

Analisis Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil

Analysis of Factors Affecting Participation in Pregnancy Gymnastics

Khusnul Nikmah¹, Husnul Muthoharoh²

^{1,2} Universitas Islam Lamongan, Lamongan

Corresponding author : khusnulnikmah.80@gmail.com

Abstrak

Kegiatan senam hamil merupakan olah raga yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam proses persalinan normal. Senam hamil yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh ibu dan janin yang dikandung secara optimal. Keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti : umur, pendidikan dan pekerjaan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh umur, pendidikan dan pekerjaan terhadap keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional dengan unsur variabel independen dan dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung di Polindes Desa Karangagung Glagah. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah sampel 25. Analisis dalam penelitian ini adalah analisa bivariat dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan responden memiliki umur 20 - 35 hasilnya 65 %, tingkat pendidikan tinggi hasilnya 67,5%, ibu bekerja hasilnya sebanyak 71%. Hasil penelitian menunjukkan Ada hubungan antara pendidikan, pekerjaan dengan keikutsertaan ibu hamil untuk melakukan senam hamil. ($p=0,002$, $p = 0,005$, $p = 0,014$). kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang sangat signifikan dari ketiga faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil pada senam hamil diantaranya adalah umur, pendidikan dan pekerjaan.

Kata Kunci : Umur, Pendidikan, Pekerjaan, keikutsertaan Senam Hamil.

Abstract

Pregnancy exercise is a sport that aims to prepare and train the muscles so that they can function optimally in the normal delivery process. Pregnancy exercise carried out by pregnant women regularly and intensively can maintain optimal health of the mother and fetus. The participation of pregnant women in doing pregnancy exercise can be influenced by several factors such as: age, education and occupation of pregnant women. This study aims to determine the effect of age, education and occupation on the participation of pregnant women in doing pregnancy exercise. This study is an analytical observational study with a cross sectional approach with elements of independent and dependent variables. The population in this study were all pregnant women who visited the Polindes, Karangagung Glagah Village. Sampling in this study was total sampling with a sample size of 25. The analysis in this study was bivariate analysis with chi-square test. The results showed that respondents aged 20-35 were 65%, higher education was 67.5%, working mothers were 71%. The results showed that there was a relationship between education, work and the participation of pregnant women to do pregnancy exercise. ($p = 0.002$, $p = 0.005$, $p = 0.014$). The conclusion of this study is that there is a very significant relationship between the three factors that influence the participation of pregnant women in pregnancy exercise, including age, education and occupation.

Keywords : Age, Education, Occupation, Participation in Pregnancy Exercise

PENDAHULUAN

Olah raga merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik secara teratur yang bisa dilakukan selama kehamilan, olah raga merupakan kegiatan yang penting dan perlu dilakukan oleh ibu hamil yang dapat bermanfaat bagi kesehatan (Fajrin, khusna, 2021). salah satu olah raga ringan yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah senam hamil (Utami et al., 2020). Senam hamil adalah salah satu program pemerintah yang diselenggarakan puskesmas untuk menurunkan AKI dengan cara meningkatkan pengetahuan mengenai kegiatan senam hamil yang dapat dilakukan oleh ibu hamil (Damayanti, 2018). Senam hamil merupakan latihan gerak tubuh untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik ataupun mental dalam menghadapi proses persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil pada dasarnya merupakan gerakan ringan yang baik bagi ibu hamil untuk menyiapkan kondisi baik fisik dan psikologisnya dalam menghadapi proses persalinan sebab otot-otot sangat berpengaruh penting pada saat persalinan. Dalam hal ini otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan sebagainya yang berhubungan dengan proses persalinan (Anasari, n.d.). Menurut Larasati dan Wibowo dalam penelitian (Wahid et al., 2021) menyatakan bahwa Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olah raga ringan selama hamil, agar ibu dan janin bisa tumbuh dan berkembang lebih sehat sehingga dapat mencegah terjadinya masalah yang ada pada masa kehamilan dan persalinan selain itu juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara umur ibu hamil, pendidikan ibu hamil, pekerjaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2018) bahwa faktor - faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan (keikutsertaan kelas ibu hamil) antara lain adalah faktor predisposisi ibu yaitu umur, pendidikan dan pekerjaan. Faktor yang mungkin mempengaruhi keikutsertaan dalam melakukan senam hamil adalah ketersediaan sarana dan prasarana serta adanya fasilitas yang memadai faktor penguat atau pendukung meliputi sarana pelayanan kesehatan, faktor pendorong meliputi dukungan keluarga, motivasi, petugas kesehatan dan sosial ekonomi.

Menurut data Depkes RI (2012) dikutip dari penelitian (Yuniasari, 2014) derajat kesehatan pada ibu hamil di Indonesia masih prihatin ditandai tingginya AKI (Angka Kematian Ibu) yaitu 146/100.000 kelahiran hidup dan mati bayi baru lahir 78,01/1000 (SDKI 2012/2013). Adapun beberapa faktor yang melatar belakangi resiko kematian adalah kurangnya partisipasi ibu hamil yang disebabkan tingkat pendidikan ibu hamil rendah, kemampuan ekonomi keluarga rendah, kedudukan sosial budaya yang kurang mendukung (Sartika & Qomariah, 2019).

Menurut Soekanto di kutip dari penelitian (Farida et al., 2021) ada faktor yang dapat mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil untuk melakukan senam hamil adalah pendidikan dan pekerjaan. Pendidikan dan pekerjaan memang sangat erat kaitannya dengan pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang bekerja membantu suami mencukupi nafkah keluarga tidak memiliki banyak waktu untuk mengikuti kegiatan senam hamil. Sedangkan ibu hamil yang tidak bekerja lebih dapat meluangkan waktunya untuk mengikuti senam hamil (Anasari, n.d.).

Senam hamil yang dibuat khusus untuk ibu hamil dapat membuat sehat dan menyegarkan bagi ibu hamil, bisa mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta dapat membuat fisik dan psikis ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dapat dilakukan pada usia kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28 -30 minggu kehamilan tetapi bisa dilakukan sejak trimester pertama. Ibu hamil butuh tubuh yang sehat dan bugar oleh karena itu, selain makan makanan yang mengandung nutrisi yang bagus, ibu hamil harus istirahat yang cukup dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya. Salah satu olah raga yang paling bagus untuk ibu hamil adalah senam hamil. (Khusnul Nikmah, Eka Sarofah Ningsih, 2021).

Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti yang ada di Desa Karangagung Glagah dari 25 orang ibu hamil masih terdapat 13 ibu hamil yang tidak mengikuti kelas ibu hamil. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor- faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil untuk melakukan senam hamil.

METODE

Variabel bebas (Independent) dalam penelitian ini adalah umur, pendidikan, dan pekerjaan. Variabel terikat (dependent) yaitu adalah keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Penelitian analitik observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Penelitian menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di polindes Desa Karangagung Glagah sebanyak 25 responden yaitu 13 responden yang sudah tidak mengikuti senam hamil dan 12 responden yang masih mengikuti senam hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tentang umur, tingkat pendidikan, pekerjaan dalam melakukan senam hamil. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan umur, tingkat pendidikan, pekerjaan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

faktor – faktor keikutsertaan senam hamil. Berdasarkan tabel dibawah ini lalu kita lakukan analisa dengan uji chi square dengan hasil bahwa umur, pendidikan dan pekerjaan memiliki nilai $p < (0,05)$.

1. Hubungan Umur dengan keikutsertaan senam hamil

Tabel 1.

Hubungan Umur dengan keikutsertaan senam hamil

Umur (Tahun)	Keikutsertaan Senam Hamil						<i>P Value</i>
	Ikut		Tidak Ikut		Total		
	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %	
20 - 35	15	65	8	35	23	100	0,002
> 35	0	0	2	100	2	100	
Total	15	60	10	40	25	100	

Sesuai hasil pada tabel 1. dapat diketahui bahwa ibu hamil yang berumur 20 - 35 sebagian besar ikut senam hamil (65%). Ibu hamil yang mempunyai . >35, sebagian besar tidak ikut senam hamil (100%). Sesuai hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji chi square terdapat nilai $p = 0,002$ yang artinya ada hubungan antara umur ibu hamil dengan keikutsertaan untuk melakukan senam hamil. Penelitian ini sesuai dengan teori Green, umur merupakan salah satu faktor predisposisi yang menentukan perilaku seseorang. Menurut hasil penelitian (Sartika & Qomariah, 2019). Bahwa kematangan usia seseorang sangat berpengaruh pada pengambilan keputusan dan berfikir sesuatu dalam menentukan suatu kegiatan. Semakin dewasa umur, semakin matang dalam berfikir dan mengambil keputusan.

2. Hubungan tingkat pendidikan dengan keikutsertaan senam hamil

Tabel 2.

Hubungan tingkat pendidikan dengan keikutsertaan senam hamil

Pendidikan	Keikutsertaan Senam Hamil						<i>P Value</i>
	Ikut		Tidak Ikut		Total		
	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %	
Perguruan Tinggi	4	67	2	33	6	100	0,005
Diploma	5	56	4	44	9	100	
SMA	4	40	6	60	10	100	
Total	13	52	12	48	25	100	

Sesuai hasil pada tabel 2. dapat kita ketahui bahwa ibu yang mempunyai pendidikan SMA, sebagian besar tidak ikut senam hamil (60%). Ibu yang punya pendidikan tinggi, sebagian besar ikut senam hamil (67%). Sesuai hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji chi square terdapat nilai $p = 0,005$ yang artinya ada hubungan tingkat pendidikan dengan keikutsertaan senam hamil. Pendidikan

merupakan faktor yang sangat penting sehingga bisa mempengaruhi perilaku seseorang untuk melakukan tindakan ikut senam hamil, Menurut hasil penelitian (Uliyatul, 2015). Seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mudah menerima informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan yang berarti setiap informasi yang akan disampaikan akan lebih muda dan lebih cepat dibandingkan ibu hamil yang berpendidikan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah untuk memberikan informasi untuk melakukan senam hamil.

3. Hubungan pekerjaan dengan keikutsertaan senam hamil

Tabel 3.

Hubungan pekerjaan dengan keikutsertaan senam hamil

Pekerjaan	Keikutsertaan Senam Hamil						P Value
	Ikut		Tidak Ikut		Total		
	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %	
IRT	5	71	2	29	7	100	0,014
Wiraswata	5	42	7	58	12	100	
Swasta	2	33	4	67	6	100	
Total	12	48	13	52	25	100	

Sesuai hasil pada tabel 3. dapat kita ketahui bahwa ibu bekerja swasta sebagian besar tidak ikut senam hamil (67%) dan ibu tidak bekerja (IRT), sebagian besar ikut senam hamil (71%). Sesuai hasil analisa bivariat menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p = 0,014$ yang artinya ada hubungan antara pekerjaan dengan keikutsertaan senam hamil. Ibu hamil yang bekerja memiliki sedikit waktu untuk mengikuti kelas ibu hamil yang salah satu kegiatannya adalah senam hamil. Bekerja bisa membuat banyak kehilangan waktu untuk melakukan senam hamil, berdasarkan hasil penelitian banyak ibu hamil yang bekerja tidak mengikuti senam hamil. Sesuai dengan hasil penelitian (Sartika & Qomariah, 2019). Kesibukan bekerja membuat ibu hamil tidak dapat mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang bekerja akan sedikit kerepotan membagi waktu untuk mengikuti senam hamil. Kesimpulannya ada hubungan antara pekerjaan dengan keikutsertaan senam hamil. Ibu hamil yang bekerja lebih banyak menghabiskan waktunya bekerja sehingga untuk mengikuti senam hamil jarang atau tidak pernah mengikuti. Tidak munafik manusia perlu pekerjaan untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari - hari dengan tujuan untuk mencapai keadaan yang lebih baik.

KESIMPULAN

Ada hubungan antara umur, Pendidikan dan pekerjaan dengan keikutsertaan senam hamil. Yang dibuktikan hasil uji *Chi square* Umur $p = 0.002$, pendidikan $p = 0.005$, Pekerjaan $p = 0.014$

DAFTAR PUSTAKA

- Anasari, T. (n.d.). *Analisis Faktor - faktor yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil*.
- Damayanti, D. J. N. (2018). *Faktor - faktor yang berhubungan dengan Motivasi Ibu Hamil Mengikuti Kelas Ibu Hamil*. 1-26.
- Fajrin, Fitriana Ikhtiarinawati, K. N. S. N. (2021). Mewujudkan kehamilan yang sehat melalui optimalisasi keikutsertaan kelas ibu hamil. *Community Empowerment*, 6(12), 2176-2180.
- Farida, Fitriah, I. P., & Andani, D. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil Farida. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 238-246.
- Khusnul Nikmah, Eka Sarofah Ningsih, V. Y. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil. *JCEH*, 4(2), 295-297.
- Lestari, T. A., Susanti, A., & Fathunikmah. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Tengah Kabupaten Kampar. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(2), 112-119.
- Sartika, W., & Qomariah, S. (2019). Analisis Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Hj. Dince Safrina Sst. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(1), 57-63. <https://doi.org/10.36341/jka.v3i1.813>
- Uliyatul, L. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di Bps Nina Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehaan*, 8(2), 171-174.
- Utami, J. N., Astuti, T., & Andriani, G. (2020). Analisis Faktor Predisposisi Keikutsertaan Senam Hamil Bagi Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 574-582. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/328>
- Wahid, F. A., Puguh, S., & Victoria, A. Z. (2021). *Hubungan Faktor Spiritual Dan Faktor Demografi (Usia , Jenis Kelamin , Pendidikan dan Pekerjaan) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Rheumatoid Arthritis menimbulkan nyeri dan kaku pada sistem muskuloskeletal (sendi , tulang , jaringan seseorang banyak d. 4*, 1179-1196.
- Yuniasari, A. D. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di. *Kesehatan Masyarakat*, 2(5), 283-291.