

**MOTIVASI MENDORONG PELAKSANAAN SENAM HAMIL  
PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA**

**PROMOTING MOTIVATION OF PREGNANT EXERCISE  
WOMEN PRIMIGRAVIDA**

**Indri Purnamasari**  
**Aries Wahyuningsih**  
**STIKES RS. Baptis Kediri**  
**(aries.wahyuningsih@yahoo.co.id)**

**ABSTRAK**

Masih banyak ditemukan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil kesibukan bekerja. Tujuan penelitian adalah menganalisis motivasi dengan perilaku ibu primigravida (trimester II dan III) untuk melaksanakan senam hamil. Desain penelitian adalah *analitic correlational*. Sampel adalah ibu primigravida yang melakukan pemeriksaan kehamilan, menggunakan total sampling, berjumlah 31 responden. Variabel penelitian adalah motivasi dan perilaku ibu primigravida. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Diuji dengan *Spearman's Rho*, dengan  $\alpha \leq 0,05$ . Hasil penelitian lebih dari 50% responden memiliki motivasi baik sebanyak 7 responden (22,6%), motivasi cukup 17 responden (54,8%), dan motivasi kurang sebanyak 7 responden (22,6%), sedangkan perilaku dalam senam hamil didapatkan perilaku baik 3 responden (9,7%), perilaku cukup 13 responden (41,9%) dan perilaku kurang 15 responden (48,4%). Hasil uji statistik  $p=0,003$  maka ada hubungan antara motivasi dengan perilaku ibu primigravida dalam melaksanakan senam hamil. Disimpulkan motivasi akan mendorong ibu melaksanakan senam hamil pada ibu primigravida.

**Kata Kunci : Motivasi, Perilaku, Primigravida, Senam Hamil**

**ABSTRACT**

There are still many pregnant women are not doing pregnancy exercise busy work. The study was to analyze the motivation to behavior primigravida (trimester II and III) to carry out the pregnancy exercise. Analytic study design was correlational. Samples were primigravida whose pregnancy examination, using a total sampling, totaling 31 respondents. The research variables are motivation and behavior primigravida. Collecting data using a questionnaire. Tested with Spearman's Rho, with  $\alpha \leq 0.05$ . Results the study more than 50% of respondents have a good motivation by 7 respondents (22.6%), motivation enough 17 respondents (54.8%), and lack of motivation were 7 respondents (22.6%), whereas in pregnancy exercise behavior obtained good behavior 3 respondents (9.7% ), the behavior is quite 13 respondents (41.9%) and the behavior of less than 15 respondents (48.4%). The results of the statistical test  $p=0.003$ . There is the relationship between motivation and behavior in performing gymnastics primigravida pregnant. Concluded motivation will encourage pregnant mothers to carry out exercises primigravida.

**Keywords: Motivation, Behavior of primigravida, pregnancy exercise**

## Pendahuluan

Senam hamil adalah suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan. Latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dilakukan senam hamil adalah untuk memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan keseimbangan otot, mengurangi gangguan *gastrointestinal*, mengurangi kejang kaki atau kram, menguatkan otot perut, dan mempercepat penyembuhan setelah melahirkan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Nursalam, 2011). Hasil wawancara pada ibu hamil di Poli Kandungan diketahui ibu-ibu belum termotivasi untuk melakukan senam hamil karena mereka beranggapan bahwa dengan aktivitas sehari-hari seperti menyapu, mengepel, memasak dan jalan kaki di pagi hari sudah sama dengan melakukan senam hamil. Selain itu alasan mereka adalah karena sibuk bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 ibu hamil primigravida trimester II dan III di Poli Kandungan Rumah Sakit Baptis Kediri, didapatkan semua ibu hamil belum melakukan senam hamil secara tepat dan benar. Sebanyak 7 orang (70%) ibu hamil mengatakan tidak tahu tentang senam hamil dan 3 orang (30%) ibu hamil mengetahui senam hamil dari televisi.

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat sangat besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Mandriwati, 2008). Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon

esterogen. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan (Hulliana, 2007). Salah satu sebab kematian ibu dan bayi di Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya adalah akibat partus lama. Ada beberapa penyebab dari persalinan memanjang atau partus lama yaitu kekurangan tenaga, jalan lahir dan janin. Kelainan pada faktor tenaga biasanya disebabkan oleh inersia (his yang tidak sesuai dengan fasenya), inkoordinasi (his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya) dan tetanik (his yang terlampau kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim). Hal tersebut dapat menyebabkan kemacetan persalinan, jika tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan gawat janin dan rahim ibu pecah. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar adalah dengan melakukan senam hamil (Ahmad, 2008). Senam hamil akan memberikan dampak pada persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Salah satu penyebab banyak ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil adalah dukungan yang kurang, baik dari internal maupun eksternal. Ibu hamil seharusnya memiliki motivasi yang baik untuk aktif dalam melakukan senam hamil.

Pelayanan kesehatan ibu hamil mencakup *Ante Natal Care* (ANC), peningkatan kapasitas manajemen tenaga kesehatan terutama tenaga bidan dalam asuhan persalinan normal, manajemen asfiksia, manajemen BBLR. Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) oleh tenaga kesehatan terlatih salah satunya melalui kelas ibu hamil yaitu dengan senam hamil, penyiapan sistem rujukan dalam penanganan komplikasi kehamilan, penyiapan keluarga dan suami siaga dalam menyongsong kelahiran, serta harus membangkitkan kembali motivasi ibu hamil, baik itu dari dalam diri ibu hamil sendiri atau dari luar yang sudah lama

menurun untuk mau melakukan senam hamil. Motivasi adalah perasaan atau pikiran yang mendorong seseorang melakukan pekerjaan atau menjalankan kekuasaan terutama dalam perilaku (Nursalam, 2007). Motivasi juga diperlukan oleh ibu hamil agar mereka mempunyai kemauan untuk melakukan senam hamil selama kehamilan. Peran perawat yang dapat dilakukan adalah memberikan asuhan keperawatan yang profesional pada ibu hamil saat ANC dengan cara *Health Education* (HE) tentang senam hamil dan memberikan motivasi kepada ibu hamil agar termotivasi untuk melakukan senam hamil pada waktu yang tepat dan cara yang benar.

### Metodologi Penelitian

Desain yang digunakan adalah *correlational*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah motivasi dalam melaksanakan senam hamil, variabel tergantung adalah perilaku ibu hamil. Populasi penelitian ini adalah semua ibu primigravida (trimester II dan III) yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Poli Kandungan Rumah Sakit Baptis Kediri dengan jumlah 31 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total sampling*. Analisis data dengan uji statistik *Spearman's Rho*.

### Hasil Penelitian

#### Data Umum

Data umum menyajikan informasi tentang data demografi ibu primigravida (trimester II dan III) di Poli Kandungan Rumah Sakit Baptis Kediri yang menjadi responden penelitian.

**Tabel 1** Karakteristik Pendidikan pada Ibu Primigravida di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret-April 2013

Pendidikan	F	%
SD	0	0
SMP	5	16,1
SMA	18	58,1
PT	8	25,8
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari 50% ibu hamil berpendidikan SMA yaitu 18 responden (58,1%).

**Tabel 2** Karakteristik Pekerjaan pada Ibu Primigravida di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret-April 2013

Pekerjaan	F	%
Wiraswasta	5	16,1
Swasta	13	41,9
PNS	4	12,9
Ibu Rumah Tangga	9	29,0
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa paling banyak responden memiliki pekerjaan swasta yaitu 13 ibu hamil (41,9%).

**Tabel 3** Karakteristik Usia Kehamilan pada Ibu Primigravida di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret-April 2013

Usia Kehamilan	F	%
22-25 Minggu	4	12,9
26-30 Minggu	8	25,8
31-34 Minggu	16	51,6
> 35 Minggu	3	9,7
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari 50% usia kehamilan ibu saat ini berada di usia kehamilan 31-34 minggu yaitu sebanyak 16 ibu hamil (51,6%).

**Tabel 4** Karakteristik Umur Ibu pada Saat Ini di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret-April 2013

Umur	F	%
< 20 Tahun	7	22,6
20-25 Tahun	8	25,8
26-30 Tahun	9	29,0
31-35 Tahun	4	12,9
> 35 Tahun	3	9,7
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa paling banyak ibu hamil saat ini berusia antara 26-30 tahun yaitu sebanyak 9 responden (29,0%).

**Tabel 5** Jenis Olah Raga yang Dilakukan Ibu Primigravida di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret-April 2013

Jenis Olah Raga yang Dilakukan Selama Hamil	F	%
Senam Hamil	14	45,2
Berenang	4	12,9
Yoga	3	9,7
Jalan-jalan pagi	10	32,3
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 5 menunjukkan bahwa paling banyak ibu hamil melakukan senam hamil selama hamil yaitu sebanyak 14 ibu hamil (45,2%).

**Tabel 6** Usia Kehamilan Saat memulai Senam Hamil pada Usia Kehamilan di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret-April 2013

Waktu Senam Hamil	F	%
22-25 Minggu	3	21,4
26-30 Minggu	2	14,3
31-35 Minggu	6	42,9
> 35 Minggu	3	21,4
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Tabel 6 menunjukkan bahwa paling banyak ibu hamil yang melakukan senam hamil pada usia kehamilannya 31-35 minggu yaitu sebanyak 6 ibu hamil (42,9%).

**Tabel 7** Frekuensi Senam Hamil di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret-April 2013

Frekuensi Senam Hamil	F	%
1 kali perminggu	5	35,7
2 kali perminggu	4	28,6
3 kali perminggu	1	7,1
2 minggu sekali atau seingat saja	4	28,6
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Tabel 7 menunjukkan bahwa paling banyak ibu hamil melakukan senam hamil 1 kali perminggu yaitu sebanyak 5 responden (35,7%).

**Tabel 8** Tempat Melakukan Senam Hamil di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret-April 2013

Tempat Ibu Melakukan Senam Hamil	F	%
Dirumah	10	71,4
Di Rumah Sakit	2	14,3
Di tempat senam	2	14,3
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil melakukan senam hamil dirumah yaitu sebanyak 10 ibu hamil (71,4%).

#### Data Khusus

**Tabel 9** Motivasi Ibu Primigravida dalam Melaksanakan Senam Hamil di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret-April 2013

Motivasi	F	%
Baik	7	22,6
Cukup	17	54,8
Kurang	7	22,6
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 9 menunjukkan bahwa dari 31 ibu hamil terdapat lebih dari 50% ibu hamil memiliki motivasi cukup yaitu sebanyak 17 ibu hamil (54,8%) untuk melakukan senam hamil.

**Tabel 10** Perilaku Ibu Primigravida dalam Melaksanakan Senam Hamil di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret–April 2013

Perilaku	F	%
Baik	3	9,7
Cukup	13	41,9
Kurang	15	48,4
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 10 menunjukkan bahwa dari 31 responden paling banyak memiliki perilaku kurang yaitu sebanyak 15 ibu hamil (48,4%).

**Tabel 11** Motivasi dan Perilaku Ibu Primigravida dalam Melaksanakan Senam Hamil di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri Maret–April 2013

Perilaku Motivasi	Kurang		Cukup		Baik		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Kurang	5	71,4	2	28,6	0	0	7	100
Cukup	10	58,8	6	35,3	1	5,9	17	100
Baik	0	0	5	71,4	2	28,6	7	100
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>48,4</b>	<b>13</b>	<b>41,9</b>	<b>3</b>	<b>9,7</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

*Spearman's rho* didapatkan  $p = 0,003$  dengan *Coefficient Correlation* 0,512

## Pembahasan

### Motivasi Ibu Primigravida (Trimester II dan III) untuk Melaksanakan Senam Hamil

Hasil penelitian ini didapatkan lebih dari 50% ibu hamil memiliki motivasi cukup yaitu sebanyak 17 ibu hamil (54,8%).

Motivasi adalah proses psikologis yang meningkatkan dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan (Kreitner dan Kinicki, 2005). Motivasi sebagai suatu proses yang ikut menentukan intensitas, arah, dan ketentuan individu dalam usaha mencapai sasaran (Robbins, 2006). Motivasi adalah karakteristik psikologis manusia yang memberi kontribusi pada tingkat komitmen seseorang, hal ini termasuk faktor yang menyebabkan, menyalurkan, dan mempertahankan tingkah laku manusia dalam arah tertentu (Nursalam, 2011). Motivasi adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi adalah

perasaan atau pikiran yang mendorong seseorang melakukan pekerjaan atau menjalankan kekuasaan terutama dalam perilaku. Unsur motivasi terdiri dari empat, yaitu: (1) Motivasi merupakan suatu tenaga dinamis manusia dan munculnya memerlukan rangsangan dari dalam maupun dari luar; (2) Motivasi sering ditandai dengan perilaku yang penuh emosi; (3) Motivasi merupakan reaksi pilihan dari beberapa alternatif pencapaian tujuan; (4) Motivasi berhubungan erat dengan hubungan dalam diri manusia (Notoatmodjo, 2007).

Ibu primigravida adalah seorang wanita yang pertama kali hamil (Sarwono, 2006). Kehamilan terjadi kalau ada pertemuan dan pertemuan antara sel telur (*ovum*) dan sel mani (*spermatozoa*) (Maimunah, 2005). Kehamilan pertama merupakan pengalaman baru yang dapat menjadi faktor yang menimbulkan stres bagi suami istri. Beberapa stressor ada yang dapat diduga dan ada yang tidak dapat diduga atau tidak terantisipasi misalnya komplikasi persalinan.

Berdasarkan hasil identifikasi motivasi ibu primigravida (trimester II dan

III) didapatkan ada 17 ibu hamil memiliki motivasi cukup. Motivasi ibu hamil apabila dilihat dari faktor proses mental didapatkan ada ibu hamil yang mau melakukan senam hamil sendiri dirumah selain di rumah sakit. Ibu hamil melakukan senam hamil sendiri di rumah karena mereka merasa lebih nyaman dan dapat dilakukan kapan pun pada saat ada waktu luang, sehingga ibu juga bisa menentukan sendiri kapan bisa melakukan senam hamil. Sebagian ibu hamil apabila mengalami nyeri perut segera memeriksakannya ke Rumah Sakit, dan ibu hamil akan memeriksakan kehamilannya atas keinginannya sendiri dan atau atas dorongan dari orang lain. Ibu hamil juga selalu melakukan senam hamil dan segera memeriksakan kehamilannya bila pada saat latihan mengalami kram kaki, hal ini karena ibu hamil sudah mengetahui manfaat dan keuntungan dilakukannya senam hamil, yaitu untuk mempermudah proses persalinan nantinya. Selain hal yang sudah disebutkan diatas, ibu hamil juga melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum melakukan senam hamil, karena setiap responden mengharapkan akan mendapatkan proses persalinan yang normal dan lancar maka diperlukan suatu pengorbanan untuk mendapatkannya yaitu dengan melaksanakan senam hamil secara tepat dan benar.

Motivasi ibu hamil cukup hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor sarana dan prasarana (pembiayaan). Ibu hamil yang hanya akan melakukan senam hamil bila mereka memiliki biaya lebih saja. Sebenarnya ibu hamil dapat melakukan senam hamil sendiri meskipun tidak dengan tenaga pengajar, misalnya (perawat atau bidan). Ada juga ibu hamil yang tidak hanya akan melakukan senam hamil di Rumah Sakit Baptis Kediri saja tetapi mereka juga akan melakukannya dirumah dengan sarana dan alat seadanya yang ada di rumah mereka masing-masing. Ibu hamil yang memiliki motivasi cukup tersebut mau melakukan senam hamil karena dipengaruhi oleh keluarga dan suami, sehingga setiap ibu hamil mengetahui pentingnya manfaat senam

hamil untuk mempermudah proses persalinan mereka.

### **Perilaku Ibu Primigravida (Trimester II dan III) untuk Melaksanakan Senam Hamil**

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa perilaku ibu primigravida (trimester II dan III) untuk melaksanakan senam hamil adalah didapatkan paling banyak ibu hamil memiliki perilaku kurang yaitu sebanyak 15 ibu hamil (48,4%).

Perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya (Notoatmodjo, 2007). Perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku manusia antara satu dengan yang lain tidak sama baik dalam hal kepandaian, bakat, sikap, minat maupun kepribadian (Novita, 2011). Seorang ahli psikologi merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar) (Notoatmodjo, 2010).

Ibu primigravida adalah seorang wanita yang pertama kali hamil (Sarwono, 2006). Primigravida adalah seorang wanita hamil yang untuk pertama kali, kehamilan terjadi apabila ada dua pertemuan dan persenyawaan antara sel telur (*ovum*) dan mani (*spermatozoa*). Lama kehamilan mulai dari *ovulasi* sampai *partus* kira-kira 280 hari, lama kehamilan yaitu 280 hari atau 40 minggu kehamilan. Respon emosional dipengaruhi oleh perubahan *hormonal*, yang merupakan bagian dari respon ibu terhadap kehamilan, dapat menjadi penyebab perubahan *mood*, hampir sama saat seperti mereka akan menstruasi atau selama menopause (Bobak, 2005). Ibu hamil yang biasanya tidak berolah raga harus memulai kegiatan fisik yang intensitasnya rendah dan meningkatkan aktivitas secara bertahap

(Fishbein dan Phillips, 2006). Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Depkes RI, 2009). Dengan melakukan relaksasi otot, individu akan menjadi lebih mampu mendeteksi peningkatan ketegangan pada tubuh selama aktivitas sehari-harinya, digunakan sebagai isyarat untuk menerapkan latihan relaksasi (Zinbarg, 2005).

Berdasarkan hasil identifikasi dari perilaku ibu primigravida (trimester II dan III) untuk melaksanakan senam hamil yang memiliki perilaku kurang ada 15 ibu hamil. Berdasarkan dari indikator memahami, dari 15 ibu hamil yang memiliki perilaku kurang ada 11 ibu hamil yang belum memahami bahwa salah satu gerakan senam hamil adalah dengan duduk bersila dan tegak, serta kedua lengan mengarah kedepan dan santai, gerakan senam hamil harus dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan langkah-langkah didalam senam hamil. Hal ini juga dapat dibuktikan dengan adanya 13 ibu hamil yang belum mengerti tentang cara melakukan senam hamil dengan tepat dan benar, sehingga ibu hamil yang belum mengerti cara melakukan senam hamil dengan tepat dan benar ini juga belum mengetahui tujuan dilakukannya senam hamil yaitu untuk memperlancar jalannya proses persalinan tanpa harus mengalami kendala belum terpenuhi. Ibu hamil juga kurang memahami resiko yang mungkin terjadi apabila tidak melakukan senam hamil. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Berdasarkan hasil penelitian masih didapatkan ada ibu hamil yang belum memahami akan tujuan dan manfaat melakukan senam hamil secara tepat dan benar. Apabila ditinjau dari indikator

sikap, hasil penelitian didapatkan hanya 1 ibu hamil yang melakukan senam hamil di salah satu tempat layanan kesehatan yang telah memberikan pelatihan senam hamil, selalu melakukan senam hamil sendiri dirumah, pernah mengajak ibu hamil lain melakukan senam hamil secara rutin dirumah.

Perilaku ibu yang kurang dalam senam hamil karena ibu menganggap aktifitas pekerjaan rumah sudah sama beratnya seperti senam hamil. Terdapat 2 ibu hamil yang beranggapan bahwa dengan menyapu, mengepel, dan jalan kaki pagi sudah sama dengan melakukan senam hamil. Padahal senam hamil seharusnya dilakukan dengan tepat dan benar. terdapat 15 ibu hamil yang memiliki perilaku kurang tersebut juga dapat dilihat dari indikator praktek atau tindakan, didapatkan ada 1 ibu hamil yang melakukan relaksasi setelah melakukan senam hamil dirumah, selalu melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan senam hamil, serta didapatkan ada ibu hamil yang beranggapan bahwa dengan menyapu dan mengepel di rumah sama dengan melakukan senam hamil, serata ada ibu hamil yang beranggapan bahwa senam hamil bisa dilakukan dengan cara merangkak seperti saat mengepel lantai.

### **Analisis Motivasi dengan Perilaku Ibu Primigravida (Trimester II dan III) untuk Melaksanakan Senam Hamil**

Hasil penelitian lebih dari 50% motivasi cukup (54,8%) yang kurang (2,6%), sedangkan perilaku dalam senam hamil paling banyak perilaku kurang (48,4%). Hasil uji statistik  $p = 0,003$  dengan *Coefficient Correlation* 0,512 jadi ada hubungan antara motivasi dan perilaku ibu primigravida dalam melaksanakan senam hamil. Apabila ibu kurang memiliki motivasi dalam melakukan senam hamil maka ibu akan memiliki perilaku yang kurang juga, begitu pula sebaliknya.

Lama kehamilan yaitu 280 hari atau 40 minggu kehamilan dibagi 3 trimester

yaitu: (1) Trimester I: Usia kehamilan 0–12 minggu, (2) Trimester II: Usia kehamilan 12–28 minggu, (3) Trimester III: Usia kehamilan 28–40 minggu. Motivasi adalah proses psikologis yang meningkatkan dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan (Kreitner dan Kinicki, 2005).

Motivasi sebagai suatu proses yang ikut menentukan intensitas, arah, dan ketentuan individu dalam usaha mencapai sasaran (Robbins, 2006). Ibu hamil sangat memerlukan motivasi supaya dia mau melaksanakan senam hamil sehingga nantinya bisa melahirkan dengan normal dan lancar tanpa adanya suatu penyulit di dalam persalinannya. Motivasi adalah karakteristik psikologis manusia yang memberi kontribusi pada tingkat komitmen seseorang (Nursalam, 2011). Hal ini termasuk faktor yang menyebabkan, menyalurkan, dan mempertahankan tingkah laku manusia dalam arah tertentu. Motivasi adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi adalah perasaan atau pikiran yang mendorong seseorang melakukan pekerjaan atau menjalankan kekuasaan terutama dalam perilaku. Unsur motivasi terdiri dari empat, yaitu: (1) Motivasi merupakan suatu tenaga dinamis manusia dan munculnya memerlukan rangsangan dari dalam maupun dari luar; (2) Motivasi sering ditandai dengan perilaku yang penuh emosi; (3) Motivasi merupakan reaksi pilihan dari beberapa alternatif pencapaian tujuan; (4) Motivasi berhubungan erat dengan hubungan dalam diri manusia (Notoatmodjo, 2003).

Perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Novita, 2011). Perilaku manusia antara satu dengan yang lain tidak sama baik dalam hal kepandaian, bakat, sikap, minat maupun kepribadian. Seorang ahli psikologi merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar) (Notoatmodjo, 2010). Menurut peneliti motivasi seseorang akan sangat mempengaruhi

terhadap perilaku seseorang di dalam melaksanakan sesuatu tindakan, misalnya terhadap pelaksanaan senam hamil, yaitu apabila seseorang mempunyai motivasi yang baik akan menunjukkan perilaku yang baik pula.

Hasil penelitian lebih dari 50% responden memiliki motivasi cukup yaitu 54,8%, sedangkan perilaku dalam senam hamil paling banyak adalah perilaku kurang yaitu 48,4%. Hasil uji statistik  $p = 0,003$  dengan *Coefficient Correlation* 0,512 maka ada hubungan antara motivasi dan perilaku ibu primigravida dalam melaksanakan senam hamil. Hasil penelitian ditemukan 10 ibu hamil (58,8%) memiliki motivasi cukup dan perilaku kurang, hal ini karena ada 8 ibu hamil yang memiliki latar pendidikan SMA yang berarti bahwa ibu hamil mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi sehingga pengetahuannya lebih banyak. Tingkat pendidikan turut menentukan seseorang untuk mudah termotivasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pengetahuan dan semakin kritis seseorang terhadap kebutuhannya akan pelayanan kesehatan. Faktor motivasi yang baik menjadi salah satu faktor yang membuat ibu primigravida (trimester II dan III) mau melaksanakan senam hamil. Ada 7 ibu hamil memiliki usia kehamilan 31-34 minggu, sehingga mereka tidak melakukan senam hamil dengan tepat dan benar dengan alasan mudah lelah melakukan aktifitas dengan usia kehamilan yang semakin besar. Penelitian ini juga mendapatkan 13 responden yang bekerja sebagai pekerja swasta, sehingga karena kesibukannya bekerja membuat ibu hamil merasa sudah lelah dengan aktivitasnya sehari-hari.

Ibu hamil yang memiliki motivasi kurang dan perilaku kurang sebanyak 5 ibu hamil (71,4%), ada 2 ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan SMP sehingga tingkat pengetahuan ibu hamil yang masih kurang menyebabkan motivasi dan perilaku seseorang juga kurang tentang pentingnya pelaksanaan senam hamil bagi ibu hamil, dan ada 3 ibu hamil yang sekarang masih berusia <20 tahun, usia <20 tahun dianggap masih belum

matang untuk menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga dan mengandung janin sehingga ibu hamil belum memahami benar olah raga apa yang paling tepat dilakukan selama kehamilannya.

Ibu hamil yang memiliki motivasi baik dan perilaku yang baik sebanyak 2 ibu hamil (28,6%), hal ini dapat dilihat bahwa ada 2 ibu hamil yang mau melakukan kegiatan olah raga dengan senam hamil. Kedua ibu hamil memiliki latar belakang pendidikan SMA yang berarti bahwa ibu hamil mempunyai tingkat pendidikan yang cukup baik sehingga pengetahuannya lebih baik dari pendidikan sebelumnya. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin luas pengetahuan dan semakin kritis seseorang terhadap kebutuhannya akan pelayanan kesehatan. Perilaku yang baik menjadi salah satu faktor yang membuat ibu primigravida (trimester II dan III) mau melaksanakan senam hamil. Hasil penelitian masih didapatkan banyak ibu primigravida yang belum termotivasi untuk melaksanakan senam hamil, sehingga perlu diperhatikan apa saja yang dapat dilakukan untuk mendukung para ibu hamil supaya mau atau lebih termotivasi dalam melaksanakan senam hamil secara tepat dan benar.

### Kesimpulan

Motivasi ibu primigravida (trimester II dan III) untuk melaksanakan senam hamil di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri, lebih dari 50% adalah memiliki motivasi cukup yaitu sebanyak 17 ibu hamil (54,8%), motivasi kurang yaitu sebanyak 7 ibu hamil (22,6%), dan motivasi baik sebanyak 7 ibu hamil (22,6%). Perilaku ibu primigravida (trimester II dan III) untuk melaksanakan senam hamil di Poli Kandungan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri, paling banyak adalah memiliki perilaku kurang yaitu sebanyak 15 ibu hamil (48,4%), perilaku cukup sebanyak 13 ibu hamil (41,9%), dan

perilaku baik sebanyak 3 ibu hamil (9,7%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Spearman Rho* didapatkan nilai  $p=0,003$  dengan *Coefficient Correlation* 0,512 jadi ada hubungan antara motivasi dan perilaku ibu primigravida dalam melaksanakan senam hamil. Apabila ibu kurang memiliki motivasi dalam melakukan senam hamil maka ibu akan memiliki perilaku yang kurang juga, begitu pula sebaliknya.

### Saran

Diharapkan para ibu hamil dapat termotivasi dan mau melaksanakan senam hamil secara tepat dan benar, sehingga dapat melakukan persalinan secara lancar, yaitu dengan cara ibu hamil mau mencari informasi tentang senam hamil melalui media elektronik, penyuluhan dari petugas kesehatan, maupun mengikuti kegiatan senam hamil yang diadakan oleh Rumah Sakit atau pelayanan kesehatan lain. Hendaknya para tenaga kesehatan mampu untuk memberikan motivasi kepada ibu hamil pada saat pemeriksaan kehamilan, agar ibu hamil mau melakukan senam hamil dengan tepat dan benar, sehingga para ibu hamil nanti bisa melakukan persalinan dengan lancar dan normal. Khususnya pada pelayanan *Antenatal Care* sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan Rumah Sakit. Rumah Sakit diharapkan dapat memberikan *Health Education* guna meningkatkan motivasi ibu hamil supaya mau melaksanakan program senam hamil dengan rutin, serta memberikan program tentang pelaksanaan senam hamil secara baik dan benar sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan *Antenatal Care*.

### Daftar Pustaka

Ahmad. (2008). *Panduan Senam Hamil Untuk Ibu Sehat*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

- Bobak, dkk. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Depkes RI. (2009). *Senam hamil : dilakukan setiap hari untuk memperlancar proses kelahiran*.
- Fishbein dan Phillips. (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : ECG
- Hulliana, Mellyna (2007). *Panduan manjalani kehamilan sehat*. Jakarta : Puspa Swara.
- Kreitner dan Kinicki. (2005). *Rahasia Pintar Wanita*. Edisi ke-1. Yogyakarta: Aulya Publishing.
- Maimunah. (2005). *Seri Asuhan Kebidanan : Kehamilan Normal*. Jakarta : EGC.
- Mandriwati. (2008). *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo.(2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *(Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novita, (2011) *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Nursalam & Efendi Ferry. (2007). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2011). *Manajemen Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Robbins, (2006). *Perilaku Organisasi*. Jakarta : PT. Indeks
- Sarwono. (2006). *Manajemen Pelayanan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Zinbarg. (2005). *Manajemen Kesehatan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama