

## HUBUNGAN PENGETAHUAN MOTIVASI DAN PERAN PETUGAS DENGAN KEIKUTSERTAAN IBU HAMIL DALAM MELAKSANAKAN SENAM HAMIL DI PUSKESMAS RAWASARI KOTA JAMBI

ROSDAWATI

### ABSTRAK

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil yang membuat tubuh sehat dan bugar yang dipersiapkan secara fisik maupun mental agar persalinan cepat dan spontan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Rawasari Kota Jambi diketahui bahwa jumlah ibu hamil trimester III yang berkunjung tujuh bulan terakhir (januari-juli 2014) sebanyak 555 orang dan hanya 155 orang yang ikut senam hamil. Ibu hamil perlu melakukan senam hamil karena baik untuk kesehatan ibu dan janin serta dapat menghindari dari penyulit persalinan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang bertujuan mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen dilakukan pada waktu yang bersamaan. Adapun variabel independen yang diteliti adalah pengetahuan motivasi dan peran petugas sedangkan variabel dependen adalah keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Puskesmas Rawasari Kota Jambi Dengan jumlah sampel 68 orang yang diambil dengan teknik *accident sampling*. Data diperoleh dengan cara wawancara menggunakan kuesioner dan hasil penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi-square*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 68 responden sebagian (63.2%) tidak ikut senam hamil, sebagian (58.8%) Pengetahuan responden rendah tentang senam hamil, sebagian (57.4%) motivasi responden rendah untuk ikut senam hamil, sebagian (60.3%) responden mengatakan peran petugas kurang baik. Serta terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan pasien, motivasi dan peran petugas dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil. Disarankan agar petugas kesehatan memberikan penyuluhan pada saat ibu melakukan ANC, memotivasi responden untuk ikut senam hamil dengan cara memberikan pelayanan yang baik, menyiapkan ruangan yang nyaman dan memberikan makanan tambahan agar responden termotivasi untuk ikut senam hamil serta memberikan reward kepada petugas yang telah bekerja dengan baik.

Kata kunci : senam hamil, pengetahuan, motivasi, peran petugas.

## PENDAHULUAN

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam Pembangunan Nasional, telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dibidang medis atau kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat (Nugroho, 2000: 1). Meningkatnya umur harapan hidup dipengaruhi oleh majunya pelayanan kesehatan, menurunnya angka kematian bayi dan anak, perbaikan gizi dan sanitasi serta meningkatnya pengawasan terhadap penyakit infeksi sehingga terjadinya peningkatan jumlah penduduk, terutama jumlah lanjut usia (lansia) yang cenderung bertambah lebih cepat (Depsos RI, 2004 :1).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan yang terlihat dari angka harapan hidup (AHH) yaitu di Indonesia pada tahun 1971 : 46,6 tahun, sedangkan pada tahun 1999 : 67,5 tahun. Disamping itu populasi lansia akan meningkat juga yaitu pada tahun 1990 jumlah penduduk lansia 60 tahun sekitar 10 juta jiwa (5,5 %) dari total populasi

penduduk dan pada tahun 2020 diperkirakan meningkat 3 kali menjadi 29 juta jiwa (11,4 %) dari total populasi penduduk. (Mubarak, 2006 : 179).

Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perubahan antara lain : (1) perubahan penampilan pada bagian wajah, tangan, dan kulit, (2) perubahan bagian Masa kehamilan akan membawa perubahan fisik maupun mental. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberi ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan olah raga sesuai dengan kemampuan. Dengan tubuh yang bugar dan sehat, ibu hamil tetap dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari, dan hal ini menurunkan tingkat stress akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan (Anggriyana, 2010).

Jenis olahraga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti organ genitalia, bagian perut kian membesar. Sebaiknya ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan

melakukan senam hamil. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Anggriyana, 2010).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Oleh karena itu, selain makan secara teratur, ibu hamil juga harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya, salah satu olahraga yang baik untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, mengurangi rasa sakit, membantu ibu dalam menghadapi persalinan antara lain membantu mengendurkan tubuh, mengontrol otot-otot dasar panggul, relaksasi dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan (Indiarti, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Gunadi tahun 1992, dengan judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama dan Cara Persalinan RSUD Islam Kustati Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil menurunkan insiden partus lama,

mal presentasi, inertia uteri dan partus lama.

Supriatmaja & Suwardewa (2003), Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Kala Satu dan Kala Dua di RS Sanglah Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa insiden partus lama pada kelompok senam hamil lebih kecil dibanding kelompok yang tidak senam, lama persalinan kala dua pada wanita yang melakukan senam hamil lebih singkat bila dibandingkan dengan wanita yang tidak melakukan senam hamil.

Menurut Lawrence Green (1990) dalam Notoatmodjo (2003) ada tiga faktor utama yang mempengaruhi kesehatan antara lain: Faktor-faktor Predisposisi (*Predisposing factor*) mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, motivasi, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, system nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya, factor-faktor pemungkin (*Enabling factors*) mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, poliklinik, posyandu, dokter atau bidan praktek swasta, dan sebagainya. Faktor-faktor penguat (*Reinforcing Factor*) meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat (toma) tokoh agama (toga),

sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan.

Motivasi pada dasarnya merupakan interaksi seseorang dengan situasi tertentu yang dihadapinya. Didalam diri seseorang terdapat “kebutuhan” atau keinginan” (*wants*) terhadap objek diluar seseorang tersebut, kemudian bagaimana seseorang tersebut menghubungkan antara kebutuhan dengan “situasi di luar” objek tersebut dalam rangka memenuhi kebutuhan yang dimaksud. Oleh sebab itu, motivasi adalah sesuatu alasan (*reasoning*) seseorang untuk bertindak dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya (Notoadmodjo, 2007) Dalam interaksi antara sipasien dan petugas kesehatan adalah komunikasi sehingga dalam mengoptimalkan kesehatan. Pengamatan dan studi menunjukkan bahwa kebanyakan bidan bukan pendengar yang baik. Pasien jarang diberi kesempatan untuk mengungkapkan pendapat atau perasaannya. Namun demikian, ada juga pasien merasa diperhatikan dan didengar pendapatnya maka dia akan lebih bersedia untuk mematuhi anjuran yang diberikan perawat (Sarwono, 2007).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan penulis di Puskesmas Rawasari Kota Jambi pada bulan Mei 2014 hanya ada 1 orang yang bertanggung jawab untuk melatih senam hamil dan 1 orang untuk memberikan penyuluhan dan petugas

kesehatan berharap semua ibu hamil trimester III dapat mengikuti senam hamil, senam hamil dilaksanakan setiap hari jumat pagi, ibu yang boleh ikut senam hamil adalah ibu hamil yang usia kandungan lebih dari 7 bulan atau trimester III. berdasarkan wawancara dengan 6 orang ibu hamil diketahui bahwa dari 4 orang ibu hamil tidak mengikuti senam hamil sering mengeluh pusing, kram pada kaki, mudah lelah dan tidak mengetahui tentang senam hamil serta ibu hamil berpendapat bahwa tanpa ikut senam juga bisa melahirkan normal, karena kurangnya dukungan dari keluarga serta kurangnya informasi dari petugas tentang senam hamil dan 2 orang ibu hamil yang mengikuti senam hamil mengatakan tubuh terasa sehat dan bugar serta tidak ada keluhan yang dirasakan, ibu mengikuti senam hamil karena saran dari teman dan ibu belum sepenuhnya mengetahui manfaat senam hamil karena petugas kesehatan belum menjelaskan secara mendetail tentang senam hamil.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan, motivasi, dan peran petugas dengan keikut sertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil di Puskesmas Rawasari Kota Jambi tahun 2014.

## METODE PENELITIAN

Kerangka konsep pada penelitian ini mengacu pada teori Green (1980) dalam Notoadmodjo (2003). Dari kerangka teori yang sudah dibahas, peneliti tidak mengambil keseluruhan variabel dari setiap faktor yang diteliti, faktor predisposisi yang diteliti pengetahuan dan motivasi faktor lain tidak diteliti dikarenakan faktor nilai dan kepercayaan merupakan perilaku tertutup yang tidak dapat dilihat secara langsung, faktor pemungkin tidak diteliti karena sarana, akses juga masih mudah untuk dijangkau oleh responden atau masyarakat dan sudah merupakan komitmen pemerintah. Faktor penguat yang diteliti adalah peran petugas sedangkan faktor lain tidak diteliti karena tidak ada hubungannya dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil. Kerangka konsep pada penelitian ini mengacu pada teori Green (1980) dalam Notoadmodjo (2003). Dari kerangka teori yang sudah dibahas, peneliti tidak mengambil keseluruhan variabel dari setiap faktor yang diteliti, faktor predisposisi yang diteliti pengetahuan dan motivasi faktor lain tidak diteliti dikarenakan faktor nilai dan kepercayaan merupakan perilaku tertutup yang tidak dapat dilihat secara langsung, faktor pemungkin tidak diteliti karena sarana, akses juga masih mudah untuk dijangkau oleh responden atau masyarakat

dan sudah merupakan komitmen pemerintah.

## HASIL PENELITIAN

### A. Hasil Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui frekuensi masing-masing variabel yang diteliti. Adapun variabel yang diteliti antara lain keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil, pengetahuan, motivasi dan peran petugas.

#### Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui frekuensi keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.1**

**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Senam Hamil Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2014**

No	Keikutsertaan Senam Hamil	Jumlah	%
1.	Tidak Ikut	43	63.2%
2.	Ikut	25	36.8 %
Total		68	100,0%

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 68 responden sebagian besar (63.2%) responden tidak ikut senam hamil.

## 1. Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui frekuensi pengetahuan responden tentang senam hamil. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.2**

**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pengetahuan Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2014**

No	Pengetahuan	Jumlah	%
1.	Rendah	40	58.8%
2.	Tinggi	28	41.2%
Total		68	100,0%

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 68 responden sebagian besar (58.8%) berpengetahuan rendah tentang senam hamil.

## 2. Motivasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui frekuensi motivasi responden tentang senam hamil. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.3**

**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Motivasi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2014**

No	Motivasi	Jumlah	%
1.	Rendah	39	57.4%
2.	Tinggi	29	42.6%
Total		68	100,0%

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 68 responden sebagian besar (57.4%) motivasi responden rendah tentang senam hamil rendah

## 3. Peran Petugas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui frekuensi peran petugas responden tentang senam hamil. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.4**

**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Peran Petugas Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2014**

No	Peran petugas	Jumlah	%
1.	Kurang Baik	41	60.3%
2.	Baik	27	39.7%
Total		68	100,0%

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 68 responden sebagian besar (60.3%) responden mengatakan peran petugas kurang baik dalam memberikan informasi tentang program senam hamil.

## PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebanyak (63.2%) responden tidak ikut program senam hamil. Hal ini karena

sebagian responden mengatakan tidak ikut senam hamil karena sibuk bekerja, tidak ada dukungan dari keluarga/suami untuk melakukan senam hamil, ibu juga mengatakan jarak puskesmas yang jauh dari rumah dan ada juga yang berpendapat kalau tanpa senam hamil juga bisa melahirkan normal.

Ketidakikutan ibu hamil dalam melaksanakan senam tersebut disebabkan kurangnya motivasi karena walaupun tempatnya jauh, sibuk bekerja, dan kurang dukungan dari keluarga/suami jika motivasinya tinggi maka ibu akan ikut senam hamil.

Semakin tinggi pengetahuan, motivasi dan peran petugas maka akan semakin banyak ibu hamil yang ikut senam hamil, begitu juga sebaliknya semakin rendah pengetahuan, motivasi dan peran petugas maka akan semakin sedikit ibu hamil yang ikut senam hamil.

Pada umumnya ibu hamil yang ikut senam hamil akan mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar serta dapat mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan pada masa kehamilan seperti sakit punggung, pegal-pegal pada kaki dan sebagainya. Dengan melakukan senam hamil secara teratur, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal dan melahirkan dengan normal.

## **2. Hubungan Pengetahuan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Senam Hamil**

Hasil analisa data diketahui sebagian besar (58.8%) ibu hamil yang berpengetahuan rendah tidak ikut senam hamil. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil dengan p-value (0.001).

Sebagian besar respon ikut senam hamil karena ingin mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar serta bisa menguatkan otot-otot dinding perut dan menghindari dari penyulit persalinan. Sebagian besar responden tidak ikut senam hamil karena ibu hamil tidak mengetahui bahwa senam hamil baik bagi kesehatan ibu dan janin serta menganggap tanpa senam hamilpun bisa melahirkan normal hal ini disebabkan 14 karena responden kurang mendapat informasi dari petugas kesehatan tentang senam hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Made (2008) yang mendapatkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil. Karena semakin tinggi pengetahuan responden maka akan semakin banyak ibu hamil yang ikut senam hamil sebaliknya semakin rendah pengetahuan maka akan sedikit ibu hamil yang ikut senam hamil.

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Latihan-latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan menbugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan secara fisik maupun psikis ibu dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan program ini adalah membantu ibu hamil dan janin agar aman dan nyaman dari sejak dalam kandungan hingga lahir (Aggriyana, 2010).

Mengingat masih banyaknya ibu hamil yang berpengetahuan rendah tentang senam hamil dan mengalami keluhan kram pada kaki, sering pusing dan mudah lelah, maka perlu upaya peningkatan penyuluhan pada saat ibu hamil melakukan ANC, melalui konsultasi maupun pemberian lembar balik tentang senam hamil bahwa senam hamil baik bagi kesehatan ibu dan janin serta dapat mempermudah proses persalinan.

### **3. Hubungan Motivasi Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Senam Hamil**

Hasil analisa data diketahui sebagian besar (57.4%) ibu hamil yang motivasi rendah tidak ikut senam hamil. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara motivasi dengan keikutsertaan ibu hamil dalam

melaksanakan senam hamil, dengan p-value (0.014).

Sebagian responden termotivasi melakukan senam hamil agar ibu dan bayinya sehat, persalinan mudah dan lancar. Hal ini diperoleh setelah mendapat penjelasan dari petugas kesehatan tentang tujuan serta manfaat melakukan senam hamil yaitu dapat melatih relaksasi agar rasa ketegangan dapat dihindari dan memperkuat elastisitas otot-otot dinding perut. Sebagian besar responden tidak termotivasi karena mereka menganggap tanpa senam hamil bisa melahirkan normal dan bayinya juga bisa sehat serta kurangnya dukungan dari keluarga/suami dan sibuk bekerja sehingga tidak bisa meluangkan waktu walaupun hanya sebentar.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Made (2008) bahwa ada hubungan yang bermakna antara motivasi dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil. Semakin tinggi motivasi responden maka akan semakin banyak ibu hamil yang ikut senam hamil, sebaliknya semakin rendah motivasi maka akan semakin sedikit ibu hamil yang ikut senam hamil.

Menurut Madriwati, (2007) tujuan pelaksanaan senam hamil adalah untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot dasar panggul yang



berhubungan dengan proses persalinan. Selain itu juga senam hamil dapat membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambahnya besarnya perut ibu.

Mengingat masih banyak ibu hamil yang rendah motivasinya tentang senam hamil, maka perlu upaya untuk meningkatkan motivasi dengan beberapa metode yaitu metode tradisional adalah dengan memberikan intensif berupa materi bagi masyarakat yang berperilaku hidup sehat, metode hubungan manusia adalah dengan memperhatikan kebutuhan sosial mereka bahwa semua orang penting dan berguna bagi masyarakat serta memberikan kebebasan berpendapat, berkreasi, dan berorganisasi, metode sumber daya manusia adalah dengan memberikan tanggung jawab dan kesempatan yang seluas-luasnya bagi mereka serta memberikan *reward* atau penghargaan.

### **Hubungan Peran Petugas Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Senam Hamil**

Hasil penelitian diketahui sebagian besar (60,3%) responden mengatakan peran petugas kurang baik tidak ikut senam hamil. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara petugas

kesehatan dengan keikutsertaan senam hamil dengan p-value (0.019).

Sebagian responden ikut senam hamil karena anjuran dari petugas, dan setelah mendapat penjelasan dari petugas tentang manfaat senam hamil bahwa dengan ikut senam hamil ibu dan bayi mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, dapat menghindari dari penyulit kehamilan dan dapat mempermudah proses persalinan. Sebagian responden tidak ikut senam hamil karena kurangnya informasi dari petugas tentang manfaat senam hamil, tujuan senam hamil, dampak jika tidak ikut senam hamil, syarat ikut senam hamil dan di mana tempat yang baik untuk ikut senam hamil.

Perubahan perilaku individu baru dapat menjadi optimal jika perubahan tersebut terjadi melalui proses internalisasi dimana perilaku yang baru ini dianggap bernilai positif bagi diri individu itu sendiri dan diintegrasikan dengan nilai-nilai lain dari hidupnya. Internalisasi ini dapat dicapai jika petugas kesehatan merupakan tokoh yang dapat dipercaya (kredibilitasnya tinggi) yang dapat membuat individu/masyarakat sasaran memahami makna dan penggunaan perilaku baru itu serta membuat mereka mengerti akan pentingnya perilaku tersebut bagi kehidupan mereka sendiri (Sarwono, 2007).

Peran Perawat dalam hal ini adalah sebagai komunikator, seharusnya menyampaikan

informasi kepada ibu hamil agar ibu ikut senam hamil karena senam hamil baik bagi kesehatan ibu dan janin, dapat mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan selama kehamilan dan dapat mempermudah proses persalinan serta menghindari dari penyulit persalinan.

Mengingat masih kurang baiknya peran petugas dalam memberikan informasi, maka petugas perlu meningkatkan penyuluhan tentang senam hamil pada saat ibu hamil melakukan ANC dan menjelaskan senam hamil secara mendalam mulai dari pengertian, tujuan, manfaat, dampak jika tidak ikut senam hamil dan syarat ikut senam hamil.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasana didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian responden (63.2%) tidak ikut senam hamil, sebagian (58.8%) pengetahuan responden rendah tentang senam hamil, sebagian (57.4%) motivasi responden rendah tentang senam hamil, dan sebagian (60.3%) peran petugas kurang baik.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil

4. Terdapat hubungan yang bermakna antara peran petugas dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil

### SARAN

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan bagi pelaksana program senam hamil dapat mengajak ibu hamil untuk ikut senam hamil setiap satu minggu sekali, melalui meningkatkan frekuensi kegiatan penyuluhan pada saat ibu hamil melakukan ANC.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah wawasan bagi pembaca tentang senam hamil.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta lebih termotivasi untuk mempelajari pentingnya senam hamil pada saat proses kelahiran serta sebagai acuan untuk meneliti hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu tentang senam hamil

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agnesti, Renvilia (2009). *Senam Hamil Praktis*. Yogyakarta : Media Pressindo
- Anggriyana (2010) *Senam Kesehatan*. Yogyakarta
- Arikunto, S. (2006 ) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Azwar (1996) *Menjaga Mutu Pelayanan Kesehatan*. Pusta Sinar Harapan. Jakarta
- Burn, A, A, Lovich, H Niexwell, J, Shapiro, 2002, *Pemberdayaan Wanita Dalam Bidang Kesehatan*, Yayasan Essaentias Media, Andi Yogyakarta
- Friedman (2002) *Keperawatan Keluarga*. Egc. Jakarta
- Gunadi (1992) *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Dan Cara Persalinan*.  
From: <http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/3keperawatanpdf/207312115/bab1.pdf> Di Akses Tanggal 20 Mei 2014
- Huliana, M. (2006 ) *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Suara.
- Indiarti, M.T. (2008 ) *Senam Hamil Dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang.
- Kuswanto, 2004. *Dasar-Dasar Keperawatan*. Egc. Jakarta
- Madriwati, (2007). *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*, Penerbit Buku Kedokteran Egc, Jakarta
- Made Dwi Purnani Puri (2008) *Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Hamil Dengan Keikutsertaan Senam Hamil Di Rumah Sakit Hospital Cinere*  
<http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/3keperawatanpdf/207312115/bab6.pdf>  
Diakses Tanggal 3 November 2014
- Manuaba, I.B.G (2002). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta : Arcam.