

## HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM HJ. DINCE SAFRINA, SST PEKANBARU

Siti Qomariah<sup>1</sup>, Wiwi Sartika<sup>2</sup>

Program Studi D III Kebidanan FKIK Universitas Abdurrah  
JL. Riau Ujung No 73 Pekanbaru, Riau Indonesia  
email [siti.qomariah@univrab.ac.id](mailto:siti.qomariah@univrab.ac.id)

Program Studi D III Kebidanan FKIK Universitas Abdurrah  
JL. Riau Ujung No 73 Pekanbaru, Riau Indonesia  
email [wiwi.sartika@univrab.ac.id](mailto:wiwi.sartika@univrab.ac.id)

### ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan proses yang alamiah bagi seorang wanita, pada masa kehamilan tubuh akan banyak mengalami adaptasi fisiologi dan psikologi. Pada trimester ketiga (27-40 minggu), kecemasan menjelang persalinan ibu hamil pertama akan muncul. Untuk memutus siklus kecemasan tersebut, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal, merupakan suatu alternatif pada ibu hamil karena dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil serta senam hamil dapat memperkuat otot-otot. Tujuan Penelitian untuk mengetahui Hubungan Motivasi Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Hj. Dince Safrina, SST Pekanbaru. Penelitian ini bersifat *cross-sectional* dengan unsur variabel independen dan variabel dependen ditanyakan dalam waktu yang sama kepada responden. Hasil dari penelitian diperoleh dari ibu hamil TM III yang memiliki motivasi tinggi 26 orang (63,4%), dengan nilai *P Value* 0,001 dan OR 6,933. Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran bagi ibu - ibu hamil terutama TM III untuk melakukan senam hamil sesuai anjuran dari tenaga kesehatan.

**Kata kunci** : Motivasi, Senam Hamil

### ABSTRACT

*Pregnancy and childbirth are natural processes for a woman, during pregnancy the body will experience many adaptations of physiology and psychology. In the third trimester (27-40 weeks), anxiety before delivery of the first pregnant woman will appear. To break the cycle of anxiety, then pregnancy exercise as a prenatal service, is an alternative for pregnant women because in the pregnancy exercise movement contains the effects of relaxation that can stabilize the emotions of pregnant women and pregnancy exercises can strengthen the muscles. Research Objectives to determine the relationship of motivation to the implementation of pregnancy exercise in trimester III pregnant women at the BPM Hj. Dince Safrina, SST Pekanbaru. This study is cross-sectional with the elements of independent variables and dependent variables being asked at the same time to the respondents. The results of the study were obtained from TM III pregnant women who had a high motivation of 26 people (63.4%), with a P value of 0.001 and OR 6,933. It is expected that the results of this study can increase awareness for pregnant women, especially TM III for do pregnancy exercises as recommended by health workers.*

**Keywords**: Motivation, Pregnancy Gymnastics

## PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan proses yang alamiah bagi seorang wanita, pada masa kehamilan tubuh akan banyak mengalami adaptasi fisiologi dan psikologi. Adaptasi fisiologi terdiri dari perubahan sistem reproduksi, perubahan sistem kardiovaskuler, perubahan sistem pernapasan, perubahan sistem gastrointestinal, perubahan sistem renal, perubahan sistem endokrin, perubahan dinding perut dan kulit, serta perubahan metabolik sedangkan perubahan psikologi terdiri dari stressor pada saat kehamilan dan perubahan psikologi kehamilan [1].

Penyebab langsung kematian ibu sebesar 90% terjadi pada saat persalinan dan segera setelah persalinan (SKRT.2010). Penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan (28%), eklamsia (24%) infeksi (11%), komplikasi puerperium (8%), trauma obstetric (5%), emboli (5%), pertus lama/macet (5%), dan lain-lain (1%). Sedangkan berdasarkan laporan PWS tahun 2011, penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan (32%), eklampsia (25%), abortus (1%), infeksi (5%) dan lain-lain (32%).

Setiap ibu hamil seharusnya mendapat perawatan kehamilannya secara baik, dengan cara memeriksakan kehamilannya, tetapi pada kenyataannya masih banyak ibu hamil belum mengerti yang lebih dalam tentang pemeriksaan kehamilan (ANC).

Perubahan yang terjadi pada ibu selama masa kehamilan dapat berlangsung secara fisiologis. Perubahan yang terjadi pada masa kehamilan tersebut mungkin dapat menjadi penyulit selama masa kehamilan maupun masa persalinan. Penyulit selama masa kehamilan misalnya nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri panggul, serta sesak nafas. [2]

Adanya penyulit selama masa kehamilan dan selama masa persalinan serta penyulit pada bayi dapat meningkatkan angka kematian ibu dan

angka kematian bayi. Oleh karena itu penting dianjurkan pada ibu hamil untuk memeriksakan dirinya secara rutin dan teratur melalui perawatan selama masa kehamilan (*antenatal care*) [3]

Senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal, merupakan suatu alternatif pada ibu hamil karena dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil serta senam hamil dapat memperkuat otot-otot. Senam hamil adalah kegiatan olah raga yang dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernafasan, sehingga mempermudah dalam proses persalinan khususnya persalinan normal [4]

Faktor pendorong (*reinforcing factor*) yang terwujud dalam sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, petugas kesehatan, atau petugas yang lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat *cross-sectional* dengan unsur variabel independen dan variabel dependen ditanyakan dalam waktu yang sama kepada responden. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III yang berkunjung di BPM Hj.Dince Safrina, SST dengan jumlah responden 61 orang. Data yang digunakan adalah data primer dan menyebarkan kuesioner. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner terhadap responden yang dilakukan langsung oleh peneliti. Data diolah dengan cara *editing, coding, procesing, cleaning* dan *tabulating*. Analisa data dilakukan dengan cara *univariat* dan *bivariat* dengan *uji chi square* menggunakan komputerisasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Independen dan Variabel Dependen**

No	Variabel	Jumlah	%
1	Motivasi Tinggi	41	67.2
	Rendah	20	32.8
2	Senam Hamil Ya	30	49.2
	Tidak	31	50.8

Pada gambar 1 menunjukkan bahwa, dari 61 orang responden yang memiliki Motivasi Tinggi sebanyak 41 Orang 67.2%, sedangkan responden yang Tidak mengikuti senam hamil sebanyak 31 Orang 50.8%.

### Analisa Bivariat

**Tabel 2. Hubungan antara Motivasi dengan Senam Hamil di Rumah Bersalin Hj.Dince Safrina, SST**

Variabel Independen	Senam Hamil		Jmh		P Value	OR (95 % CI)
	Ikut n	Tidak n	Ikut n	%		
Motivasi Tinggi	26	15	41	67.2	.001	6,933
Rendah	4	16	20	32.8		

Pada tabel 2 menunjukkan variabel independen yang berhubungan signifikan ( $P < 0,05$ ) antara motivasi dengan senam hamil pada ibu TM III.

Dalam penelitian ini dari variabel yang diteliti berhubungan dengan keikutsertaan senam hamil salah satunya yaitu variabel motivasi. Namun secara substansi masih ada faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keikutsertaan senam hamil.

Motivasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah usia, pendidikan, pengalaman dan pengetahuan. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah ekonomi, sosial budaya, lingkungan yang terdiri dari lingkungan rumah dan masyarakat [6]

Motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil memiliki hubungan yang sangat erat. Dimana seseorang yang telah termotivasi untuk melakukan sesuatu, maka akan berusaha melakukan sesuatu tersebut dengan baik dan tekun, dengan harapan hasil yang baik. Motivasi seseorang yang disebabkan oleh kemauan sendiri bukan dari dorongan luar akan lebih menguntungkan dan memberikan keteraturan dalam melakukan aktivitas [5]

Senam hamil yaitu memberikan dorongan serta melatih jasmani dan rohani dari ibu secara bertahap agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah. Senam hamil pada dasarnya pelatihan bagi wanita hamil sehat menyiapkan kondisi fisiknya, menjaga kondisi otot-ototnya dan persendian yang berperan dalam proses dan mekanisme persalinan. Dalam hal ini yang berperan dalam persalian yaitu otot-otot dinding perut, ligamenligamen, otot-otot dasar panggul dan sebagainya yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil pada kehamilan normal atas nasihat dari dokter atau bidan, dapat dimulai 16 - 38 minggu, pelaksanaan senam sedikitnya satu minggu sekali dan menggunakanpakaian yang sesuai dan longgar [7]

## SIMPULAN

1. Berdasarkan analisa univariat diperoleh hasil dari 61 responden yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 41 orang (67,2%), responden yang orang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 31 orang (50,8%)
2. Berdasarkan Analisa Bivariat dengan menggunakan *uji chi square* terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan keikutsertaan ibu hamil untuk senam hamil di BPM Hj Dince Safrina,SST dengan nilai  $P\ value < 0,05$

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Wahyuni & Nida. Q, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Kehamilan Trimester Ketiga," *Jurnal Kesehat.*, vol. 3(2), 2010.
- [2] Wulandari P. Y, "Efektivitas Senam Hamil Seba-gai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama," *INSAV*, vol. 8(2): 144, 2006.
- [3] A. Sulistiyawati, *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika, 2009.
- [4] R. A. Pudiastuti, *Buku Ajar ; Kebidanan Komunitas*. Yogyakarta: Haikhi, 2011.
- [5] Annisa, D.(2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013.*Jurnal Kesehatan Masyarakat*.Vol 2.No 5.Mei 2014
- [6] Novitasari. 2008. *Proses Motivasi*. <http://www.damandiri.or.id>
- [7] Maryunani, Anik. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta : Trans Info Media