

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP SIKAP IBU HAMIL DALAM
MENGATASI KELELAHAN FISIK
(Di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kec Gudo Kab Jombang)**

Shyntia Andarwati*Inayatul AiniSiti Shofiyah*****

ABSTRAK

Pendahuluan Ibu hamil mengalami keluhan selama kehamilannya, salah satunya adalah kelelahan fisik. Berdasarkan Studi Pendahuluan tanggal 08-03-2018 di BPM Aminatur Rofiah, SST bulan Juni tahun 2018 terdapat 31 ibu hamil TM II dan III, 7 dari 10 responden mengatakan mengalami keluhan mudah lelah, nyeri punggung dan kram kaki. Untuk mengatasinya dengan dipijat dan beristirahat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kec Gudo Kab Jombang. **Metode Penelitian** Jenis penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST. Sampel penelitian sejumlah 31 ibu hamil, diambil secara *total sampling*. *Variable independent* senam hamil dan *variable dependent* sikap ibu hamil. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks*. **Hasil Penelitian** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik sebelum dilakukan senam hamil memiliki sikap negatif 23 responden (74,2%) dan sebagian besar ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik setelah dilakukan senam hamil memiliki sikap positif 21 responden (67,7%). Uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan signifikan ρ value $0,000 < \alpha$ (0,05), sehingga H_1 diterima. **Kesimpulan** Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kec Gudo Kab Jombang.

Kata kunci : senam hamil, kelelahan fisik

**THE INFLUENCE OF GYMNASTICS PREGNANT AGAINST THE ATTITUDE OF
PREGNANT WOMEN IN OVERCOMING PHYSICAL FATIGUE
(In BPM Aminatur Rofiah, SST Village Sepanyul Kec Gudo Kab Jombang)**

ABSTRACT

Introduction Pregnant women have complaints during pregnancy, one is physical fatigue. Based on a Preliminary Study of date 08-03-2018 in BPM Aminatur Rofiah, SST June 2018, there are 31 pregnant women TM II and III, 7 out of 10 respondents said having the complaints of easy fatigue, back pain and leg cramps. To resolve it with massage and rest. This study aims to analyze the influence of gymnastics pregnant against the attitude of pregnant women in overcoming the physical fatigue in the BPM Aminatur Rofiah, SST Village Sepanyul Kec Gudo Kab Jombang. **Research Method** This type of research is *pre-experimental design with one group pretest-posttest design*. The study population was all pregnant women in the BPM Aminatur Rofiah, SST. Research sample a number of 31 pregnant women, taken in *total sampling*. The independent Variable of gymnastics pregnant and dependent variable attitude of the expectant mother. Research Instrument using a questionnaire. Data processing using the statistical test of *Wilcoxon Signed Ranks*. **Research Results** The kind of the study showed the majority of pregnant women in overcoming physical fatigue before done gymnastics pregnant have a negative attitude 23 respondents (74,2%) and the majority of pregnant women in overcoming physical fatigue after pregnancy exercise to have a positive attitude 21 respondents (to 67.7%). Statistical test *Wilcoxon Signed Ranks* showed a significant value of $0.000 < \alpha$ (0.05), so that H_1 is accepted. **Conclusion** The conclusion this research there is the influence of gymnastics pregnant against the attitude of pregnant women in overcoming the physical fatigue in the BPM Aminatur Rofiah, SST Village Sepanyul Kec Gudo Kab Jombang.

Keywords : pregnancy exercise, physical fatigue

PENDAHULUAN

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang bugar dan sehat. Untuk mendapatkan tubuh yang bugar dan sehat upayakan dengan makan teratur, cukup istirahat dan olah tubuh sesuai dengan takaran. Dengan tubuh bugar dan sehat, ibu hamil dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik, dan dapat menurunkan stress menjelang kelahiran (Ade, 2011 : 128). Bagi ibu hamil, segala sesuatu yang berada di sekitar hidupnya akan berpengaruh langsung pada dirinya. Hal ini menyebabkan banyak ibu hamil akan mengurangi pekerjaan yang membutuhkan kerja otot yaitu dengan tidak melakukan aktivitas jasmani sehingga otot-otot makin tidak efisien (Maryunani dan Sukaryati, 2011 : 94).

Penelitian yang dilakukan oleh (Lichayati dan Kartikasari, 2013 : 2) tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Lanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan tahun 2013, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 08-03-2018 dengan pengambilan data sekunder dari buku pencatatan ibu hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tahun 2017 terdapat 121 ibu hamil, dalam kelas ibu hamil yang dilakukan selama ini belum pernah diadakan senam hamil, hanya sebatas materi tentang kehamilan secara umum. Dan sampai bulan Maret tahun 2018 ini terdapat 42 ibu hamil, sedangkan pada bulan Juni tahun 2018 ini terdapat 31 ibu hamil TM II dan TM III, 7 dari 10 responden pada saat Studi Pendahuluan dilakukan mengatakan bahwa mengalami keluhan mudah lelah, nyeri punggung, kram pada kaki, dan sulit tidur. Cara yang biasanya dilakukan oleh ibu hamil dalam

mengatasi kelelahan fisiknya yaitu dengan cara dipijat dan beristirahat, karena masih belum mengetahui tentang senam hamil.

Selama kehamilan mungkin ibu mengeluhkan bahwa ia mengalami berbagai ketidaknyamanan, yang walaupun bersifat umum dan tidak mengancam keselamatan jiwa, tapi itu dapat saja menyulitkan bagi ibu. Adanya peningkatan hormon adrenalin dan nonadrenalin atau epinefrin dan noepinefrin menimbulkan *disregulasi* biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil (Ade, 2011 : 142). Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil akan menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup, sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Ade, 2011 : 166).

Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2001 : 76). Senam hamil hanya dilakukan setelah kehamilan berusia 22 minggu, senam hamil minimal dilakukan sekali dalam seminggu, sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin atau di bawah bimbingan seorang instruktur senam hamil (Muhimah dan Safe'i, 2010 : 93).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rencana penelitian *ekprerimental* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen* yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2017 ,52). Jenis penelitian

yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest*, rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Nursalam, 2017, 53).

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

Tabel 1 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada Ibu Hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	<20 tahun	3	9,7
2	20-35 tahun	22	71,0
3	>35 tahun	6	19,4
Jumlah		31	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa sebagian besar ibu hamil berusia 20-35 tahun yaitu 22 responden (71,0 %).

Tabel 2 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan pada Ibu Hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	SD	2	6,5
2	SMP	17	54,8
3	SMA/SMK	11	35,5
4	Perguruan Tinggi	1	3,2
Jumlah		31	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukan bahwa sebagian besar ibu hamil berpendidikan SMP yaitu 17 responden (54,8 %).

Tabel 3 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan pada Ibu Hamil di

BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	PNS	1	3,2
2	Swasta	4	12,9
3	Wiraswasta	2	6,5
4	IRT	24	77,4
Jumlah		31	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hampir seluruhnya ibu hamil bekerja sebagai IRT yaitu 24 responden (77,4 %).

Tabel 4 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Gravida/Kehamilan pada Ibu Hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Gravida/Kehamilan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Hamil pertama	7	22,6
2	Hamil ke 2-4	24	77,4
3	Hamil ke >5	0	0
Jumlah		31	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hampir seluruhnya ibu hamil berada dalam kehamilan ke 2-4 yaitu 24 responden (77,4 %).

Tabel 5 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan pada Ibu Hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Usia Kehamilan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	4-6 bulan	20	64,5
2	7-9 bulan	11	35,5
Jumlah		31	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan sebagian besar ibu hamil usia kehamilannya antara ke 4-6 bulan yaitu 20 responden (64,5 %).

Tabel 6 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Pernah Melakukan Senam pada Kehamilan Sebelumnya pada Ibu Hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Pernah Melakukan Senam	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Pernah	0	0
2	Tidak pernah	31	100,0
Jumlah		31	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan seluruhnya ibu hamil tidak pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya yaitu 31 responden (100,0 %).

Tabel 7 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Informasi Tentang Senam Hamil pada Ibu Hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Informasi Senam Hamil	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Pernah	9	29,0
2	Tidak pernah	22	71,0
Jumlah		31	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan sebagian besar ibu hamil tidak pernah mendapat informasi tentang senam hamil yaitu 22 responden (71,0 %).

Tabel 8 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Tentang Senam Hamil pada Ibu Hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Sumber Informasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Media elektronik	2	22,2
2	Petugas kesehatan	5	55,6
3	Keluarga	1	11,1
4	Tetangga	1	11,1
Jumlah		9	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan sebagian besar ibu hamil mendapat sumber informasi tentang senam hamil dari petugas kesehatan yaitu 5 responden (55,6 %).

2. Data Khusus

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil Dalam Mengatasi Kelelahan Fisik Sebelum Dilakukan Senam Hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Sikap Ibu Hamil	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Positif	8	25,8
2	Negatif	23	74,2
Jumlah		31	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik sebelum dilakukan senam hamil memiliki sikap negatif yaitu 23 responden (74,2 %).

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil Dalam Mengatasi Kelelahan Fisik Setelah Dilakukan Senam Hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Sikap Ibu Hamil	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Positif	21	67,7
2	Negatif	10	32,3
Jumlah		31	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam mengatasi

kelelahan fisik setelah dilakukan senam hamil memiliki sikap positif yaitu 21 responden (67,7 %).

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tabulasi Silang Pengaruh senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 23-30 Juni 2018

No	Sikap Ibu Hamil	Sikap Ibu Hamil			
		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Positif	8	25,8	21	67,7
2	Negatif	23	74,2	10	32,3
	Jumlah	31	100,0	31	100,0

Uji Wilcoxon Signed Ranks ρ value $\leq \alpha$ (0,05)

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.11 tabulasi silang pengaruh senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik menunjukkan bahwa sebagian besar responden sikapnya menjadi positif dalam mengatasi kelelahan fisik sebanyak 21 responden (67,7 %).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan ρ value adalah $0,000 < \alpha$ (0,05). Hal ini menunjukkan H_1 diterima bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik.

PEMBAHASAN

1. Sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik sebelum dilakukan senam hamil

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik sebelum dilakukan senam hamil

memiliki sikap negatif yaitu 23 responden (74,2 %).

Sikap negatif ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik dapat dipengaruhi oleh faktor pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya, pekerjaan, pendidikan, kehamilan/gravida, pernah atau tidaknya mendapat informasi tentang senam hamil dan sumber informasi tentang senam hamil.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan seluruhnya ibu hamil tidak pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya yaitu 31 responden (100,0 %). Menurut peneliti, ibu hamil tidak pernah mengikuti senam hamil dikarenakan kurangnya informasi mengenai senam hamil itu sendiri, sedangkan ibu hamil yang sudah mengetahui informasi tentang senam hamil tidak ada upaya untuk melakukannya. Menurut (Sinsin, 2008 : 85) kebutuhan ibu hamil meliputi perawatan payudara, senam hamil, makanan, aktivitas, imunisasi, personal hygiene dan keluarga berencana. Jika ibu hamil kurang informasi dan tidak pernah melakukan perawatan antenatal dikhawatirkan dapat mengalami masalah pada ibu hamil seperti sakit pinggang, sering berkemih, pusing, kaki bengkak, kram pada kaki.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hampir seluruhnya ibu hamil bekerja sebagai IRT yaitu 24 responden (77,4 %). Menurut peneliti, sebagai seorang ibu rumah tangga yang sedang hamil jika melakukan pekerjaan rumah tangganya seperti biasa maka dapat mengurus tenaga karena perubahan yang terjadi selama kehamilan, sehingga ibu hamil tersebut sudah lelah dan tidak ada waktu untuk melakukan senam hamil. Menurut (Nursalam, 2008 : 107) bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu, bekerja bagi ibu-ibu akan

mempunyai pengaruh terhadap kehidupannya sehingga ibu tidak punya banyak waktu untuk mendapatkan informasi ataupun melakukan kegiatan baru lainnya.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berpendidikan SMP yaitu 17 responden (54,8 %). Menurut peneliti, pendidikan ibu hamil juga berpengaruh dalam proses menerima informasi tentang kehamilannya, karena sebagian besar ibu hamil berpendidikan SMP yang termasuk dalam pendidikan dasar, maka tidak bisa mengelola informasi secara maksimal sehingga memiliki sikap negatif dalam mengatasi keluhan selama kehamilannya. Menurut UU No.20 Tahun 2003 pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan awal selama 9 (sembilan) yaitu SD selama 6 tahun dan SMP selama 3 tahun. Menurut (Lichayati & Kartikasari, 2013 : 3) seseorang yang berpendidikan tinggi lebih luas pandangannya dan lebih mudah menerima ide serta tata cara kehidupan baru.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hampir seluruhnya ibu hamil berada dalam kehamilan ke 2-4 yaitu 24 responden (77,4%). Menurut peneliti, kehamilan yang aman bagi seorang wanita adalah sampai empat kali, karena jika wanita sudah pernah melahirkan sebanyak lima kali maka bisa termasuk dalam kehamilan resiko tinggi dan tidak disarankan untuk mengikuti senam hamil karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi. Dan pengalaman pribadi akan kehamilan yang lalu sangat berperan dalam sikap seseorang untuk menentukan tindakan yang akan dipilih selanjutnya. Menurut (Manuaba, 2010 : 92) membagi faktor kehamilan dengan resiko tinggi berdasarkan paritas yaitu primi gravida tua primer atau sekunder dan grande multipara.

Menurut (Kemenkes RI, 2014 : 12) salah satu kontraindikasi dalam senam hamil yaitu kehamilan dengan resiko tinggi. Menurut (Maulana, 2009 : 69) sikap seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut antara lain faktor yang terdapat dalam diri pribadi manusia itu sendiri seperti pengalaman pribadi dan faktor eksternal yaitu faktor yang terdapat dari luar diri manusia itu sendiri.

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan sebagian besar ibu hamil tidak pernah mendapat informasi tentang senam hamil yaitu 22 responden (71,0 %). Menurut peneliti, banyak dari ibu hamil yang belum mendapat informasi mengenai senam hamil dikarenakan juga kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan seputar kehamilannya. Menurut (Notoatmodjo, 2005 : 72) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur, pendidikan, pekerjaan, sumber informasi dan hasil interaksi dengan lingkungan.

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan sebagian besar ibu hamil mendapat sumber informasi tentang senam hamil dari petugas kesehatan yaitu 5 responden (55,6 %). Menurut peneliti, banyak ibu hamil yang belum mendapat informasi tentang senam hamil, sedangkan informasi tentang senam hamil bukan hanya didapat dari petugas kesehatan saja, tetapi juga dapat diakses melalui media cetak ataupun media elektronik. Menurut (Notoatmodjo, 2005 : 84) sumber informasi dapat diperoleh dari media cetak, media elektronik, non-media seperti keluarga, teman, tenaga kesehatan.

2. Sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik setelah dilakukan senam hamil

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik setelah dilakukan senam hamil memiliki sikap positif yaitu 23 responden (74,2 %).

Faktor yang dapat memengaruhi sikap positif ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik yaitu usia dan hamil usia kehamilan.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berusia 20-35 tahun yaitu 22 responden (71,0 %). Menurut peneliti, usia ibu hamil sudah memenuhi syarat sebagai usia aman dalam kehamilan, karena semakin tinggi umur seseorang maka orang tersebut dapat mengolah informasi lebih baik sehingga sikapnya dapat berubah ke arah yang lebih positif. Menurut (BKKBN, 2012 : 10) usia ideal wanita untuk hamil adalah rentang umur 20-35 tahun. Usia tersebut merupakan usia yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi puncak. Wanita yang usianya kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun sering mengalami komplikasi kehamilan yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan sebagian besar ibu hamil usia kehamilannya antara ke 4-6 bulan yaitu 20 responden (64,5 %). Menurut peneliti, usia kehamilan 4-6 bulan yaitu usia kandungan 13-28 minggu dimana sudah memenuhi syarat untuk dilakukan senam hamil pada ibu hamil guna mengurangi resiko kehamilannya. Menurut (Kemenkes RI, 2010 : 21), senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 22 minggu (trimester 2) karena

sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan pelekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat yang dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus.

3. Pengaruh senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik

Berdasarkan tabel 5.11 tabulasi silang pengaruh senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik menunjukkan bahwa sebagian besar responden sikapnya menjadi positif dalam mengatasi kelelahan fisik. Pada saat dilakukan *pretest* jumlah ibu hamil yang memiliki sikap positif yaitu sebanyak 8 orang (25,8 %), sedangkan setelah dilakukan *posttest* jumlah ibu hamil yang memiliki sikap positif yaitu sebanyak 21 orang (67,7 %).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Wilcoxon Signed Ranks dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan p value adalah $0,000 < \alpha$ (0,05). Hal ini menunjukkan H_1 diterima bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik.

Menurut peneliti, adanya pengaruh antara senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik dikarenakan berbagai manfaat selama melakukan senam hamil, manfaat yang dirasakan tidak hanya dalam kehamilannya saja, tetapi bisa sampai masa-masa menjelang persalinan yang dapat mempermudah proses persalinannya.

Menurut (Yosefa, 2013 : 41) senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta

otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan resiko trauma tulang belakang ataupun jatuh saat hamil.

Latihan fisik pada ibu hamil akan meningkatkan proses metabolisme tubuh. Peningkatan metabolisme ini akan meningkatkan kebutuhan oksigen yang dibutuhkan selama proses metabolisme itu sendiri. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa latihan fisik selama hamil akan meningkatkan kebutuhan tubuh akan oksigen (Muhimah dan Safe'i, 2010 : 55).

Menurut (Muhimah dan Safe'i, 2010 : 57) senam hamil sebagaimana olahraga pada umumnya, bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran fisik. Namun, ternyata senam yang dilakukan ibu secara teratur dan disesuaikan dengan kondisi kehamilannya memiliki efek yang sangat baik tidak hanya saat kehamilan, tetapi juga berkontribusi besar dalam kelancaran proses persalinan, latihan yang dilakukan dalam senam hamil memiliki manfaat mengurangi kelelahan fisik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2014 : 5) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri pinggang pada ibu hamil TM II dan III di BPM Ny. S.A Desa Brangkal Kecamatan Sooko Mojokerto, dari hasil penelitiannya diperoleh data 22 responden yang teratur dalam melakukan senam hamil terdapat 7 responden yang mengalami nyeri pinggang (31,8%) dan 15 responden tidak mengalami nyeri pinggang (68,2%). Sedangkan dari 14 responden yang tidak teratur dalam

senam hamil terdapat 10 responden (71,4%) yang mengalami nyeri pinggang dan 4 responden yang tidak mengalami nyeri pinggang (28,6%). Dari hasil uji chi square diperoleh data nilai = 0,02 maka < berarti H1 diterima yang artinya ada hubungan senam hamil dengan nyeri pinggang pada ibu hamil TM II dan III.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Elizawarda, 2016 : 8) Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap “Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Desa Sei Litor Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat “ dengan jumlah sampel 36 responden dan dengan menggunakan kuesioner sebagai alat bantu penelitian Hasil uji berdasarkan Uji *chi-square* diperoleh nilai X^2 hitung sebesar 9,0 dan nilai X^2 tabel sebesar 3,841 (df=1), karena ada 2 cell atau 50% yang nilainya < 5 maka yang digunakan adalah “Fisher’s Exact Test dan ternyata hasil yang diperoleh adalah < 0,05 atau 0,06 hasil tersebut menunjukkan yang berarti bahwa Hipotesa alternative (H_a) diterima atau Hipotesa nol (H_o) ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di Desa Sei Litor Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat. Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa dari 36 responden mayoritas memiliki sikap positif yaitu 27 responden (75,0 %) terhadap senam hamil dan ada 9 responden (25,0%) yang bersikap negatif terhadap senam hamil. Dapat dinyatakan bahwa mayoritas responden mempunyai sikap positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Sikap Ibu Hamil Dalam Mengatasi Kelelahan Fisik di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik sebelum dilakukan senam hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang sebagian besar bersikap negatif.
2. Sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik setelah dilakukan senam hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang sebagian besar bersikap positif.
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap sikap ibu hamil di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi ibu hamil
Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti kelas ibu hamil dari tenaga kesehatan untuk mengetahui seputar kehamilan dan terutama tentang senam hamil yang memiliki banyak manfaat selama masa kehamilan sampai melahirkan.
2. Bagi Bidan
Diharapkan bidan untuk lebih rutin dalam melakukan kelas ibu hamil yang membahas tentang senam hamil, khususnya ibu hamil trimester II dan III yang akan menghadapi persalinan.
3. Bagi Institusi
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam suatu penelitian selanjutnya

terutama dengan melakukan senam hamil dalam mengatasi kelelahan fisik, dan dapat dijadikan sebagai suatu kegiatan pengabdian masyarakat bagi mahasiswa ataupun dosen STIKes ICMe.

4. Peneliti Selanjutnya
Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang faktor lain yang dapat mempengaruhi sikap ibu hamil dalam mengatasi keluhan selama kehamilannya seperti pengaruh informasi tentang senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik selama hamil.

KEPUSTAKAAN

- Ade, Herman Direja S. 2011. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2012. *Kehamilan ideal usia 20-35 tahun*.<http://www.bkkbn.go.id/ViewArtikel.aspx?ArtikelID=64>. diakses pada tanggal 19 Juli 2018.
- Elizawarda. 2016. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat, Kebidanan Poltekes, Medan.
- Huliana, M. 2001. *Gizi Ibu Hamil*. Jakarta : Arcan.
- Kemenkes RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Lestari. 2014. Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Pinggang pada Ibu

Hamil TM II dan III di BPM Ny.
S.A Desa Brangkal Kecamatan
Sooko Mojokerto.

Lichayati. I, Kartikasari, R. I. 2013.
Hubungan Senam Hamil dengan
Nyeri Punggung pada Ibu Hamil
di Polindes Desa Tlanak
Kecamatan Kedungpring
Kabupaten Lamongan.

Manuaba, I.B.G, dkk. 2010. *Ilmu
Kebidanan, Penyakit Kandungan
dan KB*. Jakarta : CV. Trans Info
Media.

Maryunani & Sukaryati. 2011. *Senam
Hamil, Senam Nifas dan Terapi
Musik*. Jakarta : CV. Trans Info
Media.

Maulana, Heri, D.J. 2009. *Promosi
Kesehatan*. Jakarta : EGC.

Muhimah, N. A dan Safe'i. 2010. *Panduan
Lengkap Senam Sehat Khusus
Ibu Hamil*. Yogyakarta: Power
Book.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi
Penelitian Kesehatan*. Jakarta :
PT. Rineka Cipta.

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan
Metodologi Penelitian Ilmu
Keperawatan*. Jakarta : Salemba
Medika.

Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian
Ilmu Keperawatan : Pendekatan
Praktis*. Jakarta : Salemba
Medika.

Sinsin, Iis. 2008. *Seri Kesehatan Ibu dan
Anak Masa Kehamilan dan
Persalinan*. Jakarta : PT. Elex
Media Komputindo.

Yosefa, Febriana et all. 2013. *Efektifitas
Senam Hamil Terhadap*

*Penurunan Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil* Jurnal Online
Keperawatan, Vol 1, No.1.
(2014).[http://jom.ac.id/index.php
/JOMSİK/article/views/3537/343](http://jom.ac.id/index.php/JOMSİK/article/views/3537/343)
2 diakses pada tanggal 25 Maret
2018