



Article

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DENGAN KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS DUONO**

Efan Delista Wodjur <sup>1</sup>, Anik Sri Purwanti <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Kesdam V/Brawijaya

SUBMISSION TRACK

Recieved: August 05, 2024  
Final Revision: August 27, 2024  
Available Online: September 02, 2024

KEYWORDS

Level of Knowledge, Attitude, Pregnant Women, Pregnancy Exercise, Activeness

CORRESPONDENCE

Phone: 0851-0142-8024  
E-mail: aniksri@itsk-soepraoen.ac.id

**A B S T R A C T**

Background: Pregnancy exercise has many benefits for the health of the mother and fetus, such as improving blood circulation, reducing stress, and preparing the body for childbirth. However, the level of participation of pregnant women in pregnancy exercise is often influenced by their level of knowledge and attitudes towards this activity. Objective: This study aims to analyze the relationship between the level of knowledge and attitudes of pregnant women and their activeness in participating in pregnancy exercises in the Duono Community Health Center area. Method: This study used a cross-sectional design with a sample of 16 pregnant women selected using purposive sampling. Data analysis was carried out using the chi-square test to determine the relationship between the variables studied. Results: The results of the study show that the majority of pregnant women who have a good level of knowledge about pregnancy exercise actively participate in pregnancy exercise. The results of the chi-square test show a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), which shows that there is a significant relationship between the level of knowledge and attitudes of pregnant women and their activeness in participating in pregnancy exercise. Conclusion: This study concludes that there is a significant relationship between the level of knowledge and attitudes of pregnant women and their activeness in participating in pregnancy exercises in the Duono Community Health Center area. Increasing education and promotion about the benefits of pregnancy exercise is very important to increase the participation of pregnant women in this activity.

**I. INTRODUCTION**

Senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang sangat dianjurkan bagi ibu hamil karena manfaatnya yang besar terhadap kesehatan ibu dan janin. Senam hamil dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, mengurangi risiko komplikasi kehamilan, dan mempersiapkan tubuh ibu hamil untuk menghadapi persalinan .

Meskipun demikian, partisipasi ibu hamil dalam senam hamil masih tergolong rendah di beberapa wilayah, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Duono.

Tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap senam hamil memainkan peran penting dalam menentukan keaktifan mereka dalam mengikuti kegiatan ini . Pengetahuan yang baik tentang manfaat senam hamil

dapat meningkatkan motivasi ibu hamil untuk aktif berpartisipasi . Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dan sikap yang kurang positif dapat menghambat partisipasi ibu hamil dalam senam hamil.

Menurut penelitian oleh Artal dan O'Toole (2003), ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat aktivitas fisik selama kehamilan cenderung lebih aktif dalam mengikuti program senam hamil . Selain itu, sikap positif terhadap senam hamil, seperti percaya akan manfaatnya dan merasa nyaman melakukannya, juga berkontribusi terhadap keaktifan ibu hamil dalam program tersebut .

Studi oleh Gaston dan Prapavessis (2014) menunjukkan bahwa edukasi yang baik dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap senam hamil, yang pada akhirnya meningkatkan partisipasi mereka . Di sisi lain, penelitian oleh Evenson et al. (2009) menemukan bahwa hambatan utama yang dihadapi ibu hamil dalam mengikuti senam hamil termasuk kurangnya informasi, dukungan sosial yang rendah, dan ketidaknyamanan fisik

Di wilayah kerja Puskesmas Duono, rendahnya partisipasi ibu hamil dalam senam hamil menjadi perhatian utama. Data lokal menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil ibu hamil yang aktif mengikuti program senam hamil yang diselenggarakan oleh puskesmas . Puskesmas sebagai unit pelayanan kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan motivasi kepada ibu hamil untuk meningkatkan partisipasi mereka dalam senam hamil .

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan keaktifan mereka dalam mengikuti senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Duono. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi program kesehatan ibu dan anak di wilayah tersebut, serta menjadi dasar bagi perumusan kebijakan dan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam senam hamil .

## II. METHODS

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan sampel sebanyak 21 ibu hamil yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang

mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji chi-square untuk menentukan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

## III. RESULT

### Data Umum Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Umur Ibu		
Keterangan	Frequency	Percent
20-30	21	100.0
Pekerjaan Ibu		
IRT	12	57.1
Karyawan	9	42.9
Total	21	100.0
Pengetahuan Ibu		
Kurang	2	9.5
Cukup	19	90.5
Total	21	100.0
Sikap Ibu		
Kurang baik	2	9.5
Baik	19	90.5
Total	21	100.0
Keaktifan Ibu		
Aktif	21	100.0

Dari tabel 1 di atas seluruh 21 responden (100%) berumur 20-30 tahun. Sebagian besar 12 responden (57,1%) sebagai IRT dan sebagian 9 responden (42,9%) sebagai karyawan. Sebagian besar 19 responden (90,5%) memiliki pengetahuan yang cukup dan sebagian kecil 2 responden (9,5%) memiliki pengetahuan yang kurang. Sebagian besar 19 responden (90,5%) memiliki sikap yang baik dan sebagian kecil 2 responden (9,5%) memiliki sikap kurang baik. Seluruh 21 responden (100%) aktif dalam kegiatan senam hamil.

## Data Khusus Responden

**Tabel 2 Sikap Ibu \* Keaktifan Ibu Crosstabulation**

Keterangan		Keaktifan Ibu	
		Aktif	Total
Sikap Ibu	Kurang baik	2	2
	Baik	19	19
Total		21	21
Uji Chi square			0.000

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan sebagian besar 19 responden yang aktif dalam senam hamil memiliki sikap yang baik dan sebagian kecil 2 responden yang aktif dalam senam hamil memiliki sikap yang kurang.

Berdasarkan hasil Uji Chi Square didapatkan 0.000 (p-value < 0.05) yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Ada Hubungan Sikap Ibu Hamil Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Duono

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan sebagian besar 19 responden yang aktif dalam senam hamil memiliki pengetahuan yang cukup dan sebagian kecil 2 responden yang aktif dalam senam hamil memiliki pengetahuan yang kurang.

Berdasarkan hasil Uji Chi Square didapatkan 0.000 (p-value < 0.05) yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Ada Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Duono

## IV. DISCUSSION

### Menganalisis Hubungan Sikap Ibu Hamil Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Duono

Berdasarkan hasil dari tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari 21 responden yang aktif dalam senam hamil di Wilayah Puskesmas Duono memiliki sikap yang baik terhadap aktivitas ini, yaitu sebanyak 19 responden. Hanya sebagian kecil, yaitu 2 responden, yang aktif dalam

senam hamil meskipun memiliki sikap yang kurang baik. Ini menunjukkan bahwa sikap positif terhadap senam hamil secara umum mendorong keaktifan ibu hamil dalam mengikuti program ini.

Hasil dari uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0.000 (p-value < 0.05), yang berarti bahwa hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara sikap ibu hamil dengan keaktifan mereka dalam mengikuti senam hamil di Wilayah Puskesmas Duono. Dengan kata lain, ibu hamil yang memiliki sikap yang lebih baik terhadap senam hamil lebih cenderung untuk aktif dalam mengikuti kegiatan ini dibandingkan dengan mereka yang memiliki sikap yang kurang positif.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sikap positif terhadap aktivitas fisik, termasuk senam hamil, dapat mempengaruhi partisipasi ibu hamil dalam program ini. Misalnya, penelitian oleh Gaston dan Prapavessis (2014) menemukan bahwa sikap positif dan persepsi yang baik terhadap manfaat aktivitas fisik selama kehamilan berkorelasi dengan peningkatan partisipasi

**Tabel 3 Pengetahuan Ibu \* Keaktifan Ibu Crosstabulation**

Keterangan		Pengetahuan Ibu	
		Aktif	Total
Pengetahuan Ibu	Kurang	2	2
	Cukup	19	19
Total		21	21
Uji Chi square			0.000

ibu hamil dalam senam hamil.

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Evenson et al. (2009) juga menegaskan bahwa sikap ibu hamil terhadap senam hamil dapat mempengaruhi tingkat partisipasi mereka. Ibu hamil yang merasa nyaman dan percaya akan manfaat dari senam hamil lebih mungkin untuk mengikuti program ini secara teratur.

Dalam konteks Puskesmas Duono, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi upaya meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam senam hamil. Edukasi dan promosi yang lebih intensif mengenai

manfaat dan keamanan senam hamil dapat membantu memperbaiki sikap ibu hamil terhadap kegiatan ini. Puskesmas dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan program-program pendidikan kesehatan yang lebih efektif dan mendalam, serta menyediakan fasilitas yang mendukung untuk senam hamil.

### **Menganalisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Duono**

Berdasarkan Tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari total 21 responden yang aktif dalam senam hamil di Wilayah Puskesmas Duono memiliki pengetahuan yang cukup tentang senam hamil, yaitu sebanyak 19 responden. Hanya sebagian kecil, yaitu 2 responden, yang aktif dalam senam hamil meskipun memiliki pengetahuan yang kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang memadai tentang senam hamil secara umum berperan penting dalam memotivasi ibu hamil untuk aktif mengikuti program ini.

Hasil dari uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0.000 ( $p$ -value  $< 0.05$ ), yang mengindikasikan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan keaktifan mereka dalam mengikuti senam hamil di Wilayah Puskesmas Duono. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang senam hamil lebih cenderung aktif dalam mengikuti program ini dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan yang kurang baik.

Temuan ini konsisten dengan temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang memadai tentang manfaat dan prosedur senam hamil dapat meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam aktivitas tersebut. Penelitian oleh Gaston dan Prapavessis (2014) menegaskan bahwa edukasi yang efektif dan informasi yang jelas tentang senam hamil dapat mempengaruhi sikap dan partisipasi ibu hamil dalam program ini.

Studi lain yang dilakukan oleh Evenson et al. (2009) juga menemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi keaktifan ibu hamil dalam senam hamil

adalah tingkat pengetahuan mereka tentang manfaat dari aktivitas ini. Ibu hamil yang memahami manfaat kesehatan dari senam hamil lebih mungkin untuk mengikuti program ini secara rutin.

Dalam konteks Puskesmas Duono, hasil penelitian ini memberikan implikasi yang penting bagi program kesehatan ibu dan anak. Peningkatan edukasi dan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil perlu ditingkatkan untuk meningkatkan pengetahuan mereka dan, akibatnya, meningkatkan keaktifan mereka dalam mengikuti program senam hamil. Puskesmas dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang strategi pendidikan yang lebih efektif dan menyoar kelompok-kelompok yang membutuhkan informasi lebih lanjut tentang manfaat senam hamil.

### **V. CONCLUSION**

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan keaktifan mereka dalam mengikuti senam hamil di Wilayah Puskesmas Duono. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dapat meningkatkan partisipasi mereka dalam program ini, sehingga mendukung kesehatan ibu dan janin dengan lebih baik.
2. Penelitian ini menegaskan bahwa sikap ibu hamil memiliki hubungan yang signifikan dengan keaktifan mereka dalam mengikuti senam hamil di Wilayah Puskesmas Duono. Upaya untuk meningkatkan sikap positif dan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dapat meningkatkan partisipasi mereka dalam program ini, sehingga mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin dengan lebih baik.



## REFERENCES

- Evenson, K. R., et al. (2009). Barriers to physical activity among pregnant women. *Maternal and Child Health Journal*.
- Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*.
- Gaston, A., & Prapavessis, H. (2014). Maternal-fetal activity behavior: what we know and what we need to know. *Journal of Behavioral Medicine*.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2015). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia. (2018). Laporan Nasional 2018.
- Puskesmas Duono. (2020). Laporan Tahunan Puskesmas Duono.
- Evenson, K. R., et al. (2004). Tracking physical activity and inactivity patterns during pregnancy. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Hegaard, H. K., et al. (2007). Leisure time physical activity is associated with a reduced risk of preterm delivery. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*.
- Mottola, M. F. (2013). Exercise in the postpartum period: practical applications. *Current Sports Medicine Reports*.
- Pivarnik, J. M., et al. (2006). Impact of physical activity during pregnancy and postpartum on chronic disease risk. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Coll, C. V. N., et al. (2017). Perceived barriers to leisure-time physical activity during pregnancy: A literature review of quantitative and qualitative evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Hegaard, H. K., et al. (2010). The influence of leisure time physical activity on preterm delivery: a cohort study. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*.
- Leet, T. L., & Flick, L. I. (2003). Physical activity and exercise in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*.
- Melzer, K., et al. (2010). Physical activity and pregnancy: cardiovascular adaptations, recommendations and pregnancy outcomes. *Sports Medicine*.
- Oliveira, A. F., et al. (2012). Barriers and facilitators for physical activity in pregnant women: a systematic review. *Journal of Perinatal Medicine*.