

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta pada bulan Juli 2017. BPM Kuswatiningsih terletak di Dusun Demangan Kelurahan Madurejo Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Adapun standar Pelayanan BPM Kuswatiningsih meliputi : ANC, Persalinan, KB, USG 1 kali dalam seminggu setiap hari rabu. ANC dan Persalinan normal 24 jam, imunisasi dilakukan setiap hari minggu ke dua, ketiga dan keempat, sedangkan pelayanan Keluarga Berencana (KB) dan pemeriksaan umum bebas dibuka dari hari senin sampai hari minggu. Pelaksanaan senam hamil dilakukan hari senin dan kamis.

2. Karakteristik Responden

Karakteristik berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan dan usia kehamilan dapat dilihat pada table 4.1. dibawah ini

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	F	%
Usia		
<20 tahun	0	00,0
20-35 tahun	47	100,0
>35 tahun	0	00,0
Total	47	100,0
Pendidikan		
SMP	8	17,0
SMA	30	63,8
D3	3	6,4
S1	6	12,8
Total	47	100,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	23	48,9
Karyawan Swasta	11	23,4
Wiraswasta	10	21,3
Guru	3	6,4
Total	47	100,0

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	F	%
Usia Kehamilan		
5 Bulan	5	10,6
6 Bulan	8	17,0
7 Bulan	15	31,9
8 Bulan	8	17,0
9 Bulan	11	23,4
Total	47	100,0

(Sumber : Data Primer diolah, 2017)

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun, yaitu sebanyak 47 responden (100.0%), pendidikan terakhir sampai tingkat SMA sebanyak 30 responden (63,8%). Mayoritas responden tidak bekerja / Ibu rumah tangga sebanyak 23 responden (48,9%) dan memiliki usia kehamilan 7 bulan sebanyak 15 responden (31,9%).

3. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil berdasarkan Pengertian, Tujuan dan Manfaat, Kontraindikasi, Syarat Melakukan, dan Waktu Pelaksanaan.

Pengetahuan tentang Senam Hamil	Baik		Cukup		Kurang	
	F	%	f	%	f	%
Pengertian	23	48,9	22	46,8	2	4,3
Tujuan	23	48,9	17	36,2	7	14,9
Manfaat	14	29,8	19	40,4	14	29,8
Kontraindikasi	0	0,0	0	0,0	47	100,0
Syarat Melakukan	39	83,0	7	14,9	1	2,1
Waktu Pelaksanaan	17	36,2	21	44,7	9	19,1

Sumber : Data Primer diolah (2017)

Berdasarkan tabel 4.2. diketahui bahwa, sebagian besar pengetahuan ibu tentang pengertian senam hamil dengan kategori baik, sebanyak 23 responden (48,9%). Gambaran pengetahuan ibu tentang tujuan senam hamil dengan kategori baik, yaitu sebanyak 23 responden (48,9%). Mayoritas pengetahuan ibu tentang manfaat senam hamil kategori cukup, yaitu sebanyak 19 responden (40,4%).

Sebagian besar gambaran pengetahuan ibu tentang kontraindikasi senam hamil dengan kategori kurang, yaitu sebanyak 47 responden (100,0%). Gambaran

pengetahuan ibu tentang syarat melakukan senam hamil dengan kategori baik, yaitu sebanyak 39 responden (83,0%). Gambaran pengetahuan ibu tentang waktu pelaksanaan senam hamil sebanyak 21 responden (44,7%) dalam kategori cukup. Gambaran secara umum pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Gambaran Umum Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di BPM Kuswatiningsih

Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil	F	%
Baik	0	0,0
Cukup	34	72,3
Kurang	13	27,7
Jumlah	47	100

Sumber : Data Primer diolah (2017)

Berdasarkan tabel 4.3. diketahui bahwa, sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan kategori cukup, yaitu 34 responden (72,3%), kategori kurang sebanyak 13 responden (27,7%) dan tidak ada pengetahuan dengan kategori baik.

4. Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Pengetahuan Senam Hamil

Karakteristik Responden	Pengetahuan tentang Senam Hamil						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Umur								
<20 tahun	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	00,0
20-35 Tahun	0	0,0	34	72,3	13	27,7	47	100,0
>35 tahun	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	00,0
Pendidikan								
SMP	0	0,0	2	4,3	6	12,8	8	17,0
SMA	0	0,0	24	51,1	6	12,8	30	63,8
D3	0	0,0	3	6,4	0	0,0	3	6,4
S1	0	0,0	5	10,6	1	2,1	6	12,8
Pekerjaan								
IRT	0	0,0	15	31,9	8	17,0	23	48,9
Karyawan Swasta	0	0,0	8	17,0	3	6,4	11	23,4

Karakteristik Responden	Pengetahuan tentang Senam Hamil						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Wiraswasta	0	0,0	9	19,1	1	2,1	10	21,3
Guru	0	0,0	2	4,3	1	2,1	3	6,4
Usia Kehamilan								
5 Bulan	0	0,0	3	6,4	2	4,3	5	10,6
6 Bulan	0	0,0	5	10,6	3	6,4	8	17,0
7 Bulan	0	0,0	11	23,4	4	8,5	15	31,9
8 Bulan	0	0,0	5	10,6	3	6,4	8	17,0
9 Bulan	0	0,0	10	21,3	1	2,1	11	23,4
Jumlah	0	0,0	34	72,3	13	27,7	47	100,0

Sumber : Data Primer diolah (2017)

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan kategori cukup berusia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 34 responden (72,3%), pendidikan terakhir SMA sebanyak 24 responden (51,1%). Mayoritas responden yang memiliki pengetahuan cukup tidak bekerja/ ibu rumah tangga sebanyak 15 responden (31,9%) dan usia kehamilan 7 bulan sebagian besar responden yaitu sebanyak 11 responden (23,4%).

B. Pembahasan

1. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pengertian Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pengertian senam hamil, yaitu sebanyak 23 responden (48,9%). Notoatmodjo (2010) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu setelah orang melakukan penginderaan terhadap sesuatu objek tertentu, yaitu melalui penginderaan yang terjadi melalui penginderaan manusia, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman, baik langsung maupun tidak langsung yaitu melalui pengalaman orang lain.

Sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pengertian senam hamil. Senam hamil merupakan suatu gerakan yang ditujukan untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan. Tujuannya ialah menjaga kondisi otot-otot dan

persediaan yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan. Sehingga Senam ini dapat membantu persalinan tanpa kesulitan serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan (Sulastri, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan Eka Suharti (2015) yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil kategori baik sebanyak 15 orang (42,9%). Sebagian besar responden berusia 20 - 35 tahun dimana responden telah memiliki pengalaman dan kematangan dalam berfikir dan beraktivitas, usia tersebut membantu responden dalam menerima pengetahuan yang cukup baik tentang senam hamil. Ibu yang memiliki daya tangkap yang cukup dalam penerimaan informasi mengenai senam hamil tentu akan memiliki pengetahuan yang cukup baik pula. Usia akan sangat berpengaruh terhadap daya tangkap, bertambahnya usia seseorang berpengaruh pula terhadap penambahan pengetahuan yang diperolehnya (Notoatmodjo, 2010).

Selain daya tangkap yang cukup adanya pengalaman yang matang juga mampu menambahkan informasi pengetahuan kepada responden. Diera saat ini sebagian besar responden sudah berpengalaman dalam mengenal dan menggunakan internet, sehingga tidak sedikit ibu yang mulai mencari tahu tentang pengertian dan langkah melakukan senam kehamilan di internet karena faktor penasaran. Sehingga memicu ibu untuk mengetahui tentang pengertian dari senam hamil itu sendiri. Sedangkan ibu yang memiliki pengetahuan kurang terhadap pengertian senam hamil dapat dikarenakan ibu pasif atau tidak aktif dalam mencari informasi mengenai senam hamil.

2. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Tujuan Senam Hamil

Pengetahuan tentang tujuan senam hamil menunjukkan sebagian besar adalah kategori baik yaitu sebanyak 23 responden (48,9%). Persalinan yang lancar merupakan harapan setiap ibu, untuk itu dalam menjaga keselamatan bayinya seorang ibu dituntut memiliki pengetahuan yang tinggi untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan ketika proses bersalin berlangsung. Dengan melakukan senam hamil diharapkan mampu mempertinggi kondisi kesehatan fisik serta psikis ibu dalam menghadapi persalinan.

Tujuan senam hamil pada umumnya ialah menjaga kondisi otot-otot dan persendiaan yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan dan yang paling penting ialah membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis (Sulastri, 2012). Sehingga dapat dikatakan bahwa ibu yang melakukan senam hamil memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu menjalani kehamilan pada usia 5 bulan. Pernyataan tersebut didukung teori yang menyebutkan pelaksanaan senam hamil sebaiknya ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 5 bulan, karena usia kehamilan yang kurang dari lima bulan perlekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat, sehingga dapat menimbulkan abortus (Yuliarti, 2010).

Menjaga kesehatan kandungan merupakan kewajiban seorang ibu yang dilakukan untuk menjalani masa kehamilan yang lebih nyaman. Tingkat kesadaran ibu yang meningkat pada usia kehamilan 7 bulan merupakan hal yang wajar karena mendekati hari persalinan sehingga ibu lebih mempersiapkan diri dengan mencari informasi baik pada saat melakukan pemeriksaan kehamilan maupun bertanya-tanya pada ahli kesehatan lainnya. Sehingga ibu mengetahui tujuan dari aktivitas yang mampu meningkatkan kesehatan kehamilannya yaitu dengan melakukan senam hamil.

3. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Senam Hamil

Pengetahuan tentang manfaat senam hamil menunjukkan sebagian besar adalah kategori cukup yaitu sebanyak 19 responden (40,4%). Manfaat senam kehamilan ialah mampu memberikan membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan Sulastri (2012). Dengan melakukan gerak badan selama kehamilan dapat melancarkan sirkulasi darah menjadi lancar, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik dan tidur lebih nyenyak. Sehingga mampu meningkatkan kesehatan ibu dan kandungan.

Mayoritas pengetahuan ibu tentang manfaat senam hamil pada kategori cukup. Hal tersebut dapat dikarenakan ibu masih kurang mengetahui tentang pengertian dan manfaat senam hamil. Hal tersebut dikarenakan ibu belum sepenuhnya mengerti dan mendapatkan informasi tentang senam hamil, di lingkungan masyarakat misalnya

tenaga kesehatan kurang memberikan pengetahuan mengenai senam hamil kepada ibu dan tetangga di sekitar ibu juga mempunyai pengetahuan yang sama dengan ibu. Sedangkan ibu yang memiliki pengetahuan baik terhadap manfaat senam dapat dikarenakan tingkat keaktifan ibu dalam mencari informasi baik melalui media massa maupun konsultasi dengan rekan yang memiliki pengetahuan lebih baik terkait pelaksanaan senam hamil (Ratih, 2012).

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan instansi kesehatan dapat menambah pengetahuan ibu dalam menjaga kesehatannya juga kesehatan kandungan sehingga dapat menurunkan tingkat resiko persalinan yang lama dengan memberikan materi tentang senam hamil. Ibu yang mengalami waktu lama dalam persalinan juga akan menghambat aktivitas tenaga kesehatan ketika bertugas sehingga dengan adanya kerjasama antara pihak masyarakat dengan tenaga kesehatan mampu memberikan manfaat bersama bagi pihak masyarakat maupun tenaga kesehatan.

4. Gambaran Pengetahuan Ibu hamil tentang Kontra Indikasi Senam Hamil

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi semua dalam kategori kurang yaitu sebanyak 47 responden (100,0%). Menurut Indivara (2009) kontra indikasi untuk seorang wanita hamil ialah yang mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, serviks inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervaginam pada trimester II dan III, dan kelainan letak plasenta seperti plasenta previa, preeklamsi maupun hipertensi.

Kontra indikasi yang dialami ibu hamil merupakan kejadian yang harus mendapat perhatian khusus. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Eka (2015). Hasil penelitian yang dilakukan Eka menunjukkan bahwa pengetahuan kontraindikasi senam hamil berada dalam kategori baik. Hal tersebut dikarenakan faktor pengalaman, dimana ibu yang memiliki pengetahuan baik memiliki kehamilan ke dua sedangkan ibu dengan pengetahuan kurang berada pada kelompok dengan kehamilan pertama. Menurut Notoatmodjo dalam Eka (2015) pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.

Hasil penelitian mayoritas ibu memiliki usia 20 – 35 tahun. Meskipun ibu memiliki pengalaman yang sudah matang dalam berfikir dan beraktivitas, namun ketika ibu

tidak memperoleh informasi terkait kejadian kontraindikasi maka ibu tidak akan mampu mencegah hal-hal yang tidak diinginkan pasca melahirkan. Sehingga selain pengalaman diperlukan adanya pengetahuan yang bersumber dari sebuah informasi. Ibu yang aktif menggali informasi dapat memiliki pengetahuan yang baik terutama berkaitan dengan kontraindikasi senam hamil sehingga ibu mengetahui pentingnya menjaga kesehatan kandungan dengan senam hamil. Adanya inisiatif dan kesadaran yang tinggi akan menuntut ibu untuk mencari informasi. Ketika ibu tidak memiliki kesadaran maka ibu tidak akan melakukan kegiatan pencarian informasi, terlebih ibu yang sudah menderita sakit seharusnya lebih hati-hati dalam mengambil keputusan dan bertindak terutama dalam mengikuti kegiatan senam hamil.

5. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Syarat Melakukan Senam Hamil

Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat pengetahuan tentang syarat melakukan senam hamil dalam kategori baik yaitu sebanyak 39 responden (83,0%). Hal ini menunjukkan responden telah mengetahui dengan baik tentang syarat melakukan senam hamil dan sudah dalam tahap tahu. Responden yang memiliki pengetahuan baik sebagian besar berusia 20 - 35 tahun. Faktor umur dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Semakin tinggi umur seseorang akan berpengaruh pada respon atau tanggapan yang ditimbulkannya karena pada umur yang lebih tua ada kecenderungan untuk lebih sulit menerima informasi atau memahami sebuah informasi.

Syarat yang harus dipenuhi sebelum ibu hamil melaksanakan senam hamil adalah pemeriksaan kesehatan dan meminta nasehat dokter atau bidan, latihan harus dilakukan setelah umur kehamilan memasuki 22 minggu, latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu hamil yang bersangkutan dan latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin (Mandriwati, 2008).

Ibu yang peduli pada kesehatan kandungannya akan melakukan berbagai hal untuk menjaga kesehatannya termasuk menjalankan pemeriksaan secara rutin juga selalu meminta nasehat dari dokter. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu berusia 20 – 35 tahun, hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil masih berada di usia produktif yang masih tergolong aktif untuk mencari informasi tentang syarat melakukan senam

hamil. Penelitian yang dilakukan Dewi, dkk (2013) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki minat tinggi dalam melakukan senam hamil didominasi ibu hamil dengan umur produktif atau dengan umur 20-35 tahun, ini dikarenakan ibu hamil yang berumur produktif masih memiliki stamina yang bagus untuk mengikuti senam hamil. Tingginya semangat ibu dalam mengikuti senam hamil merupakan hasil pengetahuan atas informasi yang ibu peroleh pada saat melakukan pemeriksaan dan nasehat. Ibu yang mengetahui syarat melakukan senam kesehatan akan meningkatkan keinginan ibu dalam melakukan senam hamil. Sehingga factor usia dan pencarian informasi sangat berguna untuk menambah pengetahuan ibu dalam melakukan senam hamil.

6. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Waktu Pelaksanaan Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden merupakan ibu dengan tingkat pengetahuan tentang waktu pelaksanaan kategori cukup, yaitu sebanyak 21 responden (44,7%). Hal ini menunjukkan responden telah mengetahui dengan cukup baik tentang waktu pelaksanaan senam hamil.

Sedangkan waktu pelaksanaannya menurut Muhimah dkk dalam Ratih (2012) dianjurkan untuk dilakukan sekitar 30 menit dalam seminggu 2 kali senam hamil. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil. Sedangkan durasi waktu juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu.

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas ibu tidak memiliki pekerjaan atau ibu rumah tangga yaitu sebesar 44,0%, ibu rumah tangga jauh memiliki waktu luang ketika melakukan senam hamil dibandingkan ibu yang memiliki pekerjaan seperti karyawan swasta maupun wiraswasta. Hal tersebut sesuai pernyataan Dewi dkk (2013) yang menyimpulkan bahwa ibu hamil yang tidak bekerja banyak memiliki waktu yang luang untuk mengikuti senam hamil dan menggali informasi dalam kehamilan termasuk waktu dan pelaksanaan senam hamil melalui berbagai media.

Menurut Notoatmodjo dalam Eka (2015) teknologi yang semakin maju maka akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian

informasi sebagai tugas pokoknya, media masa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

Selain pemanfaatan teknologi, terdapat 4,0% ibu yang bekerja sebagai karyawan swasta dan memiliki pengetahuan baik, hal tersebut dapat dikarenakan ibu memiliki rekan kerja yang berpengalaman dalam melaksanakan senam hamil sehingga saling bertukar informasi terkait senam hamil.

7. Gambaran Umum Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 34 responden (72,3%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 47 responden terdapat 34 responden yang berpengetahuan cukup, ada yang sudah benar dalam menjawab pernyataan tetapi ada juga yang belum benar dalam menjawab pernyataan.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Suratinah dkk (2015) hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil di kelurahan Baler Bale Agung yaitu sebesar 46,6% berpengetahuan cukup. Selain itu penelitian Eka (2015) juga menunjukkan hasil yang sama dimana pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil TM II kategori cukup sebanyak 15 orang (42,9%).

Pengetahuan responden kategori cukup dapat dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan dan pekerjaan dapat dilihat dari hasil yang diperoleh bahwa sebagian besar responden berumur 20 - 35 tahun, dengan tingkat pendidikan terakhir SMA dan merupakan ibu yang tidak bekerja. Dalam penelitian ini sebagian besar responden berumur 20 - 35 tahun dimana responden telah memiliki pengalaman dan kematangan dalam berfikir dan beraktivitas, usia tersebut membantu responden dalam menerima pengetahuan yang cukup baik tentang senam hamil. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja, dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih dipercaya, dari pada orang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa (Notoatmodjo, 2010).

Selain usia, pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi seperti hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pada umumnya, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Menurut Notoatmodjo dalam Elizawarda (2016) Tingkat pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan semakin meningkat. Lewat pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA memiliki pengetahuan kategori cukup. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi pendidikan responden maka dapat membantu meningkatkan pengetahuan responden terkait senam hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar ibu yang memiliki pengetahuan cukup adalah ibu yang tidak bekerja hanya sebagai ibu rumah tangga. Hal tersebut dapat dikarenakan biasanya ibu rumah tangga akan lebih fokus dalam merawat kandungan, sehingga ibu akan cenderung mencari informasi berkaitan dengan kesehatan kandungan dan kelancaran persalinan terutama dalam melakukan kegiatan senam hamil. Hasil penelitian juga menunjukkan masih terdapat ibu yang memiliki pengetahuan kurang. Hal tersebut dapat disebabkan karena pengetahuan yang diperoleh terutama dari bidan hanya sedikit. Dalam pelaksanaan senam hamil, sebagian besar ibu hamil adalah ibu bekerja. Ibu hamil lebih mementingkan pekerjaan, sehingga tidak rutin dalam mengikuti senam hamil. Hal tersebut menyebabkan ibu hanya sekedar untuk asal mengikuti senam hamil sesuai waktu luang, sehingga ibu hamil tidak begitu mengetahui tentang tujuan dan manfaat dengan melakukan senam hamil.

Pengetahuan tentang senam hamil yang tinggi dapat meningkatkan kesehatan ibu juga bayi sehingga harapan ibu melahirkan dengan sehat dan selamat dapat terpenuhi. Ibu dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil dengan cara aktif mencari informasi kesehatan khususnya tentang senam hamil seperti aktif mengikuti penyuluhan di pos pelayanan terpadu atau di puskesmas, dan mencari informasi dari radio, televisi, surat kabar maupun media masa lainnya. Peran petugas kesehatan juga perlu memberikan motivasi dan informasi kepada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil. Dengan demikian adanya kerjasama dari berbagai pihak

sehingga mampu meningkatkan keselamatan dan kesehatan ibu dalam menjaga dan melahirkan buah hati.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu

1. Dalam penelitian ini tidak semua responden yang datang memiliki umur kehamilan 5 - 9 bulan sehingga tidak semua ibu hamil yang datang dapat dijadikan sampel.
2. Penulis ini hanya meneliti sebatas tingkat pengetahuan saja yaitu pengetahuan ibu tentang senam hamil, sehingga peneliti tidak mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil.
3. Pengumpulan data tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil menggunakan kuesioner tertutup sehingga responden tidak dapat menjawab secara leluasa dan peneliti tidak dapat menggali pengetahuan responden secara mendalam.