit sesuai dengan kekuatan ibu hamil.
- 4) Berbaring miring ke kiri, lebih baik ke arah punggung bayi. Lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri, lebih baik diganjal bantal. Lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri di belakang badan.
- 5) Berbaring miring, kedua lengan dan kedua lutut ditekuk, di bawah kepala diberi bantal dan di bawah perut pun sebaiknya

diberi bantal agar perut tidak menggantung. Tutup mata, tenang, dan atur pernafasan dengan teratur dan berirama.

- 6) Berbaring terlentang, kedua lutut dipegang kedua tangan dan usahakan rileks. Kemudian, lakukan kegiatan seperti berikut: buka mulut secukupnya, kemudian mulut ditutup. Lalu, mengejan seperti gerakan membuang air besar. Gerakannya ke bawah badan dan ke depan. Setelah tidak dapat menahan karena lelah, kembali keposisi awal. Ulangi latihan ini sebanyak 3-4 kali, dengan interval 2 menit (Arief, 2008).

4. Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang senam hamil

Sikap merupakan suatu pandangan, tetapi dalam hal itu masih berbeda dengan suatu pengetahuan yang dimiliki orang. Pengetahuan terhadap suatu obyek tidak sama dengan sikap terhadap obyek itu. Pengetahuan saja belum menjadi penggerak, seperti halnya pada sikap. Pengetahuan mengenai suatu obyek baru menjadi sikap apabila pengetahuan itu disertai kesiapan untuk bertindak sesuai dengan pengetahuan terhadap obyek tersebut.

Sikap mempunyai segi motivasi, berarti segi dinamis menuju suatu tujuan. Sikap dapat merupakan suatu pengetahuan, tetapi pengetahuan yang disertai kecenderungan bertindak sesuai

dengan pengetahuan itu. Sikap ini dapat bersifat positif dan dapat pula bersikap negatif.

Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di pengaruhi rasa kesadaran dari ibu hamil dan rasa ketertarikan terhadap senam hamil selain itu disebabkan oleh tingkat pengetahuan sehingga kemampuan untuk memahami dan mengaplikasikan suatu objek tingkat pengetahuan memegang peranan yang cukup penting terhadap kemampuan individu. Pengetahuan akan mendukung pelaksanaan senam hamil dengan mengetahui manfaat senam hamil maka ibu akan berfikir bahwa pentingnya senam hamil bagi ibu dan janin selain itu lingkungan juga sangat besar mempengaruhi seseorang untuk melakukan senam hamil, karena jika sebagian orang yang ada melaksanakan senam hamil maka ajakan untuk melakukan senam hamil, maka ajakan untuk melakukan senam hamil dari satu individu ke individu lain ikut mempengaruhi.

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan tinggi ikut serta melakukan senam hamil sedangkan ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah cenderung tidak mengikuti senam hamil namun masih ada juga ibu hamil yang memiliki pengetahuan tinggi tidak melakukan senam hamil karena tingginya pengetahuan seseorang belum tentu seseorang tersebut mampu menerapkan pengetahuan yang dimilikinya.

B. Landasan Teori

Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan, dan mempermudah proses persalinan. Pengetahuan dapat membentuk suatu sikap dan menimbulkan suatu perilaku di dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2010). Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap mempunyai berbagai tingkatan yaitu : menerima (*Receiving*), merespon (*Responding*), menghargai (*Valuing*) dan bertanggung jawab (*Responsible*).

Pengetahuan ibu tentang senam hamil ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor internal meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, jumlah kehamilan dan faktor eksternal meliputi lingkungan, sosial budaya (Wawan dan Dewi, 2011). Ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup tinggi mengenai senam hamil meyakini bahwa senam hamil merupakan awal yang baik untuk persiapan memperlancar proses persalinan, maka cenderung untuk melakukan senam hamil. Sebaliknya ibu hamil yang berpengetahuan kurang,

cenderung tidak berkeinginan untuk melakukan senam hamil. Hal ini dapat disebabkan ibu hamil belum memahami senam hamil baik langkah-langkah gerakan senam serta manfaat-manfaat yang dapat berdampak positif bagi kehamilan dan proses persalinan. Beberapa faktor penghambat juga mempengaruhi pelaksanaan senam hamil yaitu, rasa malas, tidak adanya keinginan serta kurangnya motivasi untuk melakukan senam hamil dari pelayanan kesehatan.

Tingkat pengetahuan ibu tentang senam hamil yang tinggi dapat membentuk sikap positif terhadap program latihan senam hamil. Tanpa adanya pengetahuan maka para ibu hamil sulit dalam menanamkan kebiasaan melakukan senam hamil dengan rutin selama kehamilannya. Pengetahuan tentang senam hamil akan berdampak pada sikap terhadap manfaat yang ada dan akan terlihat dari praktek latihan senam hamil. Tingkat pengetahuan seseorang banyak mempengaruhi perilaku individu, dimana semakin tinggi tingkat pengetahuan seorang ibu tentang senam hamil, maka semakin tinggi pula tingkat kesadaran untuk berperan serta melaksanakan senam hamil secara rutin selama kehamilannya. Pengetahuan tentang senam hamil yang rendah akan menyebabkan rendahnya tingkat kesadaran ibu untuk melakukan senam hamil.

Sikap merupakan keadaan mental dan saraf dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada suatu objek dan situasi

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

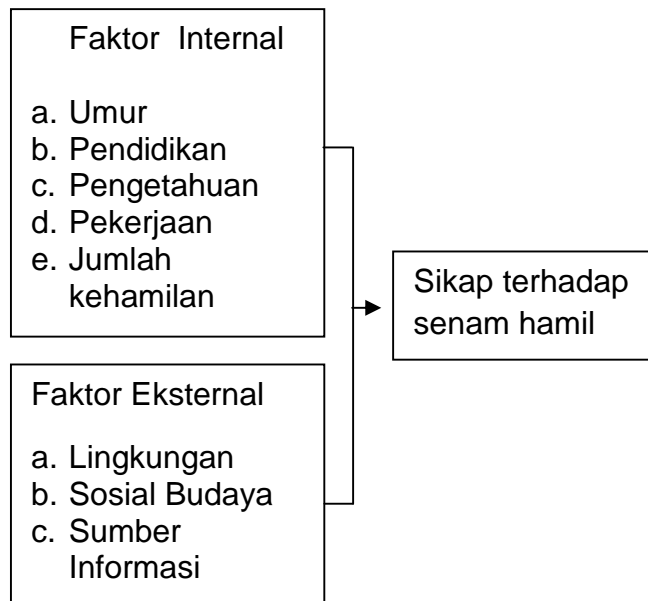
Sikap seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut antara lain faktor yang terdapat dalam diri pribadi manusia itu sendiri dan faktor eksternal yaitu faktor yang terdapat dari luar diri manusia itu sendiri, (Maulana, 2009).

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

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningsih (2005), ada hubungan yang cukup kuat antara pengetahuan ibu dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningrum (2007) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Selain kedua penelitian tersebut, ada pula penelitian

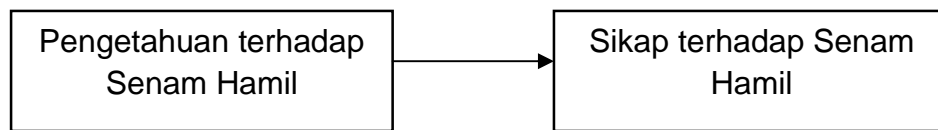
yang meneliti tentang hubungan sikap terhadap perilaku ibu untuk melakukan senam hamil. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yuliarti (2009) di Kabupaten Sragen dengan hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan sikap ibu terhadap senam hamil. Adanya hubungan tersebut mengandung pengertian bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik, memiliki kecenderungan untuk bersikap positif terhadap senam hamil. sikap positif berarti memiliki kemauan untuk melaksanakan senam hamil. oleh karena itu, dalam rangka untuk memberikan motivasi kepada ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil maka mereka harus dibekali dengan pengetahuan yang memadai. secara normative, pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil diperoleh dari proses pendidikan dan sumber informasi lain disekitarnya.

C. Kerangka Teori



Gambar 1: Kerangka Teori
(Modifikasi Notoatmodjo, Wawan dan Dewi 2011)

D. Kerangka Konsep



Gambar 2 : Kerangka Konsep

Keterangan :

Variabel bebas (Independent) : Pengetahuan terhadap Senam hamil

Variabel terikat (Dependent) : Sikap Ibu terhadap Senam Hamil

E. Hipotesis

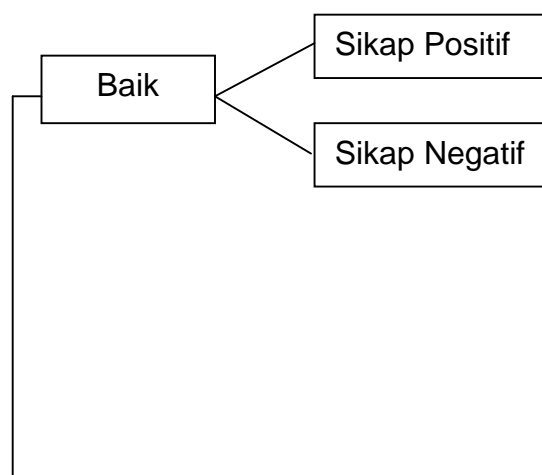
Ada hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu har terhadap senam hamil.

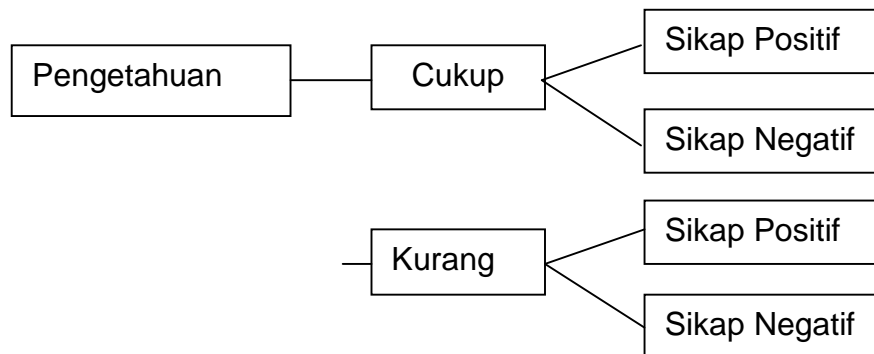
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode Observasional melalui pendekatan *cross sectional study*. Dimana penelitian diadakan dalam waktu yang bersamaan tetapi dengan subjek yang berbeda-beda (Arikunto, 2006).





Gambar 3. 1 Bagan Penelitian *cross sectional*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian telah dilaksanakan di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara Provinsi Sulawesi Tenggara.

2. Waktu penelitian

Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Juli 2017.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi penelitian

Populasi penelitian adalah semua ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara Provinsi Sulawesi Tenggara yang berjumlah 40 orang.

2. Sampel penelitian

Sampel penelitian yaitu semua ibu hamil trimester II dan III dan Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara Provinsi Sulawesi

Tenggara yang berjumlah 40 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *total sampling*

D. Variabel Penelitian

1. Variabel terikat (*dependent*) yaitu pengetahuan terhadap senam hamil
2. Variabel bebas (*Independent*) yaitu sikap terhadap senam hamil.

E. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui oleh responden sehubungan dengan senam hamil.

Kriteria objektif :

- a. Kategori baik, jika persentase jawaban benar 76% -100%
- b. Kategori cukup, jika persentase jawaban benar 56% -75%
- d. Kategori kurang, jika persentase jawaban benar $\leq 55\%$

2. Sikap terhadap senam hamil

Sikap terhadap senam hamil adalah bentuk ibu hamil menerima dan merespon dengan menyatakan nantinya akan melakukan senam hamil apabila usia kehamilan sudah 23 minggu atau tidak melakukan, baik respon positif maupun respon negatif.

Kriteria Obyektif :

- a. Positif : Skor $> 50\%$
- b. Negatif : Skor $\leq 50\%$

F. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan Kuesioner. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner tertutup atau *closedended* dengan *variasi dichotomous choice* yang terdiri dari masing-masing 20 pertanyaan sehubungan dengan pengetahuan ibu dan sikap ibu tentang senam hamil. Kuisisioner pengetahuan menggunakan alternatif jawaban “benar” dan “salah”, kriteria pernyataan positif dan negatif. Dimana pertanyaan positif pada kuesioner (1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 19 dan 20) mendapat skor 1 jika menjawab benar dan skor 0 jika menjawab salah. Sedangkan pernyataan negatif pada kuesioner (6,8,12,14 dan 18) mendapat skor 0 jika menjawab benar dan skor 1 jika menjawab salah. Kuisisioner sikap menggunakan 4 alternatif pilihan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (RR) dan tidak setuju (TS), kriteria pernyataan positif dan negatif. Dimana skor pertanyaan positif pada kuesioner (1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 16,17,18,19 dan 20) untuk SS (4), S (3), RR (2) dan TS (1). Sedangkan skor pernyataan negatif pada kuesioner (6,8,11,14 dan 15) untuk SS (1), S (2), RR (3) dan TS (4). Adapun pengisian kuesioner dengan memberikan tanda centang () pada lembar kuesioner yang sudah disediakan.

G. Jenis dan Sumber Data

1. Data Primer

Data penelitian berupa data primer digunakan untuk mengukur pengetahuan dan sikap ibu terhadap senam hamil

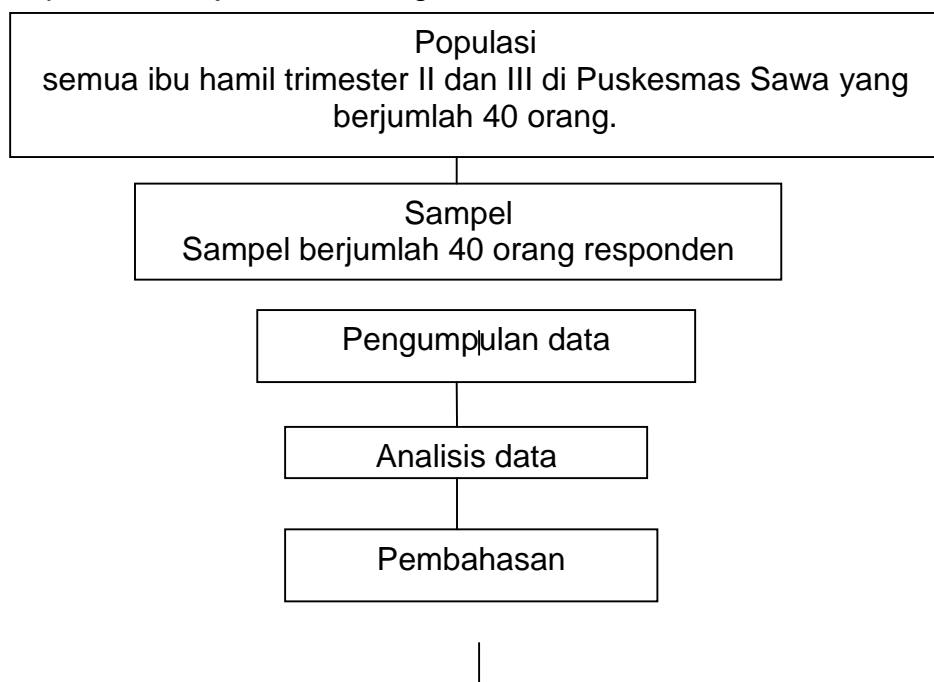
dengan menggunakan kuisioner yang dibagikan pada saat posyandu.

2. Data Sekunder

Data skunder diambil dari buku register ibu hamil poli KIA Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe.

H. Alur Penelitian

Alur penelitian dijelaskan sebagai berikut :





Kesimpulan

Gambar 2: Alur penelitian

I. Rencana Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Suatu penelitian, pengolahan data merupakan salah satu langkah yang sangat penting. Hal ini disebabkan karena data yang diperoleh langsung dari penelitian masih mentah, belum memberikan informasi apa-apa, dan belum siap untuk disajikan. Untuk memperoleh penyajian data sebagai hasil yang berarti dan kesimpulan yang baik, diperlukan pengolahan data (Notoatmodjo, 2010). Dalam hal ini pengolahan data menggunakan komputer akan melalui tahap-tahap sebagai berikut

a. *Editing*

Peneliti melakukan pengecekan isian formulir atau kuesioner apakah jawaban yang ada di kuesioner sudah lengkap, jelas, relevan dan konsisten.

b. *Coding*

Pemberian kode yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c. *Processing*

Peneliti memasukan data dari kuesioner ke komputer agar dapat dianalisis. *Processing* dilakukan pada analisa univariat dan bivariat menggunakan komputer.

d. *Cleaning*

Peneliti melakukan pengecekan kembali data dari setiap sumber data selesai di masukkan, untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidak lengkapan. Kemungkinan dilakukan pembetulan atau koreksi.

e. *Tabulating*

Tabulating yaitu data yang dikelompokkan kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

2. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisa ini digunakan untuk mendiskripsikan variable bebas yaitu variabel bebas yaitu pengetahuan dan variabel terikat yaitu sikap terhadap senam hamil, dianalisa menggunakan rumus sebagai berikut:

$$X = f/n \times K$$

Keterangan:

X = Presentase variable yang diteliti

f = Frekuensi kategori variable yang diamati

n = Jumlah sampel penelitian

K = Konstanta (100%)

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah teknik analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini menggunakan uji *chi square* (X^2) dengan tingkat kepercayaan 95% (0,05) dengan menggunakan tabel kontingensi 2x2.

Adapun penghitungan uji *chi square* (X^2) dalam penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan pengetahuan dengan sikap terhadap senam hamil, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan :

X^2 : Chi square

O : Nilai-nilai yang diamati

E : Nilai-nilai frekuensi harapan

E : $\frac{\text{Total baris} \times \text{total kolom}}{\text{Grand total}}$

Adapun kriteria penilaian yaitu sebagai berikut :

- 1) Jika nilai $p < 0,05$ atau X^2 hitung $\geq X^2$ tabel, maka hipotesis diterima, berarti ada hubungan antara variabel independent dan variabel dependent.

2) Jika $p > 0,05$ atau X^2 hitung $< X^2$ tabel, maka hipotesis ditolak, berarti, tidak ada hubungan antara variabel independent dan variabel dependent.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tempat Penelitian

1. Keadaan Geografis

Puskesmas Sawa terletak di Kecamatan Sawa Kabupaten Konawe Utara dengan wilayah kerja 9 Desa dan 1 Kelurahan berdiri tahun 1991 dan rehabilitasi di tahun 2013, Batas wilayah terdiri dari :

- a) Utara : Laut Banda
- b) Selatan : Kecamatan Motui
- c) Barat : Kecamatan limbo
- d) Timur : Kecamatan Motui

Jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Sawa tahun 2017 yaitu 3225 jiwa ,jumlah laki-laki 1630 Jiwa dan jumlah perempuan 1595 jiwa.

2. Sarana Fisik

Sarana dan prasarana yang terdapat di Puskesmas Sawa di Kabupaten Konawe Utara dapat dilihat sebagai berikut :

- a) Sarana Kesehatan Pemerintah
 - 1) Puskesmas Induk
 - 2) Poskesdes
- b) Sarana Kesehatan Bersumber Masyarakat : 10 Posyandu
- c) Sarana/Ruangan Puskesmas
 - 1) Ruang Kepala Puskesmas

- 2) Ruang Kepala Tata Usaha
 - 3) Ruang Pertemuan
 - 4) Ruang Programmer
 - 5) Ruang Imunisasi
 - 6) Ruang Konsultasi Gizi
 - 7) Ruang Poli KIA dan Poli MTBS
 - 8) Ruang Poli Umum
 - 9) Ruang Poli TB
 - 10) Ruang Poli Gigi
 - 11) Ruang Kamar Bersalin
 - 12) Ruang Apotik
 - 13) Ruang Kartu
 - 14) Ruang UGD
 - 15) Ruang Gudang Obat
- d) Sarana Transportasi
- 1) Kendaraan Roda Empat : 2 buah
 - 2) Kendaraan Roda Dua : 10 buah
- e) Jumlah Pegawai
- 1) Dokter Umum : 1 Orang
 - 2) Dokter Gigi : 1 Orang
 - 3) S 1 Keperawatan : 2 Orang

- 4) S 1 Kesehatan Masyarakat : 4 Orang
- 5) D IV Kebidanan : 1 Orang
- 6) D III Kebidanan : 10 Orang
- 7) D III Keperawatan : 7 Orang
- 8) D III Gizi : 1 Orang
- 9) S 1 farmasi : 1 Orang
- 10) D III Analis : 1 Orang
- 11) SMA : 4 Orang

a. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

karakteristik responden yang disajikan dalam penelitian ini adalah karakteristik yang berkaitan dengan umur dan tingkat pendidikan responden.

Tabel 4.1
Karakteristik Responden di Puskesmas Sawa
Kabupaten Konawe Utara tahun 2017

Karakteristik Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
< 25	12	30
25 – 35	23	57.5
> 35	5	12.5
Total	40	100
Pendidikan		
SD	8	20
SMP	5	12.5
SMA	24	60
PT	3	7.5
TOTAL	40	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh keterangan responden berumur <20 sebesar 30%, 25-30 tahun sebesar 57,5 % dan >35 tahun sebesar 12,5%. Pendidikan responden SD sebesar 20%, SMP sebesar 12,5%, SMA sebesar 60% dan perguruan tinggi 7,5%.

2. Pengetahuan ibu hamil terhadap senam hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara tahun 2017.

Tabel 4.2.
Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan terhadap Senam Hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara tahun 2017

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	11	27.5
Cukup	22	55
Kurang	7	17.5
Jumlah	40	100

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.2 dinyatakan dari 40 responden ibu hamil yang diteliti memiliki pengetahuan cukup sebanyak 22 orang (55 %), pengetahuan baik sebanyak 11 orang (27,5%) dan pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (17,5%).

3. Sikap ibu hamil terhadap senam hamil

Tabel 4.3.
Distribusi Responden Berdasarkan Sikap terhadap Senam Hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara tahun 2017

Sikap	Frekuensi	Persentase
Positif	27	67.5
Negatif	13	32.5
Jumlah	40	100

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.3 dinyatakan dari 40 responden ibu hamil yang diteliti sebanyak 27 orang (67,5 %) memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil, dan 13 orang (32,5%) yang memiliki sifat negatif terhadap senam hamil.

4. Hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil

Tabel 4.4.
Hubungan pengetahuan dan Sikap ibu hamil terhadap Senam Hamil

Pengetahuan	Sikap				Total		X ²	P
	Positif		Negatif		f	%		
	F	%	F	%				
Baik	10	25	1	2,5	11	27,5	7,588	0.023
Cukup	15	37,5	7	17,5	22	55		
Kurang	2	5	5	12,5	7	17,5		
Total	27	67,5	13	32,5	40	100		

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik cenderung untuk memiliki sikap positif terhadap senam hamil dimana dari 11 orang, 10 diantaranya atau 25% memiliki sikap yang positif sedangkan yang memiliki sikap negative sebanyak 1 orang atau 2,5%. Responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 22 orang memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil sebanyak 15 atau 37,5% sedangkan yang memiliki sikap negative sebanyak 7 orang atau 17,5%. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang sbanyak 7 orang dan

yang memiliki sikap positif sebanyak 2 orang atau 5% dan yang memiliki sikap negative 5 orang atau 12,5%. Hasil analisis uji *chi square* diperoleh nilai $P Value = 0,023 < \alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil.

b. Pembahasan

1. Pengetahuan ibu hamil terhadap senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian didapat hasil dari 40 responden responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 11 orang (27,5%) dan yang berpengetahuan cukup sebanyak 22 orang (55%) dan kurang sebanyak 7 orang (17,5%). Dapat dinyatakan bahwa mayoritas pengetahuan responden adalah baik.

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

Pengetahuan merupakan hasil dari “ tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Dalam pembagian tingkat pengetahuan dinyatakan bahwa tahap evaluasi

itu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek pengukuran pengetahuan (Maulana, 2009).

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

2. Sikap Ibu hamil terhadap Senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa dari 40 responden mayoritas memiliki sikap positif yaitu 27 responden (67,5 %) terhadap senam hamil dan ada 13 responden (32,0 %) yang bersikap negatif terhadap senam hamil. dengan demikian, Dapat dinyatakan bahwa ibu hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara tahun 2017 mempunyai sikap positif terhadap senam hamil.

sikap merupakan keadaan mental dan saraf dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada suatu objek dan situasi yang berkaitan dengannya. Sikap adalah suatu pola perilaku, kesiapan antisifatif, predisposisi untuk menyelesaikan diri dalam situasi sosial, atau sederhana, yang merupakan respon terhadap

stimulasi sosial yang telah terkoordinasi. Sikap dapat juga didefinisikan sebagai aspek atau penilaian positif atau negatif terhadap suatu objek (Azwar,2008).

Sikap seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut antara lain faktor yang terdapat dalam diri pribadi manusia itu sendiri dan faktor eksternal yaitu faktor yang terdapat dari luar diri manusia itu sendiri, (Maulana, 2009).

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

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

4. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil

bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik cenderung untuk memiliki sikap positif terhadap senam hamil dimana dari 11 orang, 10 diantaranya atau 25% memiliki sikap yang positif sedangkan yang memiliki sikap negative sebanyak 1 orang atau 2,5%. Responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 22 orang memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil sebanyak 15 atau 37,5% sedangkan yang memiliki sikap negatif sebanyak 7 orang atau 17,5%. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 7 orang dan yang memiliki sikap positif sebanyak 2 orang atau 5% dan yang memiliki sikap negatif 5 orang atau 12,5%. Hasil analisis uji *chi square* diperoleh nilai P Value = 0,023 < α = 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil.

Hal tersebut memberikan gambaran bahwa secara umum responden memiliki pengetahuan yang cukup baik dengan sikap yang positif terhadap senam hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Muhimah (2010), bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup tinggi mengenai senam hamil cenderung sering melakukan senam hamil. Sebaliknya, ibu hamil yang berpengetahuan kurang cenderung tidak berkeinginan untuk melakukan senam hamil. Pelaksanaan senam hamil tersebut

dapat dipengaruhi oleh rasa malas, tidak adanya keinginan melakukan senam hamil, serta kurangnya motivasi untuk melakukan senam hamil dari pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningsih (2005), ada hubungan yang cukup kuat antara pengetahuan ibu dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningrum (2007) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil. Selain kedua penelitian tersebut, ada pula penelitian yang meneliti tentang hubungan sikap terhadap perilaku ibu untuk melakukan senam hamil. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yuliarti (2009) di Kabupaten Sragen dengan hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan sikap ibu terhadap senam hamil. Adanya hubungan tersebut mengandung pengertian bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik, memiliki kecenderungan untuk bersikap positif terhadap senam hamil. sikap positif berarti memiliki kemauan untuk melaksanakan senam hamil. oleh karena itu, dalam rangka untuk memberikan motivasi kepada ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil maka mereka harus dibekali dengan pengetahuan yang memadai. secara normative, pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil diperoleh dari proses pendidikan dan sumber informasi lain disekitarnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Ibu hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara tahun 2017 memiliki tingkat pengetahuan cukup yakni dari 40 orang terdapat 22 orang (55 %) lebih banyak dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pengetahuan pada kategori baik sebanyak 11 orang (27,5%) dan hanya 7 (12,5%) orang memiliki pengetahuan kurang .
2. Ibu hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara tahun 2017 memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil yakni dari 40 orang terdapat 27 orang (67,5 %) lebih banyak dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki sikap negatif sebanyak 13 orang (32,5%).
3. Ada hubungan antara Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara tahun 2017.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara tahun 2017 maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada ibu-ibu hamil, agar mencari informasi dengan membaca berbagai literature tentang senam hamil sehingga bisa mempraktekkan secara berkesinambungan baik secara mandiri maupun dengan bantuan instruktur

2. Kepada pihak Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe agar dapat melakukan promosi kesehatan dan sosialisasi tentang Senam Hamil sehingga dapat menumbuhkan kesadaran ibu hamil untuk mau melakukan senam hamil terutama di masa kehamilan trimester II.

DAFTAR PUSTAKA

- Data KIA Puskesmas Sawa,2016. *Jumlah ibu hamil tahun 2016*.
- Agustin, 2014. *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Rumah Sakit Elisabet Medan tahun 2014*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Vol.No.06, September 2014.
- Arikunto, S. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi IV. Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar S, 2010. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Ermala. 2014. *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Rumah Sakit Elisabet Medan tahun 2014*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Vol.No.1, Februari 2014
- Hidayat, AAM. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Kemenkes RI, 2013. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- Kurnia, S. Nova. (2009). *Menghindari Gangguan Saat Melahirkan dan Panduan Lengkap mengurut Bayi*. Paji Pustaka. Yogyakarta
- Manuaba, IBG. 2008. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, IBG. 2012. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan
- Muhimah, Nanik. 2010. *Panduan Lengkap Senam Hamil Khusus Ibu Hamil*. Yogyakarta: Power Books.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Renvilia, A. 2009. *Senam Hamil Praktis*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Saifuddin, AB. 2011. *Buku Acuan nasional Pelayanan Kesehatan, Maternal, dan neonatal*. Jakarta : YBPSP

- Simkin, P. 2013. *Kehamilan, melahirkan, & bayi : Panduan Lengkap*. Jakarta : Arcan
- Wawan, A dan Dewi M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wiknjosastro, H. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Azwar, (2008). *Sikap Manusia, Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Maulana, J.D.H. (2009). *Promosi Kesehatan*. EGC. Jakarta
- Notoadmodjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Muhimah, N & Safe'i. 2010. *Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil*. Jakarta: Power Book.
- H. Fauzi Bowo, *Menurunkan Angka kematian ibu, 2008*
- Elizawarda. 2016 *Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di desa sei litur tasik kecamatan sawit seberang kabupaten langkat.*
- Yuliasari. 2010 *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil (study pada ibu hamil trimester II dan III) Di puskesmas ciputat tangerang selatan.*

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

No. Responden :
Umur :
Kelas :
Alamat :

Setelah mendengar/membaca penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian ini, maka saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan peneliti dengan Judul “Hubungan Pengetahuan ibu hamil dengan Sikap Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara”.

Saya mengerti bahwa ada beberapa pertanyaan-pertanyaan yang harus saya jawab, dan sebagai responden saya akan menjawab pertanyaan kuesioner dengan jujur.

Saya bersedia menjadi responden bukan karena adanya paksaan dari pihak lain, namun karena keinginan sendiri dan tanpa biaya yang akan ditanggungkan kepada saya sesuai dengan penjelasan yang sudah dijelaskan oleh peneliti.

Hasil yang diperoleh dari saya sebagai responden dapat dipublikasikan sebagai hasil dari penelitian dan akan diseminarkan pada ujian hasil dengan tidak akan mencantumkan nama, kecuali nomor informan.

Kendari,2017

Responden

.....

Lampiran 2

KUESIONER

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS SAWA KABUPATEN KONAWE UTARA

I. IDENTITAS RESPONDEN			
1.	Nama Responden		
2.	Umur Ibu		
3.	Pendidikan		
4.	Pekerjaan		
II. PENGETAHUAN IBU TENTANG SENAM HAMIL			
Petunjuk pengisian kuesioner pengetahuan: Pilihan jawaban adalah: B = Benar, S = Salah			
<ul style="list-style-type: none">• Pilihlah salah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan pendapat Anda seperti yang telah digambarkan oleh pertanyaan yang tersedia• Berilah tanda centang pada salah satu pilihan yang tertera dibelakang pertanyaan untuk menunjukkan jawaban yang Anda pilih			
No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Senam hamil adalah suatu latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan		
2.	Senam hamil memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil		
3.	Senam hamil dilakukan untuk mempermudah ibu selama proses persalinan		
4.	Senam hamil dilakukan untuk menguasai teknik pernapasan dengan Baik		
5.	Gerakan kaki senam hamil dapat mengurangi kram		
6.	Senam hamil tidak dapat mengurangi kecemasan ibu		

	saat proses Melahirkan		
7.	Senam hamil dapat dilakukan pada saat usia kehamilan diatas 5 Bulan		
8.	Senam hamil boleh dilakukan oleh wanita hamil yang Menderita anemia		
9.	Mudah sesak nafas,mudah lelah,mual dan muntah,nyeri pinggang, Dan tidak bisa tidur adalah ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil		
10.	Konsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan sebelum Melakukan senam hamil		
11.	Tujuan senam hamil adalah memperkuat otot-otot dasar panggul yang berguna dalam proses persalinan		
12.	Senam hamil dapat dilakukan pada semua ibu dengan kehamilan normal dan kehamilan dengan komplikasi		
13.	Manfaat melakukan senam hamil adalah memperbaiki sirkulasi darah dan membantu tubuh lebih siap menghadapi persalinan		
14.	Senam hamil dapat dilakukan pada kehamilan 12 minggu		
15.	Senam hamil adalah latihan yang bisa dilakukan kapan saja		
16.	Senam hamil dapat mengurangi sakit pinggang dan masalah dalam kehamilan		
17.	Syarat utama dilakukan senam hamil adalah kehamilan berjalan normal		
18.	Ibu yang mengalami perdarahan tetap dianjurkan atau dibolehkan melakukan senam hamil		
19	Senam hamil yang dilakukan dengan teratur dan benar		

	akan bermanfaat untuk kesehatan Ibu dan janin		
20.	Kegunaan latihan pernafasan pada senam hamil adalah berguna untuk mengejan pada saat persalinan		

III. SIKAP TENTANG SENAM HAMIL

Pilihan jawaban adalah:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

RG = Ragu-Ragu

TS = Tidak Setuju

- Pilihlah salah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan pendapat Anda seperti yang telah digambarkan oleh pertanyaan yang tersedia
- Berilah tanda centang pada salah satu pilihan yang tertera dibelakang pertanyaan untuk menunjukkan jawaban yang Anda pilih.

No.	Pernyataan	SS	S	RG	TS
1.	Ibu hamil sebaiknya melakukan senam hamil				
2.	Senam hamil dilakukan apabila keadaan fisik (tubuh) ibu dan janin sehat				
3.	Ibu hamil sebaiknya memakai pakaian yang longgar dan nyaman selama melakukan senam				
4.	Jika ibu lelah selama mengikuti senam, sebaiknya ibu beristirahat terlebih dahulu, kemudian melanjutkannya kembali				
5.	Apabila senam hamil dilakukan dengan teratur akan memberikan manfaat yang sangat besar hanya untuk janin saja				
6.	Senam hamil sebaiknya dilakukan pada kehamilan yang pertama saja				
7.	Bertemu dengan calon ibu lain bila ibu melakukan senam hamil merupakan salah satu cara untuk				

	menghilangkan stress				
8.	Ibu hamil tidak perlu didampingi pelatih atau orang yang lebih ahli apabila melakukan senam hamil				
9.	Apabila ibu melakukan senam hamil, ibu akan merasa segar dan bertambah semangat menghadapi kehamilan dan persalinan				
10.	Dengan melakukan senam hamil dapat memperlancar peredaran darah dan membuat tubuh segar.				
11	Senam hamil dapat dilakukan kapan saja ibu mau				
12	Sebelum ibu melakukan senam hamil sebaiknya berkonsultasi atau bertanya dahulu kepada dokter.				
13	Otot-otot panggul ibu akan semakin kuat bila ibu melakukan senam hamil				
14	Senam hamil hanya bisa dilakukan di Rumah Sakit				
15	Ibu hamil hanya bisa mendapatkan informasi tentang senam hamil dari petugas kesehatan				
16	Senam hamil dapat membuat janin menjadi lebih sehat				
17	Proses persalinan dapat lebih cepat dilalui oleh ibu yang melakukan senam hamil				
18	Kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan dapat dilatih dengan senam hamil				
19	Ibu akan lebih cepat sembuh setelah melahirkan				

	dikarenakan sewaktu hamil melakukan senam hamil.				
20	Pada saat melakukan senam hamil keadaan tubuh ibu harus rileks (santai).				

Lampiran 3 Frequencies

UMUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<25	12	30.0	30.0	30.0
	25-35	23	57.5	57.5	87.5
	>35	5	12.5	12.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	8	20.0	20.0	20.0
	SMP	5	12.5	12.5	32.5
	SMA	24	60.0	60.0	92.5
	PT	3	7.5	7.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

PENGETAHUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	7	17.5	17.5	17.5
	CUKUP	22	55.0	55.0	72.5
	BAIK	11	27.5	27.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

SIKAP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NEGATIF	13	32.5	32.5	32.5
	POSITIF	27	67.5	67.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PENGETAHUAN * SIKAP	40	100.0%	0	.0%	40	100.0%

PENGETAHUAN * SIKAP Crosstabulation

			SIKAP		Total
			NEGATIF	POSITIF	
PENGETAHUAN	KURANG	Count	5	2	7
		% within PENGETAHUAN	71.4%	28.6%	100.0%
	CUKUP	Count	7	15	22
		% within PENGETAHUAN	31.8%	68.2%	100.0%
	BAIK	Count	1	10	11
		% within PENGETAHUAN	9.1%	90.9%	100.0%
Total		Count	13	27	40
		% within PENGETAHUAN	32.5%	67.5%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.588 ^a	2	.023
Likelihood Ratio	7.847	2	.020
Linear-by-Linear Association	7.093	1	.008
N of Valid Cases	40		

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,28.

LAMPIRAN 4

MASTER TABEL

NAMA	UMUR	PENDIDIKAN	PENGETAHUAN	KATEGORI	SIKAP	KATEGORI
A	26	SMA	20	2	54	1
S	27	SMA	15	1	48	1
B	22	SD	11	0	40	0
R	30	SMA	11	0	40	0
E	19	SMP	15	1	39	0
W	21	SMA	16	2	59	1
F	32	SMA	15	1	58	1
C	24	SMA	19	2	51	1
D	34	SD	12	1	40	0
H	21	SMA	14	1	65	1
I	25	SMA	15	1	62	1
K	26	SMA	14	1	34	0
Y	21	SMA	19	2	59	1
H	22	SMA	17	2	40	0
K	19	SMA	14	1	39	0
L	35	S1	15	1	62	1
I	27	SMA	19	2	61	1
O	24	D3	11	0	39	0
N	26	SMA	15	1	60	1
M	25	SMA	11	0	44	1
N	23	SMA	15	1	58	1
G	28	SMA	12	1	59	1
H	31	SD	20	2	60	1
N	30	SD	13	1	61	1
S	28	SD	11	0	59	1
R	36	SD	14	1	63	1
R	19	SD	11	0	36	0
S	38	S1	20	2	59	1
W	24	SD	12	1	60	1
E	26	SMA	13	1	64	1
S	34	SMP	11	0	37	0
R	29	SD	14	1	60	1
R	28	SMA	12	1	60	1
F	33	SMP	14	1	39	0
F	37	SMP	13	1	40	0
A	34	SMA	15	1	62	1

A	37	SMA	20	2	60	1
S	38	SMA	12	1	35	0
D	34	SMP	20	2	53	1
G	33	SMA	20	2	55	1

Keterangan :

Pengetahuan

0 = Kurang

1 = Cukup

2 = Baik

Sikap

0 = Negatif

1 = Positif



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI



Jl. Jend. A.H. Nasution. No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari 93232
Telp. (0401) 390492 Fax. (0401) 393339 e-mail: poltekkeskendari@yahoo.com

Kendari, 21 Juni 2017

Nomor : LB.02.03/VII/2017
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Direktur Poltekkes Kemenkes Kendari
Cq. Ka. Unit PPM
Di-
Tempat

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari

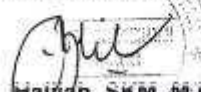
Nama : Wina Fitriani
Nim : P00312016152
Prodi : D IV Kebidanan/Aiuh Jenang
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Ibu
Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Sawa
Kab. Konawe Utara

Pembimbing I DR. Nurmiaty, S.Si.T, MPH
Pembimbing II Feryani, S.Si.T, MPH

Untuk diberikan surat permohonan izin penelitian pada Badan Penelitian
dan Pengembangan.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan
terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan


Haidan, SKM, M.Kes
NIP 196209201987022002



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
Kompleks Bumi Praja Anduonohu Telp. (0401) 3136256 Kendari 93232

Kendari, 5 Juli 2017

Nomor : 070/2770/Balitbang/2017
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Bupati Konawe Utara
di -
WANGGUDU

Berdasarkan Surat Direktur Poltekkes Kendari Nomor : DL.11.02/1/1583/2017 tanggal 22 Juni 2017 perihal tersebut di atas, Mahasiswa di bawah ini :

Nama : WINA FITRIANI
NIM : P00312016152
Pekerjaan : Mahasiswa
Lokasi Penelitian : Puskesmas Sawa Kab. Konawe Utara

Bermaksud untuk Melakukan Penelitian/Pengambilan Data di Daerah/Kantor Saudara, dalam rangka penyusunan KTI, Skripsi, Tesis, Disertasi dengan judul :


"HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS SAWA KABUPATEN KONAWE UTARA".

Yang akan dilaksanakan dari tanggal : 5 Juli 2017 sampai selesai.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan :

1. Senantiasa menjaga keamanan dan ketertiban serta mentaati perundang-undang yang berlaku.
2. Tidak mengadakan kegiatan lain yang bertentangan dengan rencana semula pemerintah setempat.
4. Wajib menghormati Adat Istiadat yang berlaku di daerah setempat.
5. Menyerahkan 1 (satu) exemplar copy hasil penelitian kepada Gubernur Sultra Cq. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Sulawesi Tenggara.
6. Surat izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin ini tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian Surat Izin Penelitian diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

a.n. GUBERNUR SULAWESI TENGGARA
KEPALA BADAN PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN PROVINSI,
UR. KABID. PEMERINTAHAN &
PENGKAJIAN PERATURAN

MARGARETHA BULO, SH
Pembina Gol. IV/a
Nip. 196606181986032018

Tembusan:

1. Gubernur Sulawesi Tenggara (sebagai laporan) di Kendari;
2. Direktur Poltekkes Kendari di Kendari;
3. Kepala Badan Kesbang Kab. Konut di Wanggudu;
4. Kepala Dinkes Kab. Konut di Wanggudu;
5. Kepala PKM Sawa di Tempat;
6. Mahasiswa yang bersangkutan;



**PEMERINTAH KABUPATEN KONAWE UTARA
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS SAWA**

Alamat: Jl. Trans Sulawesi, Kel. Sawa Kec. Sawa
Email : pkm.sawa 01@gmail.com



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 445 / / PSW/ VII /2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MUH.RAYUNG
NIP : 196807221992031009
Jabatan : Kepala Puskesmas Sawa
Unit Kerja : Puskesmas Sawa Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Utara

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : WINA FITRIANI
NIM : P00312016152
Status : Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes
Kemenkes Kendari Program Studi D IV Kebidanan

Telah melakukan penelitian pada bulan Juli 2017 dengan Judul "Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara"

Demikian surat pernyataan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terimakasih

Sawa, Juli 2017
Kepala Puskesmas Sawa

MUH.RAYUNG
NIP.196807221992031009

