

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN
MOTIVASI IBU HAMIL TRIMESTER III
DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL**

Anis Sitoesmi Anjasmoro
(Prodi Kebidanan Magetan,
Poltekkes Kemenkes Surabaya)
Tinuk Esti Handayani
(Prodi Kebidanan Magetan,
Poltekkes Kemenkes Surabaya)
Agung Suharto
(Prodi Kebidanan Magetan,
Poltekkes Kemenkes Surabaya)

ABSTRAK

***Pendahuluan:** Perilaku ibu hamil melaksanakan senam hamil dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, persepsi, sikap, keinginan, kehendak, motivasi dan niat. Masalah pada penelitian ini adalah belum semua ibu hamil mau melaksanakan senam hamil, dalam hal ini salah satu faktor yang mempengaruhi ibu hamil adalah pengetahuan dan motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan motivasi ibu hamil trimester III dalam melaksanakan senam hamil. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung di BPM W periode bulan Mei 2013 sampai dengan bulan Juni 2013 dengan jumlah 30 orang. Sampel menggunakan total populasi. Alat ukur menggunakan kuesioner kemudian data diolah menggunakan metode statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan motivasi ibu hamil trimester III dalam melakukan senam hamil. **Hasil:** Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan tingkatan tahu berpengetahuan cukup 73,3%, dengan tingkatan paham berpengetahuan cukup 50%, dan dengan tingkatan aplikasi berpengetahuan baik sebanyak 33,33%. Dan tingkat motivasi ibu hamil dengan tingkatan motif dengan kategori motivasi tinggi 70%, dengan tingkatan harapan kategori motivasi tinggi 73,3%, dan dengan tingkatan insentif kategori motivasi tinggi 66,7%. **Kesimpulan:** Ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil ini dipengaruhi oleh pengetahuan dan motivasi. **Saran:** Dengan pengetahuan dan motivasi yang baik diharapkan ibu hamil mau melaksanakan senam hamil, dengan meningkatkan promosi kesehatan salah satunya tentang senam hamil sehingga ibu hamil mengetahui pentingnya senam hamil dan mau melaksanakan senam hamil.*

***Kata kunci:**
pengetahuan, motivasi, senam hamil*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sebagai seorang wanita, sudah menjadi kodratnya bahwa dalam kehidupannya akan mengalami proses kehamilan dan melahirkan dan masa ini merupakan saat yang membahagiakan, terlebih bagi wanita yang baru pertama kalinya hamil (Nanik Muhimah dan Abdullah, 2010). Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang menyenangkan dan didambakan bagi ibu hamil, tetapi kehamilan juga dapat membuat masalah-masalah atau komplikasi-komplikasi pada saat kapanpun.

Senam hamil merupakan suatu latihan gerakan yang dilakukan oleh wanita hamil selama masa kehamilannya dengan gerakan yang disesuaikan dengan kondisi kehamilannya dan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental dalam menghadapi persalinan yang aman dan lancar sesuai waktu yang diharapkan (Nanik Muhimah dan Abdullah, 2010). Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan di BPM Ny.W Kab. Ngawi didapatkan data sebagai berikut: dari 10 ibu hamil trimester III diukur pengetahuannya sebanyak 4 orang (40%) berpengetahuan baik, 3 orang (30%) berpengetahuan cukup dan 3 orang (30%) berpengetahuan kurang. Untuk motivasinya sebanyak 7 orang (70%) bermotivasi sedang dan 3 orang (30%) bermotivasi rendah.

Tujuan penelitian

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III dengan tingkatan tahu, paham, dan aplikasi dalam melaksanakan senam hamil.
2. Mengidentifikasi motivasi ibu hamil trimester III dengan tingkatan motif, harapan, dan insentif dalam melaksanakan senam hamil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan bentuk penelitian evaluasi yaitu suatu cara penelitian deskriptif yang dilakukan untuk menilai suatu program yang sedang atau sudah dilakukan. Hasil dari penelitian ini digunakan untuk perbaikan dan atau peningkatan program-program tersebut. Dalam mengolah hasil penelitian evaluasi ini biasanya menggunakan analisis statistik sederhana.

Populasi dalam penelitian ini adalah 30 orang ibu hamil trimester III diambil dari periode bulan Mei 2013 sampai bulan Juni

2013. semua anggota populasi dijadikan subyek penelitian (total populasi).

Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan motivasi ibu hamil trimester III terhadap senam hamil. Proses pengumpulan data dimulai dari pengajuan ijin kepada Ketua Program Studi Kebidanan Magetan, dilanjutkan ijin kepada Kepala Bakesbang Ngawi dan ke BPM Ny.W Kab. Ngawi dan pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner. Untuk tingkat pengetahuan terdiri atas pernyataan tertutup, dengan memilih jawaban yang telah disediakan benar = skor 1 salah = skor 0. Dan untuk variabel motivasi berupa kuesioner dengan 15 item terdiri atas 9 item positif dan 6 item negatif.

Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisis data menggunakan metode statistik diskriptif berupa distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan ibu hamil di BPM Winarti, Mei-Juni tahun 2013

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persen
Baik	22	73,3
Cukup	-	-
Kurang	8	26,7
Jumlah	30	100

Tabel 2. Distribusi tingkat motivasi ibu untuk melakukan senam hamil di BPM Winarti, Mei-Juni tahun 2013

Tingkat motivasi	Frekuensi	Persen
Rendah	0	0,00
Sedang	6	20,00
Tinggi	24	80,00
Jumlah	30	100

PEMBAHASAN

Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Senam Hamil

Ibu hamil trimester III berpengetahuan cukup tentang senam hamil sebanyak 22 (73,3%) orang. Pengetahuan merupakan hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dengan alat-alat tertentu (Suhartono, 2004).

Menurut Bloom dalam Suciati (2005), pengetahuan yang tercakup dalam tingkatan tahu menuntut untuk mampu mengingat (*recall*) informasi yang telah diterima sebelumnya, seperti misalnya fakta, terminologi, rumus, strategi pemecahan masalah, dan sebagainya. Pengetahuan yang tercakup dalam tingkatan paham yang bertujuan pada kategori ini berhubungan dengan kemampuan untuk menjelaskan

pengetahuan/informasi yang telah diketahui dengan kata-kata sendiri. Dalam hal ini diharapkan untuk dapat menerjemahkan, atau menyebutkan kembali yang telah didengar dengan kata-kata sendiri. Kata kerja yang diperoleh harus operasional, dengan pengertian bahwa kompetensi dan perilaku tersebut dapat diukur untuk kerjanya. Hal ini penting untuk menunjukkan apakah tujuan instruksional yang ditetapkan dapat tercapai atau tidak. Pemilihan untuk kata kerja untuk dua tingkat kemampuan kognitif yang paling dasar, yaitu pengeluhan dan pemahaman sering terjebak pada kata-kata yang tidak operasional, misalnya "mengetahui" atau "memahami". Kedua kata tersebut tidak dapat digunakan sebab dapat bermakna banyak. pengetahuan yang tercakup dalam tingkatan aplikasi yang merupakan kemampuan untuk menggunakan atau menerapkan informasi yang telah dipelajari ke dalam situasi atau konteks yang lain atau yang baru. Sebagai contoh, menyusun kuesioner penelitian untuk penulisan skripsi merupakan penerapan prinsip-prinsip penyusunan instrumen penelitian yang sebelumnya telah dipelajari mahasiswa dalam mata kuliah metode penelitian.

Keadaan ibu hamil yang duduk dibangku sekolah tersebut bisa lebih cepat menerima suatu berita atau dengan kata lain lebih cepat paham dibanding dengan ibu hamil yang tidak sekolah. Ibu hamil seharusnya untuk mengikat suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya, termasuk diantaranya mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan menyatakan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar ibu hamil trimester III dengan tingkatan tahu mempunyai pengetahuan cukup tentang senam hamil dikarenakan ibu hamil dapat memperoleh dari berbagai sumber seperti buku, majalah, acara televisi, radio, dan sebagainya. Adapun informasi tentang senam hamil bisa diperoleh melalui penyuluhan kesehatan atau melalui tenaga kesehatan baik di Puskesmas atau Bidan Praktek Mandiri. Agar ibu hamil tahu secara benar tentang senam hamil yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan terhadap objek yang dipelajari seperti pengertian senam hamil, mekanisme persalinan, sasaran, manfaat senam hamil, frekuensi senam hamil dan gerakan senam hamil.

Dalam tingkatan paham didapatkan sebagian ibu hamil trimester III mempunyai pengetahuan cukup dikarenakan penalaran yang dimiliki ibu hamil digunakan sebagai alat memproses pengetahuan yang didapat untuk memahami atau tidak. Namun sebagian ibu hamil tidak mau atau tidak mampu menggunakan penalarannya, sehingga pengetahuan yang diperoleh tidak maksimal hanya sebatas tahu saja. Agar ibu hamil paham secara benar tentang senam hamil yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar atau materi, harus dapat melakukan senam dengan benar.

Dan pada tingkatan aplikasi hasil penelitian didapatkan sebagian besar ibu hamil trimester III mempunyai pengetahuan baik dikarenakan ibu hamil dapat melaksanakan senam hamil dirumah maupun pada kegiatan kelas ibu hamil dengan benar dan dilakukan secara rutin.

Motivasi Ibu Hamil Trimester III untuk Melakukan Senam Hamil.

Motivasi pada ibu hamil trimester III pada hasil penelitian dari 30 orang ibu hamil berada pada kategori motivasi tinggi sebanyak 24 ibu hamil (80,00%). Motivasi adalah sesuatu yang menggerak dan mengarahkan seseorang dalam tindakan-tindakannya baik secara negatif dan positif (Taidin, 2009). Menurut Mc. Donald dalam Sutikno (2009), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "feeling" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Menurut Knootz (1972) dalam Notoatmodjo (2007:218) mengemukakan bahwa motivasi mengacu pada dorongan dan usaha untuk memuaskan pada kebutuhan suatu tujuan (Motivation refers to the drive and effort to satisfy a want or goal). Menurut Terry (1986) dalam Notoadmodjo (2007:218) mengemukakan bahwa motivasi adalah keinginan yang terdapat pada diri seseorang individu yang mendorongnya untuk melakukan perbuatan-perbuatan (perilaku). Berdasarkan penelitian dari para ahli tersebut maka disimpulkan bahwa motivasi pada dasarnya merupakan interaksi seseorang dengan situasi tertentu yang dihadapinya. Didalam diri seseorang terdapat kebutuhan atau keinginan terhadap objek diluar seseorang tersebut, kemudian bagaimana seseorang tersebut menghubungkan antara kebutuhan dan situasi diluar tersebut dalam rangka memenuhi kebutuhan yang dimaksud. Oleh karena itu, motivasi adalah suatu alasan (reasoning) seseorang untuk bertindak

dalam memenuhi kebutuhan hidupnya (Notoadmodjo, 2007:219).

Menurut Hasibuan (2000) Riduwan 2005 Motif (Motif) adalah suatu perangsang keinginan (want) dan daya penggerak kemauan bekerja seseorang. Setiap motif mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai. Menurut Cut Zurnali (2004) motif adalah faktor-faktor yang menyebabkan individu bertindak laku atau bersikap tertentu. Jadi dicoba untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti kebutuhan apa yang dicoba dipuaskan oleh seseorang, Apa yang menyebabkan mereka melakukan sesuatu pekerjaan atau aktivitas. Ini berarti bahwa setiap individu mempunyai kebutuhan yang ada di dalam dirinya (inner needs) yang menyebabkan mereka didorong, ditekan atau dimotivasi untuk memenuhinya. Kebutuhan tertentu yang mereka rasakan akan menentukan tindakan yang mereka lakukan. Menurut Hasibuan (2000) Riduwan 2005 harapan (Expectancy) adalah suatu kesempatan yang diberikan terjadi karena perilaku untuk mencapai tujuan. Cut Zurnali (2004) menyatakan bahwa terdapat dua sumber besar yang dapat mempengaruhi kelakuan individu, yaitu : sumber-sumber harapan yang berkenaan dengan peranannya antara lain, tuntutan formal dari pihak pekerjaan yang terperinci dalam tugas yang seharusnya dilakukan. Dan tuntutan informal yang dituntut oleh kelompok-kelompok yang ditemui individu dalam lingkungan kerja. Menurut Hasibuan (2000) Riduwan 2005 Insentif (Incentive) yaitu memotivasi (merangsang) bawahan dengan memberikan hadiah (imbalan) kepada mereka yang berprestasi diatas prestasi standar. Dengan demikian, semangat kerja bawaan meningkat karena umumnya manusia senang menerima yang baik-baik saja. Dengan adanya pengetahuan yang telah didapat ibu hamil, dapat merangsang ibu untuk memotivasi yang timbul dari diri sendiri, namun motivasi dapat dirangsang dari luar.

Menurut peneliti, faktor-faktor tersebut diatas berpengaruh besar terhadap motivasi ibu hamil. Ibu hamil yang sudah tahu tentang senam akan memiliki kebutuhan untuk mencari bantuan dari orang lain sehingga munculah motivasi untuk lebih mengerti tentang pentingnya senam hamil. Faktor dimensi motif, harapan dan insentif ini dapat mempengaruhi tingkat motivasi seseorang. Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi mendapat dukungan baik dari faktor dimensi tersebut.

Pada penelitian ini ibu hamil trimester III yang memiliki motivasi tinggi Sebagian besar ibu hamil yang memiliki motivasi tinggi juga

memiliki motif, harapan, dan insentif. Hal itu dapat dilihat dari jawaban ibu hamil atas setiap pertanyaan mengenai motif, harapan dan insentif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, pengetahuan dan motivasi ibu maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III dengan tingkatan tahu, paham, dan aplikasi dalam melaksanakan senam hamil saling berkaitan.
2. Tingkat motivasi ibu hamil trimester III dengan tingkatan motif, harapan, dan insentif dalam melaksanakan senam hamil saling berkaitan.

Saran

1. Diharapkan tempat pelayanan kesehatan lebih meningkatkan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada ibu hamil, utamanya mulai dari antenatal care, sehingga dalam usia kehamilan yang sedini mungkin ibu hamil dapat mengetahui banyak hal tentang senam hamil, tujuan senam hamil, pelaksanaan senam hamil, gerakan-gerakan senam hamil, melatih ibu hamil pada kelas ibu hamil.
2. Diharapkan ibu hamil lebih meningkatkan antusiasme yang tinggi terhadap materi-materi, buku-buku, dan segala informasi yang terkait tentang senam hamil, mendukung program pelaksanaan senam hamil dengan mengikuti penyuluhan sehingga memahami dan mau melaksanakan senam hamil sehingga ibu siap saat menghadapi persalinan.
3. Diharapkan peneliti lain menindaklanjuti penelitian ini untuk mengembangkan penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan desain yang sesuai, populasi yang lebih luas, sampel yang lebih presentatif dan melibatkan faktor-faktor lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2004. Senam Hamil dan Nifas. RSU Dr Soedono : Madiun
- Arikunto, 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, A. (2004). Ilmu Kesehatan Masyarakat. (<http://creasoft.files.wordpress.com>, diakses 20 Agustus 2006)

- Depkes , RI. 1995. Manajemen Kebidanan, Pusdiknakes: Jakarta
- . 1995. Modul 2 Standar Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil. Pusat Penelitian dan pengembangan Pelayanan Kesehatan. Surabaya
- . (2006) Pelayanan Kesehatan Mochtar Rustam. 1998. Sinopsis Obstetri, Jakarta: EGC
- Nanik Muhimah-Abdullah Safe'i, 2010. Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil, Jogjakarta: Power Books
- Nazir, Moh. 2005. Metodologi Penelitian. Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT) Ghalia Indonesia: Bogor.
- Notoatmodjo, 2002. Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- . (2003). Ilmu Kesehatan Masyarakat (prinsip dasar). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- . (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- . 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2003). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Riduwan. 2005. Metode dan teknik menyusun tesis. Bandung. Alfabeta.
- Ridwan, 2008. Guru dan Motivasi. <http://ridwan202.wordpress.com/2008/04/23/guru-dan-motivasi.html>.
- Rochmah dkk. 2006. Modul dan Materi Promosi Kesehatan untuk Politeknik/D3 Kesehatan, Jakarta: Depkes RI
- Syahlan. 1992. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dalam Korteks Keluarga, Jakarta: Depkes RI
- Sudijono, Anas. 2008. Statistik pendidikan. PT Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Sugiyono. 2011. Statistika untuk Penelitian. Bandung : CV Alfabeta.
- Suhartono. 2004. Dasar-dasar filsafat. Yogyakarta : Ar-Ruzz
- Sukmadinata. Nara Syaodil. 2007. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung : Remaja Persada karya.
- Suminem, hajjah. 2009. Kehamilan Normal. Jakarta : EGC
- Suririnah. 2008. Senam Hamil, <http://creasoft.wordpress.com>, (Diakses, 29 Oktober 2010, 16:00)
- Taidin, sutaimin, 2009. Definisi, Pengertian dan Takrifan Motivasi. <http://www.ugmc.bizland.com/artimotivasi.htm>. (Diakses tanggal 25 desember 2009, 2015)
- Varney H 2006. Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Jakarta: EGC
- Yulaikah, lily. 2009. Kehamilan. Jakarta : EGC