

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Kondisi lokasi penelitian

Puskesmas II Denpasar Barat terletak di Jalan Gunung Sopotan Gang Puskesmas No. 3 Denpasar Barat. Puskesmas II Denpasar Barat sudah berdiri sejak tahun 1984. Upaya kesehatan yang dilakukan di Puskesmas II Denpasar Barat terdiri dari upaya kesehatan masyarakat esensial dan upaya kesehatan masyarakat pengembangan. Upaya kesehatan masyarakat esensial terdiri dari pelayanan promosi kesehatan, pelayanan kesehatan lingkungan, pelayanan kesehatan ibu, anak dan keluarga berencana serta kelas ibu hamil, pelayanan gizi, pelayanan pencegahan dan pengendalian penyakit. Upaya kesehatan masyarakat pengembangan yang dilaksanakan di Puskesmas II Denpasar Barat berdasarkan kondisi lingkungan dan kemungkinan perkembangan penyakit. Puskesmas II Denpasar Barat memiliki Puskesmas Pembantu yang termasuk di dalam wilayah kerjanya salah satunya yaitu Puskesmas Pembantu Dauh Puri. Puskesmas Pembantu Dauh Puri merupakan puskesmas pembantu yang berada di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat dan berlokasi di Jalan Pulau Buru No. 38 Desa Dauh Puri Kauh Kecamatan Denpasar Barat. Pelayanan kebidanan yang diberikan yaitu Pelayanan Kesehatan ibu dan anak, kelas ibu hamil serta persalinan.

Kelas ibu hamil merupakan kegiatan senam hamil yang rutin dilaksanakan setiap dua kali dalam satu bulan yaitu pada minggu kedua dan keempat pada hari Jumat di Puskesmas II Denpasar Barat, sedangkan di Puskesmas Pembantu Dauh Puri

Kelas ibu hamil rutin dilakukan setiap seminggu sekali pada hari Jumat. Setiap ibu hamil yang ingin mengikuti senam hamil diperiksa kesehatannya, jika kondisi ibu hamil itu baik maka akan diijinkan mengikuti senam hamil. Senam hamil dikoordinir langsung oleh para petugas puskesmas yang sudah terlatih sebelumnya sehingga memiliki keahlian dalam memberikan senam hamil.

Ibu Hamil yang datang untuk mengikuti senam hamil tidak hanya berasal dari wilayah kerja, tetapi banyak juga dari luar wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat. Jumlah ibu hamil yang mengikuti senam hamil disetiap pertemuannya rata-rata sebanyak 3 sampai 5 ibu hamil. Pada kurun waktu penelitian yaitu bulan Mei sampai dengan Juni 2018 jumlah ibu hamil yang mengikuti senam hamil dan memenuhi kriteria inklusi adalah 40 orang dari 76 responden.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

a. Umur

Tabel 2
Umur dan Pendidikan Ibu Hamil di Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri Tahun 2018

Karakteristik		Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur	20-35 tahun	71	93
	>35-45 tahun	5	7
Total		76	100
Pendidikan	SMP	24	32
	SMA	45	59
	Akademi/PT	7	9
Total		76	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa umur ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini kebanyakan berada di umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 71 responden atau 93 %. Pada umur >35 – 45 tahun ada sebanyak 5 ibu hamil yang menjadi responden atau 7 %.

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa ibu hamil yang menjadi responden paling banyak berasal dari pendidikan SMA sebanyak 45 responden atau sekitar 59 % dari 76 ibu hamil yang menjadi responden.

3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian

Tabel 3
Keikutsertaan Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil di Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri Tahun 2018

Keikutsertaan senam hami	f	%
Pernah	40	53
Tidak Pernah	36	47
Total	76	100

Tabel 4
Kesiapan Fisik Ibu Hamil di Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri Tahun 2018

Kesiapan fisik	f	%
Siap	25	33
Tidak Siap	51	67
Total	76	100

Berdasarkan tabel diatas, dari 76 ibu hamil yang telah mengisi kuesioner, dari 40 ibu hamil (53%) yang pernah melakukan senam hamil dan 36 ibu hamil (47%) yang tidak pernah melakukan senam hamil, terdapat 25 ibu hamil (33%) siap secara fisik menghadapi persalinan dan 51 ibu hamil (67%) belum siap secara fisik menghadapi persalinan.

4. Hasil analisis data

Tabel 5

Hubungan Antara Senam Hamil dengan Kesiapan Fisik Ibu Hamil di Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri Tahun 2018

Karakteristik	Kesiapan Fisik				X ²	nilai <i>p</i>
	Siap		Tidak Siap			
	f	%	f	%		
Pernah	22	55	18	45	18,693	0,000
Tidak Pernah	3	8	33	92		
Total	25		51			

Berdasarkan tabel diatas, dari 76 ibu hamil yang telah mengisi kuesioner, dari 40 responden (53%) yang pernah melakukan senam hamil, terdapat 22 ibu hamil (55%) siap secara fisik menghadapi persalinan dan 18 ibu hamil (45%) belum siap secara fisik menghadapi persalinan. Dari 36 responden (47%) yang tidak pernah melakukan senam hamil, terdapat 3 ibu hamil (8%) yang dikatakan siap secara fisik menghadapi persalinan dan 33 ibu hamil (92%) yang tidak siap.

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji *chi square* didapatkan nilai X^2 adalah 18,693 dan nilai p 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kesiapan fisik ibu hamil menghadapi persalinan dengan nilai $p < 0,05$.

B. Pembahasan

1. Keikutsertaan Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 ibu hamil, 40 ibu hamil (53%) pernah melakukan senam hamil dan 36 ibu hamil (47%) tidak pernah melakukan senam hamil. Penelitian ini didukung oleh penelitian Anisatul (2016) tentang Hubungan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil dengan Perilaku Ibu dalam Perawatan Masa Nifas yang menunjukkan bahwa keikutsertaan ibu hamil melakukan senam hamil yaitu sebanyak 41 orang (62,1%) melakukan senam hamil dan 25 orang (37,9%) tidak pernah melakukan senam hamil. Hasil penelitian ini yaitu dari 40 ibu hamil (53%) yang pernah melakukan senam hamil dilihat dari karakteristik tingkat pendidikan, kebanyakan responden yang pernah melakukan senam hamil berasal dari tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 45 orang (59%), kemudian tingkat pendidikan SMP sebanyak 24 orang (32%) dan tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 7 orang (9%).

Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (dalam Nursalam dan Pariani, 2005) pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku seseorang akan pola hidup, jadi tingkat pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi pola pikir seseorang khususnya dalam hal kesehatan. Dilihat dari banyaknya responden yang

melakukan senam hamil berasal dari tingkat pendidikan SMA dibandingkan dengan tingkat pendidikan SMP. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Anggraini (2017) tentang Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil dengan Minat Melakukan Senam Hamil yang menunjukkan bahwa sebagian besar berpendidikan menengah atau SMA/SMP yaitu 23 responden (52,3%) yang memiliki minat untuk melakukan senam hamil.

Berdasarkan karakteristik umur dalam penelitian ini, dimana 40 ibu hamil (53%) yang pernah melakukan senam hamil kebanyakan berada di umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 71 orang (93%) dan sisanya berada di umur >35-45 tahun yaitu sebanyak 5 orang (7%). Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Individu pada usia ini akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Penelitian ini sudah sesuai dengan teori yang menyatakan dimana individu pada usia madya atau sekitar 20-35 tahun berperan aktif dan lebih banyak melakukan aktivitas, sehingga pada penelitian ini lebih banyak pada usia ini yang mengikuti senam hamil guna menghadapi persalinan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2013) tentang Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan umur 20-35 tahun atau umur produktif memiliki minat yang tinggi sebanyak 15 orang (28,8%) dibandingkan dengan ibu hamil pada umur >35-45 tahun hanya 3 orang (5,8%) orang yang memiliki minat mengikuti senam hamil.

2. Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 ibu hamil terdapat 40 ibu hamil (53%) yang pernah melakukan senam hamil dan 36 ibu hamil (47%) yang tidak pernah melakukan senam hamil. Dari 40 ibu hamil (53%) yang pernah melakukan senam hamil, 22 ibu hamil (55%) dikatakan siap secara fisik menghadapi persalinan dan 18 ibu hamil (45%) tidak siap menghadapi persalinan. Dari 36 ibu hamil (47%) yang tidak pernah melakukan senam hamil sebanyak 3 ibu hamil (8%) siap secara fisik menghadapi persalinan dan 33 ibu hamil (92%) tidak siap secara fisik menghadapi persalinan. Hal ini didukung oleh penelitian Berliana (2015) tentang Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil yang Melakukan Senam Yoga yang menunjukkan dari 15 responden yang mengikuti senam hamil, sebanyak 10 responden (66,7%) siap secara fisik menghadapi persalinan. Pada penelitian Widya (2018) tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang siap menghadapi persalinan 26 responden (65%) dan ibu hamil yang kurang siap menghadapi persalinan 14 responden (35%).

Menjaga kebugaran tubuh saat hamil menjadi suatu hal yang vital bagi setiap ibu hamil, karena kondisi tubuh seorang ibu sangat berpengaruh terhadap kesehatan anaknya. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh, dengan melakukan olahraga dan mengatur waktu tidur dengan baik atau melakukan aktivitas fisik sehingga tubuh menjadi segar dan bugar. Olahraga membuat tubuh ibu dan bayi yang dikandungnya menjadi lebih energik serta dapat membandingkan kecerdasan dan keenergian anak yang dilahirkan dari ibu yang selalu berolahraga dengan anak yang

dilahirkan dari ibu yang tidak pernah melakukan olahraga saat hamil (Stoppard, 2008).

3. Hubungan Antara Senam Hamil dengan Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kesiapan fisik ibu hamil trimester III menghadapi persalinan dengan nilai p 0,000. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfie (2016) tentang Hubungan Senam Yoga dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara senam yoga dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan nilai p 0,001. Pada saat kehamilan seorang ibu hamil akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis, hal tersebut dapat menimbulkan komplikasi dalam kehamilan dan persalinan sehingga perlu dilakukan persiapan dalam menghadapi persalinan, persiapan ini dapat dilakukan di kelas ibu hamil yang memberikan pendidikan dan latihan pada ibu hamil dan keluarganya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Eli (2015) tentang Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam hamil yoga dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan dengan nilai p 0,014, hal ini didukung dengan karakteristik responden dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan yang menyebutkan bahwa kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan tidak dipengaruhi oleh umur, paritas, pendidikan, dan pekerjaan responden tetapi dipengaruhi oleh keikutsertaan responden pada senam hamil selama kehamilan. Pada penelitian Widya

(2018) tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan senam yoga teratur mempunyai kesiapan fisik dan psikologis siap sebanyak 22 responden dan sebagian besar responden yang melakukan senam yoga tidak teratur mempunyai kesiapan fisik dan psikologis kurang siap sebanyak 11 responden, ada hubungan yang bermakna antara senam yoga ibu hamil dengan kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dengan nilai p 0,000. Pada penelitian Rahmawati (2016) tentang Hubungan Senam Hamil terhadap Lamanya Proses Persalinan pada Ibu Bersalin yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna dengan nilai p 0,012 yang berarti bahwa pelaksanaan senam hamil berpengaruh terhadap lamanya proses persalinan, hal ini dilihat dari hasil penelitian yaitu responden yang melakukan senam hamil cenderung mengalami proses persalinan lebih cepat sebanyak 12 responden (27,3%) sedangkan responden yang tidak melakukan senam hamil cenderung mengalami persalinan lebih lama sebanyak 18 responden (40,9%). Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil sangat mempengaruhi kecepatan dan lamanya proses persalinan.

Senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan. Berlatih senam hamil pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan. Memasuki trimester III ibu hamil seringkali merasakan ketidaknyamanan akibat perubahan fisik pada ibu hamil, sehingga melakukan senam hamil dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik ibu hamil dalam menghadapi

persalinan. Proses persalinan merupakan proses yang melelahkan untuk itu perlunya dilakukan kesiapan fisik semenjak kehamilan memasuki bulan ke 8 kehamilan, hal ini disebabkan persalinan bisa terjadi kapan saja (Eli, 2015).