



## Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trisemester II Dan III Di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023

### *The Relationship between Knowledge and Attitude with the Implementation of Pregnant Gymnastics in Pregnant Women in Trisemester II and III at the Lubuk Linggau City Taba Health Center in 2023*

Siska Ulan Handayani <sup>1)</sup>, Murwati <sup>2)</sup>, Syami Yulianti <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

[siskaulanhandayani7@gmail.com](mailto:siskaulanhandayani7@gmail.com) <sup>1)</sup>

#### ARTICLE HISTORY

Received [26 Agustus 2023]

Revised [28 September 2023]

Accepted [11 Oktober 2023]

#### Kata Kunci :

Pengetahuan, Sikap, pelaksanaan senam hamil

#### Keywords :

Knowledge, attitude, implementation of pregnancy exercises

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung dalam 40 minggu (10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional). Kehamilan dapat dibagi dalam 3 periode kira-kira intervalnya sama (kurang lebih 13 minggu atau 3 bulan) yaitu yang dikenal dengan trimester I, II dan III (Prawirohardjo, 2018). Tujuan penelitian Diketahui Hubungan Pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu hamil Trisemester II dan III Di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023 Jenis penelitian ini adalah penelitian secara analitik dengan menggunakan Jenis penelitian ini adalah penelitian secara analitik dengan menggunakan desain cross-sectional (Hidayat, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh adalah ibu hamil trimester II dan III yang di wilayah puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau tahun 2022 yaitu sebanyak 391 orang, jumlah sampel yang dalam penelitian ini sebanyak 80 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden 42 (52,5%) berpengetahuan cukup di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023, Sebagian besar dari responden 68 (85%) bersikap positif di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023, Sebagian besar dari responden 70 (87,5%) melakukan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023, Ada hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas taba kota lubuk linggau tahun 2023, Ada hubungan sikap dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas taba kota lubuk linggau tahun 2023 Disarankan hasil penelitian ini Kepada puskesmas Kepada puskesmas untuk melaksanakan program senam hamil, karena senam hamil memiliki banyak manfaat untuk kesehatan ibu hamil dan kelancaran persalinan dan memberikan edukasi tentang senam hamil.

#### ABSTRACT

Pregnancy is the fertilization or union of a spermatozoa and an ovum followed by nidation or implantation. A normal pregnancy will last 40 weeks (10 lunar months or 9 months according to the international calendar). Pregnancy can be divided into 3 periods of approximately equal intervals (approximately 13 weeks or 3 months), which are known as trimesters I, II and III (Prawirohardjo, 2018). The purpose of the study was to find out the relationship between knowledge and attitudes with the implementation of pregnancy gymnastics in pregnant women in Trisemester II and III at the Lubuk Linggau City Taba Health Center in 2023 This type of research is analytical research using this type of research is analytical research using a cross-sectional design (Hidayat, 2012). The population in this study were all pregnant women in the second and third trimesters in the Taba health center area of Lubuk Linggau City in 2022, namely 391 people, the number of samples in this study were 80 respondents. The results of this study indicate that more than half of the respondents 42 (52.5%) were knowledgeable enough at Puskesmas Taba Lubuk Linggau City in 2023, most of the respondents 68 (85%) had a positive attitude at Puskesmas Taba Lubuk Linggau City in 2023, most of the respondents 70 (87.5%) did the implementation of pregnant gymnastics at Puskesmas Taba Lubuk Linggau City in 2023, There is a relationship between knowledge and the implementation of pregnant gymnastics at the health center taba lubuk linggau city in 2023, There is a relationship between attitudes and the implementation of pregnant gymnastics at the taba health center, Lubuk Linggau city in 2023 The results of this study are recommended to the health center to the health center to implement the pregnant gymnastics program, because pregnant gymnastics has many benefits for the health of pregnant women and smooth delivery and provide education about pregnant gymnastics.

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung dalam 40 minggu (10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional). Kehamilan dapat dibagi dalam 3 periode kira-kira intervalnya sama (kurang lebih 13 minggu atau 3 bulan) yaitu yang dikenal dengan trimester I, II dan III (Prawirohardjo, 2018).

Selama kehamilan ibu hamil dianjurkan untuk melaksanakan kunjungan kehamilan (Antenatal Care) ke fasilitas kesehatan seperti Puskesmas, PMB, dan Rumah Sakit. Pelayanan Antenatal Care (ANC) yang diberikan berupa pemantauan kesehatan secara fisik, psikologis, termasuk pertumbuhan dan perkembangan janin serta mempersiapkan proses persalinan dan kelahiran supaya ibu siap menghadapi peran baru sebagai orang tua (Wagiyo & Putrono, 2016).

Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada ibu, yang mengharuskan ibu untuk beradaptasi agar persalinan dapat berjalan dengan lancar. Tidak sedikit ibu yang mengalami kecemasan dan stress saat beradaptasi dengan perubahan masa kehamilan, salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mencegah stress dan komplikasi masa kehamilan dengan melaksanakan senam hamil. Ibu yang melaksanakan senam hamil mendapatkan manfaat yang besar dalam kehamilan dan persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan senam hamil. Senam hamil merupakan gerakan relaksasi yang dapat mengurangi rasa stress ibu lama menjelang kehamilan dan menghadapi persalinan, karena saat senam ibu mempelajari teknik pernafasan yang baik dan cara mengejan yang benar. Senam hamil dapat dilakukan ibu mulai usia kehamilan 22 minggu sampai persalinan (Aulia, 2014).

Senam hamil juga dapat memberikan manfaat pada janin yaitu dapat menurunkan insiden kelainan denyut jantung, tali pusat, dan mekonium (Varney dalam Widyawati dan Syahrul 2013). Tujuan senam hamil tidak berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata, melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan serta mampu mengatur pernafasan. Oleh sebab itu persalinan yang alami dan lancar dapat tercapai (Varney dalam Widyawati dan Syahrul, 2013).

Senam hamil bukan merupakan sesuatu yang baru di Indonesia, akan tetapi banyak ibu hamil yang kurang mengetahui atau bahkan tidak mengetahui tentang senam hamil dan manfaat yang didapatkan apabila ibu rutin melaksanakan senam hamil, seharusnya jika ibu mengetahuinya akan ada banyak manfaat yang diperoleh untuk kehamilan, kondisi janin dan persiapan persalinan (Anggriyana dan Atikah, 2010 dalam Sa'adah dkk, 2012).

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.all (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.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian secara analitik dengan menggunakan desain cross-sectional yang merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali sewaktu) antara faktor resiko/paparan dengan penyakit (Hidayat, 2012). Untuk memperoleh informasi dari responden, peneliti menggunakan lembaran kuesioner yang disusun secara terstruktur berdasarkan teori dan berisikan pertanyaan yang harus dijawab responden instrument ini terdiri dari empat bagian yaitu data demografi meliputi inisial nama, usia ibu, usia kehamilan, dan alamat. Bagian kedua kuisisioner untuk tingkat pengetahuan keluarga berisi 12 pernyataan tertutup tentang kehamilan, senam hamil, tujuan dan manfaat senam hamil, indikasi dan kontraindikasi senam hamil, syarat boleh mengikuti senam hamil, dan waktu dan tempat pelaksanaan senam hamil.

Bagian ketiga kuisisioner berisi 8 pernyataan tertutup tentang sikap ibu hamil tentang senam hamil dan penilaiannya menggunakan skala Likert. Pernyataan yang memiliki nilai positif dan



penilaian pernyataan negatif sikap yaitu dengan penilaian :Sangat tidak setuju 4,tidak setuju 3,setuju 2,sangat setuju 1. Bagian keempat lembar kuisioner berisi 5 pertanyaan tertutup yang diisi oleh responden tentang pelaksanaan ibu hamil terhadap senam hamil dengan menggunakan skala diskontiniu yaitu jika jawaban ya melakukan nilai 1 dan jika jawaban tidak melakukan mendapat nilai (0).

## HASIL

### 1. Analisa Univariat

Pengetahuan,sikap sebagai variabel independen dan pelaksanaan senam hamil sebagai variable dependen di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi Pengetahuan di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023**

| Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|-------------|-----------|------------|
| Baik        | 31        | 38.8%      |
| Cukup       | 42        | 52.5%      |
| Kurang      | 7         | 8.8%       |
| Total       | 80        | 100%       |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 80 responden terdapat lebih dari setengah responden 42 (52,5%) berpengetahuan cukup.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi Sikap di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023**

| Sikap   | Frekuensi | Persentase |
|---------|-----------|------------|
| Negatif | 12        | 15%        |
| Positif | 68        | 85%        |
| Total   | 80        | 100%       |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 80 responden terdapat Sebagian besar dari responden 68 (85%) bersikap positif.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi Pelaksanaan senam hamil Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023**

| Pelaksanaan senam | Frekuensi | Persentase |
|-------------------|-----------|------------|
| Tidak melakukan   | 10        | 12.5%      |
| Melakukan         | 70        | 87.5%      |
| Total             | 80        | 100%       |

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 80 responden terdapat Sebagian besar dari responden 70 (87.5%) melakukan pelaksanaan senam hamil.

### 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariate bertujuan untuk mengetahui hubungan masing – masing variable yang diteliti yaitu Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trisemester II dan III puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau tahun 2023.Hasil Uji masing – masing variable dapat tergambar dibawah ini :

**Table 4. Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Puskesmas Taba Kota Lubuk linggau Tahun 2023.**

| Variabel | Pelaksanaan Senam Hamil | Total | <i>p</i> |
|----------|-------------------------|-------|----------|
|----------|-------------------------|-------|----------|

| Pengetahuan | Tidak melakukan |      | Melakukan |      |    |     | value |
|-------------|-----------------|------|-----------|------|----|-----|-------|
|             | f               | %    | f         | %    | f  | %   |       |
| Baik        | 4               | 12,9 | 27        | 87,1 | 31 | 100 | 0.030 |
| Cukup       | 3               | 7.1  | 39        | 92,9 | 42 | 100 |       |
| Kurang      | 3               | 42,9 | 4         | 57,1 | 7  | 100 |       |
| Total       | 10              | 12,5 | 70        | 87,5 | 80 | 100 |       |

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 32 responden dengan pengetahuan baik 27(87,1%)melakukan pelaksanaan senam hamil,dari 42 responden dengan pengetahuan cukup 39(92,9%)melakukan pelaksanaan senam hamil,dari 7 responden dengan pengetahuan kurang 4(57,1%) melakukan pelaksanaan senam hamil. Dan nilai p-value=0,030 dengan demikian nilai P – value lebih kecil dari nilai <0,05 maka diputuskan H0 ditolak dan menerima Ha. Berdasarkan kriteria uji tersebut maka disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas taba kota lubuk linggau tahun 2023.

**Table 5. Hubungan Sikap dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Puskesmas Taba Kota Lubuk linggau Tahun 2023.**

| Variabel | Pelaksanaan Senam Hamil |      |           |      | Total | p value |       |
|----------|-------------------------|------|-----------|------|-------|---------|-------|
|          | Tidak melakukan         |      | Melakukan |      |       |         |       |
| Sikap    | f                       | %    | f         | %    | f     | %       |       |
| Negatif  | 5                       | 41,7 | 7         | 58,3 | 12    | 100     | 0.001 |
| Positif  | 5                       | 7,4  | 63        | 92,6 | 68    | 100     |       |
| Total    | 10                      | 12,5 | 70        | 87,5 | 80    | 100     |       |

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 12 responden dengan sikap negatif 7(58,3%)melakukan pelaksanaan senam hamil,dari 68 responden dengan sikap positif 63(92,6%)melakukan pelaksanaan senam hamil. Dan nilai p-value=0,001 dengan demikian nilai P – value lebih kecil dari nilai <0,05 maka diputuskan H0 ditolak dan menerima Ha. Berdasarkan kriteria uji tersebut maka disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara sikap dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas taba kota lubuk linggau tahun 2023.

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### Distribusi frekuensi Pengetahuan di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023

Hasil penelitian pengetahuan diketahui bahwa dari 80 responden terdapat lebih dari setengah responden 42 (52,5%) berpengetahuan cukup.

Notoadmodjo (2003) mengatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu yang didapatkan dari lima penginderaan individu seperti indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan, dan perasa terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan ibu hamil dalam penelitian ini adalah ibu hamil mampu mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan senam hamil dan tujuan serta manfaat senam hamil dan lainnya.

Pengetahuan menurut Locke (2004) yang menjelaskan bahwa setelah manusia mendapatkan informasi – informasi akan diolah lebih lanjut dengan memikirkan, mengolah, mempertanyakan, menggolongkan dan direfleksikan. Pengetahuan yang sudah cukup baik ini hendaknya dipertahankan dengan menggali lebih mendalam pengetahuan tentang senam hamil dengan cara pemberian informasi seputar senam hamil melalui promosi kesehatan mengenai senam hamil dari pihak puskesmas/penjelasan dari petugas kesehatan di puskesmas tersebut yang dilengkapi dengan leaflet atau poster agar pemberian informasi lebih menarik dan informasi dapat diterima secara maksimal.

#### Distribusi frekuensi Sikap di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023

Hasil penelitian pengetahuan diketahui bahwa dari 80 responden terdapat Sebagian besar dari responden 68 (85%) bersikap positif.

Notoatmodjo (2003) mengatakan sikap adalah respon individu yang masih bersifat tertutup terhadap suatu rangsangan dan sikap tidak dapat diamati secara langsung oleh individu lain. Sikap



merupakan suatu produk dari proses sosialisasi dimana seseorang bereaksi sesuai dengan rangsangan yang diterimanya dan sikapnya belum tentu merupakan tindakan yang aktif, tetapi merupakan tindakan predisposisi dari tingkah laku (Mar'at, 1984). Dalam penelitian ini sikap ibu hamil adalah bagaimana ibu hamil bersikap terhadap senam hamil.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap ada dua faktor yakni, pengalaman pribadi yang merupakan dasar pembentukan sikap seseorang dan pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat, serta sikap mudah terbentuk jika melibatkan faktor emosional, dan kebudayaan dimana pembentukan sikap tergantung pada kebudayaan tempat individu tersebut dibesarkan (Mar'at, 1984). Menurut asumsi peneliti, yang menimbulkan sikap negatif pada ibu hamil tersebut adalah karena kepercayaan dan keyakinan ibu hamil tersebut terhadap senam hamil, yaitu ibu hamil berkeyakinan bahwa proses persalinan dapat berjalan dengan lancar tanpa melakukan senam hamil.

## **Distribusi frekuensi Pelaksanaan Senam Hamil di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023**

Sebagian besar dari responden 70 (87.5%) melakukan pelaksanaan senam hamil.

Kwick (1974, dalam Notoadmodjo, 2003) menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari. Skinner (1938, dalam Notoadmodjo, 2003) menyatakan perilaku dapat dibedakan menjadi dua, yakni perilaku tertutup (*covert behaviour*) yaitu respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain, dan perilaku terbuka (*overt behaviour*) yaitu respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik (*practice*), yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain.

## **Analisa Bivariat**

### **Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023.**

Hasil Penelitian di dapatkan nilai  $p\text{-value}=0,030$  dengan demikian nilai  $P\text{-value}$  lebih kecil dari nilai  $<0,05$  maka diputuskan  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_a$ . Berdasarkan kriteria uji tersebut maka disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas taba kota lubuk linggau tahun 2023.

Ibu hamil melakukan senam hamil dikarenakan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yaitu pengetahuan tentang senam hamil. 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 melaksanakan 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 seperti di puskesmas.

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil. Oleh karena itu sangatlah penting bagi tenaga kesehatan Puskesmas TabaKota Lubuk Linggau untuk memberikan lebih banyak informasi dan motivasi tentang senam hamil sehingga diharapkan dengan mempunyai pengetahuan yang tinggi dan adanya motivasi dari pelayanan kesehatan tentang senam hamil, maka ibu – ibu hamil tersebut memiliki keinginan untuk melakukan senam hamil karena pengetahuan tersebut akan menjadi dasar yang kuat untuk menumbuhkan suatu perilaku (Tindakan ).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afi (2020) Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik sebanyak 69,4%. Apabila ibu hamil sudah mengetahui pentingnya manfaat senam hamil, maka ibu hamil akan tertarik untuk mengikut senam hamil. Oleh karena itu, diperlukan informasi mengenai pentingnya senam hamil bagi ibu hamil, terutama yang kehamilannya memasuki trimester kedua. Senam hamil juga memiliki manfaat sebagai persiapan untuk melancarkan pernapasan sehingga dapat teratur dan ketahanan tubuh menjadi semakin baiksenam hamil dengan lancar dan penuh keyakinan, mengerti dan paham akan senam hamil.

## Hubungan Sikap dengan Pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023.

Hasil Penelitian nilai p-value=0,001 dengan demikian nilai P –value lebih kecil dari nilai <0,05 maka diputuskan H0 ditolak dan menerima Ha. Berdasarkan kriteria uji tersebut maka disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara sikap dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas taba kota lubuk linggau tahun 2023.

Sikap sebagai penentuan yang dilakukan individu atau merupakan pernyataan (ekspresi) tentang seseorang yang menyukai atau tidak menyukai terhadap objek (stimulus) (Ajzen & Fishbein, 1980). Menurut asumsi peneliti, sikap yang muncul disini bisa diartikan apabila semakin baik (positif) sikap ibu hamil terhadap program senam hamil, biasanya ada kecenderungan untuk mengikuti senam hamil.

Hal ini sesuai pendapat Maulana (2009) sikap itu merupakan respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat dan merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal

Sehingga di ketahui adanya responden yang bersikap positif hal ini disebabkan karena kecenderungan dan kebiasaan dari diri mereka sendiri (faktor internal) yaitu mampu mengaplikasikan pengetahuan yang mereka miliki dalam situasi dan kondisi yang sebenarnya, dan mereka tahu bahwa senam hamil itu bermanfaat.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar dari ibu hamil memiliki sikap yang mendukung tentang senam hamil 19 responden (58,2%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Elizawarda (2016)11 yang menunjukkan dari 36 responden mayoritas memiliki sikap positif (75%). Sikap merupakan suatu reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek (Azwar, 2011). Sikap menunjukkan adanya kesesuaian antara reaksi dan stimulus tertentu dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan reaksi bersifat emosional. Sikap merupakan komponen penting yang harus dimiliki ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. lebih dari setengah responden 42 (52,5%) berpengetahuan cukup di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023.
2. Sebagian besar dari responden 68 (85%) bersikap positif di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023.
3. Sebagian besar dari responden 70 (87.5%) melakukan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Taba Kota Lubuk Linggau Tahun 2023.
4. Ada hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas taba kota lubuk linggau tahun 2023
5. Ada hubungan sikap dengan pelaksanaan senam hamil di puskesmas taba kota lubuk linggau tahun 2023

### Saran

1. FIKes Unived Bengkulu  
Bagi institusi pendidikan keperawatan khususnya fakultas kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik agar peserta didik lebih tanggap dan mempunyai kemampuan skill yang baik dalam melakukan senam hamil.
2. Peneliti selanjutnya  
Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian ini dengan melihat materi maternitas yang berhubungan dengan ibu hamil
3. Bagi Keluarga  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi keluarga terutama suami yang istrinya lagi hamil memotivasi istri untuk melakukan senam hamil untuk kelancaran persalinan.
4. Puskesmas  
Kepada puskesmas untuk melaksanakan program senam hamil, karena senam hamil memiliki banyak manfaat untuk kesehatan ibu hamil dan kelancaran persalinan dan memberikan edukasi tentang senam hamil.

## DAFTAR PUSTAKA



- Aulia, D., Lidya, A., dalam Alwi, I., Setiati, S., Simadibrata, M., Sudoyo, A.W., 2014. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Edisi 6, Jilid 1, Internal Publishing. Jakarta.
- Ajzen, I & Fishbein, M. 1980. Understanding Attitude and Predicting Social Behavior. Prectice Hall : Englewood Cliff, New York.
- Bobak, dkk. 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC.
- Christensen, Paula J & Kenney, Janet W. 2009. Proses Keperawatan : Aplikasi Model Konseptual Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Clapp, James F. 2005. The effect of continuing regular endurance exercise on the physiologic adaptations to pregnancy and pregnancy outcome. (Third IOC World Congress on Sports Sciences) The American Journal of Sports Medicine 24:6 p 28(2).
- Departemen Kesehatan. 2008. Profil Kesehatan Indonesia 2008. Jakarta: Departemen Kesehatan Indonesia.
- Depkes RI. 2009. Senam hamil : dilakukan setiap hari untuk memperlancar proses kelahiran.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang. 2009. Jumlah Kematian Ibu dan Penyebab Kematian Ibu di Kabupaten Tangerang. Dari <http://www.dinkes-kabtangerang.go.id/index> diakses tanggal 5 Maret 2023
- Gloria, L. 2003. Maternity Nursing. St Louis Missouri : Saunders.
- Guyton dan Hall. 1997. Fisiologi Kedokteran (Edisi 9. Jakarta : EGC.
- Hamilton, Perry M. 2004. Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC
- Heardman, H. 1996. Senam Hamil (Relaxation and Exercise for Childbirth). Jakarta: Arcan.
- Hidayat, Aziz A. 2007. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika. Hulliana, Mellyna. Panduan manjalani kehamilan sehat. Jakarta : Puspa Swara.
- Hidayat, A. A. A. (2020b). Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Anggiyana dan Atikah. 2010. Senam Kesehatan, Nuha Medica: Yogyakarta
- Jameson, M. 2002. Got stress? Research shows that stress can be harmful during pregnancy here's why you need to relax Fit Pregnancy.
- Keraf, Sony.A. 2001. Ilmu Pengetahuan : Sebuah Tinjauan Filosofis. Yogyakarta : Kanisius.
- Kushartanti, W. 2005. Senam hamil : menyamankan kehamilan, mempermudah persalinan. Lintang Pustaka : Jakarta.
- Mandriwati. 2008. Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta : EGC.
- Manuaba Ida Bagus Gde. 1999. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : Arcan.
- Mar'at. 1984. Sikap manusia, perubahan serta pengukurannya. Cetakan ke II. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Mulyata. 2007. Paket Penyuluhan Kognitif dan Senam Prapersalinan pada Primigravida Mengurangi Cemas dan Nyeri Persalinan, Meningkatkan Skor Apgar Bayi, Serta Mempercepat Penyembuhan Luk persalinan.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kresehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam & Efendi Ferry. 2008. Pendidikan Dalam Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Oktrini, F. 1996. Skripsi Pengaruh Tingkatan dalam Mengikuti Latihan Seni Pernafasan terhadap Agresivitas pada. Anggota Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta. Yogyakarta: Gadjah Mada.
- Polit dan Hungler. 2006. Fundamentals of Research Methodology for Health-care Professionals . Juta and Company Limited.
- Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rastegari, R. N. E. C. 2005. Encyclopedia of Nursing and Allied Health. [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com). Diperoleh tanggal 20 Februari 2023.
- 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 201
- Renvilia, A. 2009. Senam Hamil Praktis. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Saminem . 2008. Seri Asuhan Kebidanan : Kehamilan Normal. Jakarta : EGC.
- Setiadi. 2007. Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta : Graha ilmu.
- Sukisno, Bambang. 1998. Tesis Pengetahuan, Sikap dan perilaku ibu hamil tentang Senam Hamil Pada 3 Rumah Sakit di Jakarta Timur Tahun 1998 Jakarta : MFKMUI.
- Supriatmaja & Suwardewa, 2003. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Kala Satu dan Kala Dua di RS Sanglah Denpasar.
- Syafei. Senam Hamil Mempermulus Persalinan. 2006. <http://syafei-info-kesehatan.blogspot.com/2006/12/senam-hamil-mempermulus-persalinan.html>. di Peroleh pada tanggal 20 Februari 2023.

- Wiknjosastro, Hanifa, dkk. 1999. Ilmu Kebidanan Edisi Ke-3. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Woro, A. 2009. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Manfaat Senam Hamil dengan Persepsi Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Puskesmas Kecamatan Tanjung Priok Jakarta Utara. Skripsi. Jakarta:FIKU
- Yuliarti, Nurheti. 2010. Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui. Jakarta : Andi.
- Zinbarg, R. E., Craske, M. G., & Barlow, D. H. 1993. Therapist's Guide for The Mastery of Your Anxiety and Worry (MAW) Program. United States of America: Graywind Publications Incorporated.
- Yuli, R. 2017. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas, Aplikasi NANDA, NIC, dan NOC. Jakarta: TIM
- Wagiyo & Putrono. 2016. Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, dan Bayi Baru Lahir Fisiologi & Patologis. Yogyakarta: Cv. Andi Offse
- Widyawati & Syahrul, F. 2013. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. Jurnal Berkala Epidemiologi. FKM Universitas Airlangga