

**HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DAN MOTIVASI BIDAN DENGAN
KEIKUTSERTAAN IBU MENGIKUTI SENAM HAMIL DI KLINIK
RIMASDALIFAH ARUMY KOTA BINJAI TAHUN 2018**

***The Relationship Of Husband's Support And Midwife Motivation With Maternal
Participation In Doing Exercise At Rimasdalifah Arummy Clinic
City Binjai 2018***

Sri Juliani

Dosen D4 Kebidanan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan; Senam Hamil adalah latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil terbukti baik bagi ibu maupun janin selama dilakukan dengan tepat dan tidak ada kondisi lain yang membahayakan. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan antenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil. **Tujuan;** untuk mengetahui hubungan dukungan suami dan motivasi bidan dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil di Klinik Rimasdalifah Arummy Kota Binjai Tahun 2018. **Metode;** desain penelitian menggunakan survei analitik dengan pendekatan cross sectional, dengan kuesioner. Teknik pengambilan sampel dengan accidental sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan bertemu dengan peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel yang berjumlah 35 orang ibu hamil, dan teknik analisis yang dilakukan menggunakan analisis Univariat dan analisis Bivariat. **Hasil;** berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-squared dengan $\alpha = 0,05$ di peroleh dukungan suami p-value $0,031 > 0,05$ dan motivasi bidan p-value $0,031 > 0,05$. **Kesimpulan;** ada hubungan antara dukungan suami dan motivasi bidan dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil di Klinik Rimasdalifah Arummy Kota Binjai Tahun 2018. Diharapkan pada seluruh tenaga kesehatan khususnya bidan di klinik dengan memberikan informasi tentang senam hamil agar ibu hamil selalu rutin untuk mengikuti kegiatan senam hamil, sehingga lancar pada saat persalinan nantinya.

Kata Kunci: Dukungan Suami, Motivasi Bidan, Senam Hamil

Abstract

Background; Pregnant exercise is a motion exercise to prepare pregnant women, physically or mentally, in a fast, safe and spontaneous labor. Pregnant gymnastics is proven both for the mother and the fetus as long as it is done properly and there are no other dangerous conditions. Pregnant gymnastics is one of the activities in antenatal care services that aims to prepare physically and mentally pregnant women. **Objectives;** The purpose of this study was to determine the relationship of husband's support and motivation of midwives with the participation of maternals' participating in pregnancy exercise at the Arummy Rimasdalifah Clinic Binjai in 2018. **Method;** The research design used an analytical survey with a cross-sectional approach, by distributing questionnaires. The sampling technique with accidental sampling is a sampling technique based on chance to meet with researchers and can be used as a sample of 35 maternals, and analysis techniques performed by using Univariate and Bivariate analysis. **Results;** Based on the results of statistical tests using Chi-square test with a confidence level of 95% with $\alpha = 0.05$, the husband's support value p-value $0.031 > 0.05$ and the motivation value of the midwife p-value $0.031 > 0.05$. **Conclusion;** There is a relationship between husband support and midwife motivation with the participation of maternal in following pregnancy exercise at the Arummy Rimasdalifah Clinic Binjai in 2018. It is expected that all health workers, especially midwives in the clinic, to provide information about pregnancy exercise so that pregnant women are always routine to follow Pregnant gymnastics activities, so that they are smooth at the time of delivery later.

Keywords: Husband's Support, Motivation of Midwives, Pregnant Exercise

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan hal yang fisiologis. Namun banyak ibu hamil yang takut dalam menghadapi persalinan. Banyak ibu hamil lebih memilih untuk istirahat di rumah terus menerus karena takut terjadi sesuatu dengan bayinya. Keputusan ibu hamil untuk tidak beraktivitas akan membuat otot-otot menjadi kaku. Ibu hamil yang melakukan senam hamil akan merasa rileksasi pada otot-ototnya. Senam hamil dapat dilakukan saat usia 5 bulan, untuk merileksasikan otot-otot selama kehamilan yaitu untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental pada persalinan cepat, aman dan spontan.

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan *antenatal care* yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil. Senam hamil sudah sangat banyak diadakan baik di Rumah Sakit, klinik maupun puskesmas. Senam hamil adalah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh ibu hamil sekalipun senam hamil sudah banyak dikenal oleh ibu hamil, namun keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil masih sedikit. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti tidak adanya dukungan suami, kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat senam hamil (1).

Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Gerakan senam hamil sesuai dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, perut yang tambah besar, dan sebagainya. Dengan melakukan senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (1).

Senam hamil adalah latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil terbukti baik bagi ibu maupun janin selama dilakukan dengan tepat dan tidak ada kondisi lain yang membahayakan (2).

Ibu yang telah mengikuti senam hamil secara teratur jauh lebih sehat bugar dan percaya diri, sedangkan ibu yang tidak mengikuti senam hamil terlihat lelah sering cemas dalam menanti kelahiran. Mudah sesak sering kram pada tangan dan kaki, kaki bengkak dan sebagainya, ibu yang selalu rutin mengikuti senam hamil pasti sudah mengerti tentang teknik pernafasan (3).

Senam hamil bukan hanya berkontraksi pada kelenturan otot-otot tubuh saja, tetapi ada latihan untuk perawatan payudara, agar produksi air susu ibu (ASI) mencukupi. Wanita hamil sangat penting untuk mempersiapkan mental selama kehamilannya dalam menghadapi proses persalinan yang akan dialami nanti, selama mengikuti khusus senam hamil di Rumah Sakit atau klinik bersalin ibu hamil dapat mengemukakan keluhan-keluhan ibu hamil kepada instruktur atau bidan yang kemudian akan memecahkan masalah tersebut (4).

Senam hamil sudah mulai mendapat perhatian masyarakat, dan banyak rumah sakit melaksanakan kegiatan senam hamil untuk kesehatan rohani dan jasmani ditingkatkan serta dapat menghilangkan rasa takut menghadapi persalinan. Rasa takut dan kurang percaya diri menghadapi persalinan sering menderita kesakitan saat semua kekuatan diperlukan untuk mendorong janin lahir, terutama bagi wanita yang untuk pertama kali bersalin. Melalui senam hamil serta latihan untuk mengkoordinasikan semua kekuatan saat persalinan diharapkan secara normal, tidak terlalu takut, akan mengurangi rasa sakit dan mempunyai kepercayaan diri yang tetap mantap (5).

Orang yang paling penting bagi seorang wanita hamil adalah suaminya. Bukti yang ditunjukkan bahwa wanita yang diperhatikan dan dikasihi oleh pasangannya selama kehamilan akan menunjukkan lebih sedikit gejala emosi dan fisik, lebih mudah melakukan

penyesuaian diri selama kehamilan dan sedikit resiko komplikasi persalinan. Hal ini diyakini karena ada dua kebutuhan utama yang ditunjukkan wanita selama hamil yaitu menerima tanda-tanda bahwa dicintai dan dihargai serta kebutuhan akan penerimaan pasangan terhadap anaknya (6).

Keuntungan senam hamil adalah meningkatkan kepercayaan pengetahuan tentang kekuatan persalinan sehingga waktu persalinan dapat dipersingkat dan rasa sakit dikurangi, senam hamil juga bermanfaat untuk meningkatkan kondisi yang prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul serta jaringan penyangga untuk berfungsi saat persalinan berlangsung. Senam juga melonggarkan persendian yang berhubungan dengan persalinan, dapat memperbaiki kedudukan janin, meningkatkan ketegangan dan kepercayaan diri menghadapi persalinan, memperoleh kemampuan dan pengetahuan mengatur pernafasan, relaksasi, dan kontraksi otot dinding perut, otot sekat rongga badan dan otot dasar panggul saat persalinan (5).

Manfaat senam hamil sangat perlu bagi kesehatan terutama untuk proses persalinan nantinya. tidak hanya itu, jika dilakukan secara teratur, manfaat senam hamil juga dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil. Terutama pada tiga bulan terakhir masa kehamilan, seperti pegal-pegal pada bagian tubuh tertentu (7).

Menurut profil kesehatan indonesia tahun 2016 penilaian terhadap pelaksanaan pelayanan kesehatan ibu hamil dapat dilakukan dengan melihat cakupan K1 dan K4. Cakupan K1 adalah jumlah ibu hamil yang telah memperoleh pelayanan antenatal pertama kali oleh tenaga kesehatan dibandingkan jumlah sasaran ibu hamil di satu wilayah kerja pada kurun waktu satu tahun. Sedangkan cakupan K4 adalah jumlah ibu hamil yang telah memperoleh pelayanan antenatal sesuai dengan standar paling sedikit empat kali sesuai jadwal yang dianjurkan di tiap semester dibandingkan jumlah sasaran ibu hamil di satu wilayah kerja pada kurun waktu satu tahun. Indikator tersebut memperlihatkan akses pelayanan kesehatan terhadap ibu hamil dan tingkat kepatuhan ibu hamil dalam memeriksakan kehamilannya ke tenaga kesehatan (8).

Meskipun terjadi penurunan cakupan K4 pada tahun 2016, yaitu dari 86,85% pada tahun 2013 menjadi 85,35% pada tahun 2016, cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K4 pada tahun 2016 telah memenuhi target rencana strategis (Renstra). Kementerian Kesehatan sebesar 74%, namun demikian terdapat 9 provinsi yang belum mencapai target tersebut yaitu Maluku Utara, Sulawesi Barat, Sulawesi Tenggara, Nusa Tenggara Timur, Jambi, Maluku, Papua Barat, Papua Barat, dan Yogyakarta (9).

Cakupan kunjungan K4 ibu hamil di Sumatra Utara meningkat dari 83,31%, kemudian 88,7% tahun 2013 dan menurun hingga 84,13% tahun 2016. Merujuk pada target SPM bidang kesehatan yaitu 95% di tahun 2016, hanya satu kabupaten yang telah mencapai sesuai standar pelayanan minimal yaitu 95% yaitu Kabupaten Deli Serdang (96,84%). Tiga Kabupaten/Kota dengan cakupan K4 yang rendah adalah Kabupaten Nias Selatan yaitu 23,93%, Kota Gunung Sitoli 60,18% dan Kabupaten Pakpak Barat 63,19% (8).

Motivasi bidan merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang baik dalam memenuhi kebutuhan berkaitan dengan pengertian motivasi beberapa psikologi menyebut motivasi sebagai konstruk hipotesis yang digunakan untuk menjelaskan keinginan, arah, dan perilaku yang diarahkan oleh tujuan dalam motivasi tercakup konsep-konsep seperti kebutuhan untuk berprestasi dan keinginan

seseorang terhadap sesuatu dan bidan sangat istimewa dalam menunjang ibu dalam melakukan senam hamil (10).

Menurut penelitian yang dilakukan Nani Yunarsi (2017) dengan judul “Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Suami Dengan Perilaku Senam Hamil Pada Ibu Hamil di Wilayah Banten Girang Kota Serang” diketahui sebagai besar ibu hamil tidak teratur dalam melakukan senam hamil (58,5%), sebagian ibu hamil berumur tua (58,5%), sebagian ibu hamil berpendidikan rendah (56,7%), sebagian ibu multigravida (53,8%), dan sebagian ibu hamil mendapatkan dukungan suami dan keluarga (63,1) (11).

Keluarga sebagai lingkungan terdekat ibu sangat membantu ibu menjalani dan merawat kehamilannya. Dukungan suami, orang tua dan segenap anggota keluarga selama kehamilan akan mempengaruhi kesehatan ibu. Perubahan dan adaptasi ibu dari trimester I hingga III hendaknya dimengerti oleh suami dan keluarga. Memberikan perhatian yang seksama dari suami dan keluarga akan perubahan yang terjadi tersebut akan memberikan solusi dengan membesarkan hati ibu hamil (12).

Hasil penelitian yang dilakukan Sri Indah (2014) dengan judul “Hubungan Dukungan Suami, Motivasi Ibu Dan Minat Terhadap Kunjungan Kelas Ibu Hamil Di Desa Dadaprejo Sengkaling Malang” didapatkan nilai F Hitung=13,559 lebih besar dari nilai F 0,05=2,530 pada $\alpha=0,05$. Dukungan suami mempunyai hubungan signifikan terhadap kunjungan kelas ibu hamil ditunjukkan dengan nilai t 0,05=7,786 lebih besar dari t 0,05=2,086.

Proses kehamilan dan persalinan merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi seorang wanita karena pada masa ini adalah meningkatkan kewaspadaan dan terjadinya perubahan besar baik pada ibu hamil tersebut baik pada keluarga maupun suami. Sebagian wanita mengalami kehamilan yang berjalan dengan baik, keadaan yang sehat pasca persalinan dan memiliki bayi yang lahir secara sehat. Perawatan yang dimulai sejak masa kehamilan akan mempunyai pencapaian dalam upaya penurunan angka kematian ibu (AKI) di Indonesia yang mencapai 228 per 100.000 kelahiran hidup (13).

Senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan, merupakan suatu alternative terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil. Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil ditunjukkan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan, senam hamil dimulai pada awal kehamilan sekitar 24-28 minggu (11).

Ada beberapa faktor penyebab ibu tidak mengikuti senam hamil yaitu dukungan suami, kurangnya pengetahuan, dan jarak dari rumah ke tempat klinik. Bentuk dukungan suami ada 4 yaitu dukungan instrumental misalnya tidak bisa mengantarkan ke klinik yang dikarenakan jadwal senam hamil bersamaan dengan jam kerja suami, ini dapat disebabkan karena suami sudah pergi kerja dan suami menganggap istri mampu untuk sendiri, dukungan informasi : suami kurang mengetahui manfaat senam hamil, sehingga suami tidak begitu mendukung istri untuk ikut senam hamil, dukungan emosional : suami menganggap bahwa istri bisa mandiri dalam kegiatan senam hamil, dukungan penilaian : suami tidak pernah memuji istri selama mengikuti senam hamil (14).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di Klinik Rimasdalifah Arumy Binjai, jadwal senam hamil dilakukan 1 minggu sekali yaitu pada pada hari sabtu pukul 13.00

wib. Saat senam hamil dilaksanakan peneliti melakukan wawancara pada 10 ibu hamil yang mengikuti senam hamil, didapatkan hanya 3 orang ibu hamil yang di temani suami, dan ada 7 orang ibu hamil yang tidak di temani oleh suami dikarenakan pelaksanaan senam hamil diadakan pada waktu jam kerja suami, dari hasil wawancara bidan juga pernah memberikan motivasi kepada ibu hamil untuk mengikuti kegiatan senam hamil.

Berdasarkan latar belakang maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Suami Dan Motivasi Bidan Dengan Keikutsertaan Ibu Mengikuti Senam Hamil Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan suami dan motivasi bidan dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil pada ibu hamil di Klinik Rimasdalifah Arumy Binjai Tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mempelajari dan mengetahui Hubungan Dukungan Suami Dan Motivasi Bidan Dengan Keikutsertaan Ibu Mengikuti Senam Hamil Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018.

Penelitian ini dilakukan di Klinik Rimasdalifah Arumy karena merupakan klinik dengan wilayah kerja yang luas dan sudah tersedia program senam hamil, dan belum pernah dilakukan penelitian tentang senam hamil. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan September 2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 16 minggu yang sudah pernah melakukan pemeriksaan antenatal care di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018, populasi dealam penelitian ini adalah 35 ibu hamil. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* yaitu populasi yang dalam selama kegiatan peneliti berlangsung sebanyak 35 ibu hamil.

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan Data primer yaitu data yang mendukung dalam penelitian dan yang diperoleh langsung di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai melalui data ibu hamil yang mengikuti senam hamil dari bulan september dengan menggunakan kuesioner. Data sekunder yaitu data ibu hamil yang diperoleh dari data klinik dimana ibu hamil yang mengikuti senam hamil pada bulan Juli sampai September di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018. Data tersier adalah data yang diperoleh dari naskah yang sudah dipublikasikan, misalnya Profil Kesehatan Sumatra Utara, Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat (15).

HASIL

Analisis Univariat. Tabel 1. menunjukkan tentang distribusi frekuensi dukungan suami, motivasi bidan, dan senam hamil di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai tahun 2018. dari 35 responden di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai tahun 2018. Responden yang tidak mendapat dukungan suami sebanyak 23 responden (65,7%) dan yang mendapat dukungan suami sebanyak 12 respondens (34,3%). dari 35 responden di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018. Responden yang motivasi bidan rendah sebanyak 18

responden (51,4%), yang mendapat motivasi bidang sedang sebanyak 8 responden (22,9%), sedangkan yang mendapat motivasi tinggi sebanyak 9 responden (25,7%). dari 35 responden Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018. Responden yang tidak ikutserta senam hamil sebanyak 21 responden (60%), yang ikut serta senam hamil sebanyak 14 responden (40%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Suami, Motivasi Bidan, Dan Senam Hamil Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018

Variabel	Jumlah	
	F	%
Dukungan Suami		
Tidak mendukung	23	65,7
Mendukung	12	34,3
Motivasi bidan	17	28,3
Rendah	18	51,4
Sedang	8	22,9
Tinggi	9	25,7
Senam hamil		
Tidak ikutserta	21	60
Ikutserta	14	40

Analisa Bivariat. Tabel 2 menunjukkan tabulasi silang dukungan suami dengan senam hamil dari 35 responden yang tidak ikutserta senam hamil yang tidak mendapat dukungan suami sebanyak 17 orang (48,5%), dan pada dukungan suami mendukung sebanyak 4 orang (11,5%), dimana responden yang ikutserta senam hamil pada dukungan suami yang tidak mendukung sebanyak 6 orang (17,2%) dan pada dukungan suami yang mendukung sebanyak 8 orang (22,8%).

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai probabilitas sebesar $0,031 < 0,05$ dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ dan hasil *sig-p* (0,031), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan suami dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018.

Tabulasi silang motivasi bidan dengan senam hamil dari 35 responden yang tidak ikutserta senam hamil yang mendapat motivasi bidan rendah sebanyak 15 orang (42,9%), pada motivasi bidan sedang sebanyak 3 orang (8,5%), dan pada motivasi bidan tinggi sebanyak 3 orang (8,5%). Dimana responden yang ikutserta senam hamil pada motivasi bidan rendah sebanyak 3 orang (8,5%), pada motivasi bidan sedang sebanyak 5 orang (14,4%) dan pada motivasi bidan tinggi sebanyak 6 orang (17,3%).

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai probabilitas sebesar $0,031 < 0,05$ dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ dan hasil *sig-p* (0,031), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan motivasi bidan dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018.

Tabel 2. Tabulasi Silang Dukungan Suami dan Motivasi Bidan Dengan Keikutsertaan Ibu Mengikuti Senam Hamil Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018

Variabel	Senam hamil						P
	Tidak ikut serta		Ikut serta		Total		
	F	%	f	%	F	%	
Dukungan suami							
Tidak mendukung	17	48,5	6	17,2	23	65,7	0,031*
Mendukung	4	11,5	8	22,8	12	34,3	
Motivasi Bidan							
Rendah	15	42,9	3	8,5	18	1,5	0,031*
Sedang	3	8,5	5	14,4	8	2,8	
Tinggi	3	8,5	6	17,3	9	5,7	

* *Chi-Square*

PEMBAHASAN

Hubungan Dukungan Suami Dengan Keikutsertaan Ibu Mengikuti Senam Hamil.

Berdasarkan tabulasi silang dukungan suami dengan senam hamil dari 35 responden yang tidak ikutserta senam hamil yang tidak mendapat dukungan suami sebanyak 17 orang (48,5%), dan pada dukungan suami mendukung sebanyak 4 orang (11,5%), dimana responden yang ikutserta senam hamil pada dukungan suami yang tidak mendukung sebanyak 6 orang (17,2%) dan pada dukungan suami yang mendukung sebanyak 8 orang (22,8%).

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,031 < 0,05 dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ dan hasil *sig-p* (0,031), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan motivasi bidan dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil

Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018.

Kehamilan merupakan krisis bagi kehidupan keluarga yang diikuti dengan stress dan kecemasan. Perubahan dan adaptasi selama kehamilan, tidak hanya dirasakan oleh ibu tetapi seluruh anggota keluarga. Oleh karena itu selama kehamilan seluruh anggota harus terlibat terutama suami. Dukungan dan kasih sayang dari anggota keluarga dapat memberikan perasaan nyaman dan aman ketika ibu merasa takut dan khawatir dengan kehamilannya (16).

Orang yang paling penting bagi seorang wanita hamil adalah suaminya. Bukti yang ditunjukkan bahwa wanita yang diperhatikan dan dikasihi oleh pasangannya selama kehamilan akan menunjukkan lebih sedikit gejala emosi dan fisik, lebih mudah melakukan penyesuaian diri selama kehamilan dan sedikit resiko komplikasi persalinan. Hal ini diyakini karena ada dua kebutuhan utama yang ditunjukkan wanita selama hamil yaitu menerima tanda-tanda bahwa dicintai dan dihargai serta kebutuhan akan penerimaan pasangan terhadap anaknya (14).

Senam hamil adalah latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil terbukti baik bagi ibu maupun janin selama dilakukan dengan tepat dan tidak ada kondisi lain yang membahayakan (2).

Senam hamil sangat membantu selama proses melahirkan anak, selain itu manfaat senam hamil lebih jauh terasa saat mengeluarkan bayi. Dengan belajar mengejan seperti di senam hamil, proses pengeluaran anak menjadi tidak terlalu sulit, karena banyak cerita yang mengatakan kalau kita salah mengejan akan mempersulit keluarnya bayi (7).

Tujuan senam hamil adalah membentuk dan menyesuaikan sikap tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligament-ligament (jaringan penyangga rongga tubuh), otot dasar panggul dan otot-otot lainnya yang menahan tekanan tambahan dan yang berhubungan dengan persalinan. Selain itu senam hamil juga bertujuan untuk membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi darah dan respirasi (pernafasan ibu), melatih pernafasan, menyesuaikan dengan penambahan berat badan dan perubahan keseimbangan tubuh, meredakan ketegangan dan membantu rileks dan memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik (17).

Manfaat senam hamil sangat perlu bagi kesehatan terutama untuk proses persalinan nantinya. tidak hanya itu, jika dilakukan secara teratur, manfaat senam hamil juga dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil. Terutama pada tiga bulan terakhir masa kehamilan, seperti pegal-pegal pada bagian tubuh tertentu (7).

Adapun langkah-langkah gerakan senam hamil yang dilakukan oleh ibu hamil yaitu duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke depan dan santai. Lakukan sebanyak mungkin dalam posisi sehari-hari, sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak antara kedua bahu. Keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dengan badan sejajar lantai, lakukan gerakan ini : tundukkan kepala, lihat perut bagian bawah dan pinggang diangkat sambil mengempiskan perut, selanjutnya turunkan pinggang dengan mengangkat kepala sambil melemaskan otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul, lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali, lakukan sikap merangkak dengan meletakkan kepala di antara kedua tangan lalu menoleh ke samping kanan/kiri, selanjutnya turunkan badan hingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin ke samping. Bertahanlah pada posisi tersebut selama 1 menit, kemudian tingkatkan menjadi 5-10 menit atau sesuai kekuatan ibu hamil, berbaring miring ke kiri (lebih baik ke arah punggung bayi), lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri (ganjal dengan bantal) lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri letakkan di belakang, berbaring miring, kedua lutut dan kedua lengan ditekuk, bawah kepala diberi bantal, demikian juga bawah perut agar perut tidak menggantung. tutup mata, tenang atau atur nafas dan berirama, dan berbaring telentang, pegang kedua lutut dengan kedua tangan dan rileks. buka mulut secukupnya, tarik nafas dalam semaksimal mungkin, katupkan. mengejanlah seperti buang air besar, gerakan badan kebawah dan kedepan. setelah tak dapat menahan lelah, kembali ke posisi awal, ulangi gerakan ini 3-4 kali dengan interval 2 menit (18).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Subekti (2016) dengan judul “Hubungan Dukungan Suami Dengan Minat Ibu Hamil Mengikuti Senam Hamil Di Desa Tegorejo Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal” didapatkan analisa hasil penelitian bahwa dari 34 ibu hamil sebagai besar mempunyai dukungan suami baik sebanyak 9 orang (26,5%) dan responden mempunyai dukungan suami sedang sebanyak 25 orang (73,5%). Ada hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan minat ibu hamil yang ditunjukkan dari $p\text{-value}=0,001 <0,05$.

Hasil penelitian yang dilakukan Nani Yunarsih (2017) dengan judul “ Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Suami Dengan Perilaku Senam Hamil Pada Ibu Hamil di Wilayah Banten Girang Kota Serang ” diketahui sebagai besar ibu hamil tidak teratur dalam melakukan senam hamil (58,5%), sebagian ibu hamil berumur tua (58,5%), sebagian ibu hamil berpendidikan rendah (56,7%), sebagian ibu multigravida (53,8%), dan sebagian ibu hamil mendapatkan dukungan suami dan keluarga (63,1).

Menurut asumsi peneliti bahwa ibu hamil dengan dukungan suami yang tidak mendukung tetapi ikutserta dalam senam hamil itu dikarenakan ibu hamil mendapatkan informasi dari teman atau karabat ibu yang pernah mengikuti senam hamil sebelumnya,, namun dalam penelitian ini masih ditemukan ibu hamil yang tidak ada dukungan tetapi tidak ikutserta dalam melakukan kegiatan senam hamil itu dikarenakan masih ada ibu yang kurang mendapatkan support dan dukungan emosional dari suami dikarenakan suami yang terlalu sibuk dengan pekerjaan sehingga tidak ada waktu untuk menemani ibu untuk melakukan kegiatan senam hamil. Sedangkan pada penelitian ini juga ditemukan ibu yang mendapat dukungan suami tetapi tidak ikutserta dalam kegiatan senam hamil itu dikarenakan ada ibu yang kurang mendapatkan dukungan emosional dari suami karena ada suami yang mengantarkan istrinya senam hamil tetapi tidak mau menemani pada saat kegiatan senam hamil berlangsung itu dikarenakan suami yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga tidak mempunyai waktu untuk menemani ibu. Sedangkan dukungan dari suami itu sangat penting bagi ibu dalam kegiatan senam hamil.

Hubungan Motivasi Bidan Dengan Keikutsertaan Ibu Mengikuti Senam Hamil.

Berdasarkan tabulasi silang motivasi bidan dengan senam hamil dari 35 responden yang tidak ikutserta senam hamil yang mendapat motivasi bidan rendah sebanyak 15 orang (42,9%), pada motivasi bidan sedang sebanyak 3 orang (8,5%), dan pada motivasi bidan tinggi sebanyak 3 orang (8,5%). Dimana responden yang ikutserta senam hamil pada motivasi bidan rendah sebanyak 3 orang (8,5%), pada motivasi bidan sedang sebanyak 5 orang (14,4%) dan pada motivasi bidan tinggi sebanyak 6 orang (17,3%).

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai probabilitas sebesar $0,031 < 0,05$ dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ dan hasil *sig-p* (0,031), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan motivasi bidan dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018.

Motif juga dikenal dalam psikologi istilah “*motivasi*”.motivasi merupakan istilah yang lebih umum yang merujuk kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, perilaku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari pada tindakan atau perbuatan (18).

Motif juga dikenal dalam psikologi istilah “*motivasi*”.motivasi merupakan istilah yang lebih umum yang merujuk kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, perilaku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari pada tindakan atau perbuatan (18).

Sudah umum orang menyebutkan dengan kata “*motif*” untuk menunjukkan mengapa seseorang itu berbuat sesuatu, motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan.Berawal dari kata motif itu, maka *motivasi* dapat diartikan sebagai penggerak yang telah aktif (18).

Menurut Sugiartoni, motivasi adalah suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan yang memberi arah dan ketentuan pada tingkah laku tersebut. Alisuf sabri menyatakan bahwa motivasi adalah segala sesuatu yang menjadi pendorong tingkah laku yang menuntut atau mendorong orang untuk memenuhi suatu kebutuhan (18).

Senam hamil sangat membantu selama proses melahirkan anak, selain itu manfaat senam hamil lebih jauh terasa saat mengeluarkan bayi. Dengan belajar mengejan seperti di senam hamil, proses pengeluaran anak menjadi tidak terlalu sulit, karena banyak cerita yang mengatakan kalau kita salah mengejan akan mempersulit keluarnya bayi.

Syarat melakukan senam hamil yaitu telah dilakukan pemeriksaan kesehatan kehamilan oleh dokter atau bidan. latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai 22 minggu, latihan dilakukan secara teratur dan disiplin sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil (19).

Senam hamil dapat dilakukan sejak bulan pertama kehamilan, namun hasilnya akan lebih optimal jika dilakukan saat usia kehamilan mencapai enam bulan keatas. Latihan ini minimal dilakukan 1 kali seminggu secara rutin (2).

Senam hamil dilakukan ketika masa usia kehamilan sudah cukup kuat, 5 bulan keatas. Hal ini di sebut dengan mempertahankan pada masa-masa awal kehamilan masih cukup rentan untuk melakukan banyak kegiatan, sehingga dianjurkan ketika masih hamil 5 bulan calon ibu harus lebih banyak beristirahat mengurangi kegiatan yang berat agar tidak mengganggu kandungan (20).

Latihan senam harus dihentikan jika terjadi keluhan nyeri dibagian dada, nyeri kepala, dan nyeri persendian, kontraksi rahim yang sering, keluar cairan, denyut jantung meningkat >140/menit, kesulitan untuk berjalan dan mual serta muntah yang menetap. Senam hamil juga harus dihentikan jika terjadi kram perut, perdarahan, demam serta tidak enak badan (7).

Ada kriteria ibu hamil yang tidak diperkenalkan untuk mengikuti latihan senam hamil, ibu hamil tersebut adalah ibu hamil dengan preeklamsi, KPD (Ketuban Pecah Dini), pendarahan trimester II & trimester III, kemungkinan lahir premature, diabetes, anemia, riwayat perdarahan, dan penurunan atau kenaikan BB berlebihan (21).

Hasil penelitian yang dilakukan Sri Indah (2014) dengan judul “Hubungan Dukungan Suami, Motivasi Ibu Dan Minat Terhadap Kunjungan Kelas Ibu Hamil Di Desa Dadaprejo Sengkaling Malang” didapatkan nilai F Hitung=13,559 lebih besar dari nilai F 0,05=2,530 pada $\alpha=0,05$. Dukungan suami mempunyai hubungan signifikan terhadap kunjungan kelas ibu hamil ditunjukkan dengan nilai t 0,05=7,786 lebih besar dari t 0,05=2,086.

Berdasarkan penelitian dari Wulan Widi Astuti yang berjudul “ faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan mengikuti senam hamil di puskesmas candiroto kabupaten temanggung” dengan *pvalue* sebesar 0,037 pada $\alpha= 0,05$. Ada hubungan faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan mengikuti senam hamil.

Menurut asumsi peneliti bahwa masih ditemukan ibu hamil yang motivasi bidan rendah tetapi ibu ikutserta dalam senam hamil dikarenakan oleh faktor lingkungan seperti ajakan dari tetangga atau ibu-ibu yang pernah mengikuti senam hamil serta kemauan dari diri ibu itu sendiri, karena ibu itu beranggapan bahwa manfaat senam itu tersebut berguna bagi kehamilannya. Sedangkan yang motivasi bidan yang tinggi mayoritas ibu yang mengikuti senam hamil dan masih ada ibu yang tidak mengikuti senam hamil. Hal ini dikarenakan oleh

berbagai faktor seperti faktor pengetahuan ibu yang kurang mengerti manfaat senam bagi kehamilan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan motivasi bidan dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil Di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018.

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan sebagai bahan masukan bagi Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai khususnya dalam mengetahui dukungan suami dan motivasi bidan dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil. Bagi ibu hamil diharapkan dapat mengikuti kegiatan senam hamil agar merileksasikan rongga panggul pada saat persalinan nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nurul Chomaria. Olahraga Bagi Ibu Hamil Dan Menyusui. In Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2012.
2. Chairil Zaman. Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologi & Patologi. In Tangerang selatan: Binarupa Aksara; 2014.
3. siti Fathonan. Gizi & Kesehatan Untuk Ibu Hamil. In Jakarta: Erlangga; 2016.
4. imam musbikin. Persiapan Menghadapi Persalinan. In Yogyakarta: Mitra Pustaka; 2012.
5. Siti Bandiyah. Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan. In: Setiawan A. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.
6. Rukiyah. Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan. In Jakarta: CV. Trans Info Media; 2013.
7. Sekar ayu. Kursus Kilat Senam Hamil Untuk Menjaga Kehamilan Sehat & Persalinan Normal. In Yogyakarta: Araska; 2012.
8. Syukur P, Maha Y, Kesehatan P, Ri K, Kesehatan P, Kota K, et al. K a t a p e n g a n t a r. 2016;
9. Kesehatan K, Indonesia R. PROFIL KESEHATAN INDONESIA.
10. Sondang Siagian. Teori Motivasi Dan Aplikasinya. In Yogyakarta: Rineka Cipta; 2013.
11. Yunarsih N. Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Senam Hamil pada Ibu Hamil di Wilayah Banten Girang Kota Serang. 2017;4:194–200.
12. Istri Bartini. ANC Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal. In Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
13. Ibu S, Dan H, Suami D, Keikutsertaan D, Hamil IBU. No Title. 2013;
14. Desi Warnaliza. Buku Ajar Askeb 1 Kehamilan. In Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
15. Imam Muhammad. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah. Bandung: Citapustaka; 2016.
16. laksmi ayusita. Super Lengkap Tips Sehat & Cerdas Seputar Kehamilan & Persalinan. In Yogyakarta: Araska; 2013.
17. Istri Bartini. Buku Pintar Panduan Dan Tips Hamil Sehat. In Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
18. Tri Aulia. Senam Kesehatan Dilengkapi Dengan Contoh Gambar. In Yogyakarta:

- Nuha Medika; 2015.
19. Ai yeyeh rukiyah. No Title Asuhan Kebidanan 1 kehamilan. 4th ed. DKI Jakarta: CV. Trans Info Media; 2013.
 20. Renvilia Agnesia. 30 Menit Panduan Senam Hamil DI Rumah Anda. In Yogyakarta: MedPress; 2013.
 21. anik maryunani. Senam Hamil, Senam Nifas Dan Terapi Musik. In DKI Jakarta: CV. Trans Info Media; 2016.