

**HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN PERILAKU DALAM PELAKSANAAN
SENAM HAMIL
(Studi Di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang)**

Hidayatun Nufus *Siti Shobihatun Ni'mah**

ABSTRAK

Senam hamil bukan merupakan hal yang baru di Indonesia, akan tetapi banyak ibu hamil yang minatnya untuk melakukan senam hamil masih sangat rendah, padahal jika ibu melakukan senam hamil akan ada banyak manfaat yang akan diperoleh untuk kehamilan bahkan persalinan. Hasil wawancara pada 10 ibu hamil didapatkan 6 Ibu hamil tidak melakukan senam hamil dikarenakan takut, kurang percaya diri, tidak mengetahui tentang senam hamil dan 4 Ibu hamil sudah melakukan senam hamil karena memahami pentingnya pelaksanaan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis hubungan motivasi dengan perilaku dalam pelaksanaan senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Penelitian ini menggunakan *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil usia kehamilan ≥ 20 minggu sejumlah 60 orang. Sampel penelitian sejumlah 30 responden diambil secara *purposive sampling*. Variabel *independent* adalah motivasi dalam pelaksanaan senam hamil dan variabel *dependent* adalah perilaku dalam pelaksanaan senam hamil. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *Editing, Scoring, Coding, Tabulating* dan uji statistik *Spearman Rank*. Hasil penelitian tentang motivasi dalam pelaksanaan senam hamil menunjukkan sebagian besar responden mempunyai motivasi kuat sejumlah 18 responden (60%), motivasi sedang sejumlah 9 responden (30%), motivasi lemah sejumlah 3 responden (10%), sedangkan perilaku dalam melaksanakan senam hamil sebagian besar responden mempunyai perilaku *positif* sejumlah 20 responden (67%), perilaku *negatif* sejumlah 10 responden (33%). Uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p = 0,016 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Kesimpulannya ada hubungan motivasi dengan perilaku dalam pelaksanaan senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Kata Kunci : Motivasi, Perilaku, Senam Hamil

***THE RELATION OF MOTIVATION WITH THE ATTITUDE IN IMPLEMENTATION
OF PREGNANCY EXERCISE***

(Studied in the village of Jombang, sub-district of Jombang, Jombang Regency)

ABSTRACT

Pregnancy exercise is not a new thing in Indonesia, but many pregnant women whose interest to do pregnancy exercise are still very low, whereas if the mother doing pregnancy exercise there will be many benefits to be gained for pregnancy even childbirth. The results of the interview on 10 pregnant women were found 6 of pregnant women did not do pregnancy exercise because they were afraid, lack of confidence, did not know about the pregnancy exercise and 4 of pregnant women did pregnancy exercise because they understood the importance of conducting pregnancy exercise. The purpose of this research was to analyze the relation of motivation with attitude in the implementation of pregnancy exercise in the village of Jombang, sub-district of Jombang, Jombang regency. This research used analytical with cross sectional approach. The population of this research were all pregnant women ≥ 20 weeks as many as 60 women. The sample of this research were 30 respondents taken in purposive sampling. The independent variable was the motivation in

implementation of pregnancy exercise and the dependent variable was the attitude in implementation of pregnancy exercise. The research instruments used a questionnaire. Data processing used Editing, Scoring, Coding, Tabulating and statistical test of Spearman Rank. The research result about motivation in the implementation of pregnancy exercise showed that's majority of respondents had strong were number of 18 respondents (60%), normal motivation a number of 9 respondents (30%), weak motivation with a number of 3 respondents (10%), while the attitude in the implementation of pregnancy exercise majority of respondents had a positive attitude a number of 20 respondents (67%), a negative attitude with a number of 10 respondents (33%). Statistic test of Spearman Rank showed that's the significant value of $p = 0,016 < \alpha (0,05)$, so H_1 accepted. The conclusion there is relationship of motivation with attitude in the implementation of pregnancy exercise in the Jombang village, sub-district of Jombang, Jombang regency.

Keywords : Motivation, Attitude, Pregnancy Exercise

PENDAHULUAN

Senam hamil bukan merupakan hal yang baru di Indonesia, akan tetapi banyak ibu hamil yang minatnya untuk melakukan senam hamil masih sangat rendah, padahal jika ibu melakukan senam hamil akan banyak manfaat yang akan diperoleh untuk kehamilan bahkan untuk persalinan Anggriyana dan Atikah (2010 : 122).

Hasil wawancara pada 10 ibu hamil di desa Jombang didapatkan 6 ibu hamil tidak melakukan senam hamil dikarenakan takut, kurang percaya diri, tidak mengetahui tentang senam hamil dan 4 ibu hamil sudah melakukan senam hamil karena memahami pentingnya pelaksanaan senam hamil.

Rendahnya pelaksanaan senamhamil disebabkan oleh kesibukan, rasa takut dan kurang percaya diri sehingga mempengaruhi ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil. Selain itu, banyak ibu hamil yang tidak mengetahui besarnya manfaat dalam pelaksanaan senam hamil Bandiyah (2009 : 38). Dampak ibu yang tidak melakukan senam hamil lebih rentan mengalami ketegangan jiwa dan fisik yang menyebabkan persendian dan otot kaku, sehingga akan mengakibatkan perlambatan proses persalinan Sofian (2011 : 25).

Upaya yang perlu dilakukan bidan antara lain memberikan KIE pada ibu dan

keluarga tentang pentingnya pelaksanaan senam hamil, mengaktifkan kegiatan kelas ibu hamil, menyediakan sarana prasarana supaya ibu hamil termotivasi untuk melaksanakan senam hamil karena terdapat banyak manfaat yang akan diperoleh untuk kehamilan bahkan persalinan

METODE DAN BAHAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 05 Juni 2015 di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah Semua ibu hamil usia kehamilan ≥ 20 minggu sejumlah 60 ibu hamil dengan *Sampel* 30 responden yang memenuhi kriteria *inklusi*. *Sampling* yang digunakan *Non Probability Sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Variabel *independent* adalah motivasi ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil dan varibel *dependent* adalah perilaku ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *Editing, Scoring, Coding* dan *Tabulating*. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji *statistic spearman rank* dengan tingkat signifikasi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$ dengan bantuan perangkat SPSS. Bila $\rho < 0,05$ maka ada hubungan dan bila $\rho > 0,05$ maka tidak ada hubungan antara motivasi dengan perilaku dalam pelaksanaan senam hamil.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Umur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	< 20 Tahun	2	6,7
2	20-35 Tahun	16	33,3
3	>35 Tahun	12	40,0
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar berumur 20-35 tahun sejumlah 16 responden (53,3%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	SD	6	20,0
2	SMP	3	10,0
3	SMA	17	56,7
4	Perguruan Tinggi	4	13,3
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar berpendidikan SMA sejumlah 17 responden (56,7%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	PNS	2	6,6
2	Swasta	8	26,7
3	Wiraswasta	9	30,0
4	Ibu Rumah Tangga	11	36,7
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 Responden hampir setengahnya

bekerja sebagai Ibu rumah tangga sejumlah 11 responden (36,7%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gravida di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Gravida	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Primigravida	5	16,7
2	Multigravida	22	75,3
3	Grandemulti gravida	3	10,0
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar *multigravida* sejumlah 22 responden (73,3%).

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Usia Kehamilan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Trimester 2	14	46,7
2	Trimester 3	16	53,3
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Pernah Melakukan Senam Hamil pada Sebelumnya	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Pernah	18	72,0
2	Tidak Pernah	7	28,0
Jumlah		25	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 25 responden sebagian besar responden yang pernah senam hamil pada kehamilan sebelumnya sejumlah 18 responden (72,0%).

Tabel 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan

Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Informasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Pernah	25	83,3
2	Tidak Pernah	5	16,7
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir seluruhnya responden pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil sejumlah 25 responden (83,3%).

Tabel 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi tentang senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Sumber Informasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Media Cetak	1	4,0
2	Media Elektronik	2	8,0
3	Petugas Kesehatan	16	64,0
4	Keluarga	5	20,0
5	Tetangga	1	4,0
Jumlah		25	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 25 Responden sebagian besar mendapatkan sumber informasi tentang senam hamil melalui tenaga kesehatan sejumlah 16 responden (64,0%).

Data Khusus

Tabel 9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan motivasi ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Motivasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Kuat	18	60,0
2	Sedang	9	30,0
3	Lemah	3	10,0
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar

responden mempunyai motivasi kuat sejumlah 18 responden (60,0%).

Tabel 10 Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku dalam pelaksanaan senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Perilaku	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Positif	20	66,7
2	Negatif	10	33,3
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar responden mempunyai perilaku *positif* sejumlah 20 responden (66,7%).

Tabel 11 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan motivasi dengan perilaku dalam pelaksanaan senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 05 Juni 2015

No	Motivasi dalam Pelaksanaan Senam Hamil	Perilaku dalam Pelaksanaan Senam Hamil				Jumlah	
		Positif		Negatif		F	%
		F	%	F	%		
1	Kuat	15	83,3	3	16,7	18	100,0
2	Sedang	4	44,4	5	55,6	9	100,0
3	Lemah	1	33,3	2	66,7	3	100,0
Jumlah		20	67	10	33	30	100,0
Uji Spearman rank p value 0,016 < α 0,05							

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir seluruhnya responden mempunyai motivasi kuat dan perilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 15 responden (83,3%).

PEMBAHASAN

Motivasi Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil di pengaruhi oleh beberapa faktor, yang pertama faktor umur Ibu hamil. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar berumur 20-35 tahun sejumlah 16 responden (53,3%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara umur dengan motivasi ibu hamil

menunjukkan bahwa dari 16 responden yang berumur 20-35 tahun sebagian besar mempunyai motivasi kuat dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 10 responden (62,5%). Menurut peneliti ibu hamil umur 20-35 tahun termasuk dalam reproduksi sehat sehingga masih mampu untuk melakukan gerakan-gerakan dalam senam hamil. Ibu juga dapat berfikir secara dewasa dan rasional tentunya akan membentuk pengetahuan ibu menjadi lebih baik, hal ini dapat mempengaruhi motivasi ibu dalam melakukan senam hamil. Menurut Rusmi (2008 : 45), Umur merupakan tingkat kedewasaan seseorang. Orang yang mempunyai umur *produktif* akan mempunyai daya fikir yang lebih rasional dan memiliki pengetahuan yang baik sehingga orang memiliki motivasi yang baik.

Faktor kedua yang mempengaruhi motivasi Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah pendidikan Ibu hamil. Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar berpendidikan SMA sejumlah 17 responden (56,7%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara pendidikan dengan motivasi ibu hamil menunjukkan bahwa dari 17 responden yang berpendidikan SMA sebagian besar mempunyai motivasi kuat dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 14 responden (82,4%). Menurut peneliti pendidikan SMA tergolong pendidikan menengah. Pendidikan menengah lebih tinggi dibandingkan pendidikan dasar hal ini dapat mempengaruhi motivasi seseorang dalam melakukan senam hamil karena semakin tinggi pendidikan maka wawasannya akan lebih luas sehingga menimbulkan dorongan dalam diri mereka untuk berbuat sesuatu yang dapat menjaga dirinya menjadi lebih sehat dengan melakukan kebiasaan yang bermanfaat bagi kesehatan misalnya senam hamil. Menurut azwar (2009 : 58), Pendidikan memberikan wawasan lebih luas, semakin baik tingkat pendidikan maka semakin baik wawasan yang dimiliki, yang mempengaruhi pada motivasi seseorang.

Faktor ketiga yang mempengaruhi motivasi Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah pekerjaan Ibu hamil. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 Responden hampir setengahnya menjadi Ibu rumah tangga sejumlah 11 responden (36,7%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara pekerjaan dengan motivasi ibu hamil menunjukkan bahwa dari 11 responden yang bekerja sebagai Ibu rumah tangga hampir setengahnya mempunyai motivasi kuat dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 6 responden (54,5%). Menurut peneliti ibu rumah tangga hanya menghabiskan waktunya di rumah sehingga akan lebih banyak waktu luang untuk melakukan senam hamil dari pada ibu yang bekerja, hal ini akan mempengaruhi motivasi ibu dalam melakukan senam hamil. Menurut Mubarak (2012 : 61), Ibu hamil yang tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak daripada ibu hamil lainnya yang bekerja di luar rumah sehingga seharusnya mereka lebih berkeinginan dan berkemampuan untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan senam hamil.

Faktor keempat yang mempengaruhi motivasi Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah *Gravida* Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar *multigravida* sejumlah 22 responden (73,3%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara *Gravida* dengan motivasi ibu hamil menunjukkan bahwa dari 22 responden yang mempunyai motivasi kuat dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 14 responden (64,6%). Menurut peneliti seorang ibu yang sudah pernah melahirkan dan mempunyai anak akan mempunyai pengalaman dari sebelumnya, sehingga pengalaman ibu cukup baik, hal ini akan memotivasi ibu untuk melakukan kebiasaan yang baik berdasarkan pengalaman dan pengetahuannya dalam melakukan senam hamil. Menurut Notoadmodjo (2007 : 72), Jumlah anak merupakan sumber pengalaman atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran dan pengetahuan, hal ini dilakukan dengan cara

mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan masalah dimasa lalu.

Faktor kelima yang mempengaruhi motivasi Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah usia kehamilan. Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar usia kehamilan Trimester 3 sejumlah 16 responden (53,3%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara usia kehamilan dengan motivasi ibu hamil menunjukkan bahwa dari 16 responden yang mempunyai motivasi kuat dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 10 responden (62,5%). Menurut peneliti ibu hamil usia kehamilan Trimester 3 merupakan usia aterm dimana sangat dianjurkan untuk melakukan senam hamil dengan tujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot agar tidak kaku pada saat persalinan, sehingga ibu akan termotivasi untuk melakukan senam hamil. Menurut Errol Norwitz & John O. Schorge (2007 : 122), Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Melakukan senam hamil dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu.

Faktor keenam yang mempengaruhi motivasi Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah yang pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya. Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 25 responden sebagian besar responden yang pernah senam hamil pada kehamilan sebelumnya sejumlah 18 responden (72,0%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang yang pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya dengan motivasi ibu hamil menunjukkan bahwa dari 18 responden yang mempunyai motivasi kuat dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 12 responden (66,7%). Menurut peneliti ibu yang pernah melakukan senam hamil pada kehamilan yang lalu dapat memberikan pengalaman untuk memecahkan permasalahan yang terjadi pada masa lalu, sehingga dapat

menambah pengetahuan ibu tentang senam hamil pada kehamilan berikutnya. Menurut Notoatmodjo (2010 : 53), Pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan oleh karena pengalaman yang diperoleh dapat memecahkan permasalahan lalu.

Faktor ketujuh yang mempengaruhi motivasi Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah informasi tentang senam hamil. Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir seluruhnya responden pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil sejumlah 25 responden (83,3%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara informasi tentang senam hamil dengan motivasi ibu hamil menunjukkan bahwa dari 25 responden yang mempunyai motivasi kuat dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 16 responden (64,0%). Menurut peneliti ibu yang pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil, maka ibu akan memahami tentang cara melakukan senam hamil atau bahkan kerugian bila tidak melakukan senam hamil, sehingga ibu akan tertarik melakukan senam hamil. Menurut Sobur (2009 : 67), Informasi adalah sebuah kata yang sangat lazim, namun secara teknis sangat rumit untuk di artikan. informasi memperkaya penyajian, mempunyai nilai kejutan atau mengungkapan sesuatu yang penerimanya menjadi tau.

Faktor kedelapan yang mempengaruhi motivasi Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah sumber informasi tentang senam hamil. Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 25 Responden sebagian besar mendapatkan sumber informasi tentang senam hamil melalui tenaga kesehatan sejumlah 16 responden (64,0%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara sumber informasi tentang senam hamil dengan motivasi ibu hamil menunjukkan bahwa dari 16 responden yang mempunyai motivasi kuat dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 10 responden (62,5%).

Menurut Petugas kesehatan merupakan salah satu sumber informasi yang sangat berperan dalam memberikan informasi tentang senam hamil kepada ibu hamil. Semakin mudah akses tenaga kesehatan yang diberikan, maka ibu hamil akan lebih mudah menerima informasi tentang senam hamil. Menurut Mubarak (2011 : 37), Informasi sangatlah penting untuk menambah pengetahuan dan wawasan seseorang. Informasi dapat diperoleh dari berbagai sumber baik media gambar, tulis, visual, tenaga kesehatan dan dari sumber lain.

Perilaku Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang pertama faktor umur Ibu hamil. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar berumur 20-35 tahun sejumlah 16 responden (53,3%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara umur dengan perilaku ibu hamil menunjukkan bahwa dari 16 responden yang berumur 20-35 tahun sebagian besar mempunyai perilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 10 responden (62,5%). Menurut peneliti ibu hamil yang berumur 20-35 tahun tergolong umur dewasa, hal ini dapat mempengaruhi tingkat kedewasaan seseorang karena semakin bertambahnya umur, akan bertambah pula kematangan berfikir seseorang sehingga dapat membentuk perilaku yang baik. Menurut Notoatmodjo (2010 : 72), Bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis dan perubahan ini terjadi karena pematangan fungsi organ, pada aspek psikologis dan mental taraf berfikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa sehingga mempengaruhi perilaku seseorang dalam melakukan tindakan.

Faktor kedua yang mempengaruhi perilaku Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah pendidikan Ibu hamil. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar berpendidikan SMA sejumlah 17 responden (56,7%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara pendidikan dengan perilaku

ibu hamil menunjukkan bahwa dari 17 responden yang berpendidikan SMA sebagian besar mempunyai perilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 14 responden (82,4%). Menurut peneliti pendidikan SMA tergolong pendidikan menengah. Pendidikan menengah lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan dasar sehingga akan mempengaruhi pola pikir seseorang karena semakin tinggi pendidikan seseorang akan mempermudah dalam penerimaan informasi, karena banyaknya pengetahuan yang didapat maka akan membentuk perilaku seseorang menjadi lebih baik. Menurut Notoatmodjo (2007 : 43), pendidikan juga berpengaruh terhadap penerimaan informasi yang bersifat baru dan pendidikan seseorang akan mempengaruhi pandangan terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan tanggapan yang lebih rasional dibandingkan orang yang berpendidikan rendah.

Faktor ketiga yang mempengaruhi perilaku Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah pekerjaan Ibu hamil. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 Responden hampir setengahnya menjadi Ibu rumah tangga sejumlah 11 responden (36,7%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara pekerjaan dengan perilaku ibu hamil menunjukkan bahwa dari 11 responden yang bekerja sebagai Ibu rumah tangga hampir setengahnya mempunyai perilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 7 responden (63,6%). Menurut peneliti ibu rumah tangga akan memiliki waktu yang lebih banyak untuk memperoleh informasi dari berbagai sumber sehingga akan mempengaruhi perilaku ibu dalam melakukan senam hamil. Menurut Notoatmodjo (2010 : 52), bahwa dengan adanya pekerjaan seseorang memerlukan banyak waktu luang untuk mendapatkan informasi sehingga dari informasi yang diperoleh menambah pengetahuan dan menimbulkan perilaku yang baik.

Faktor keempat yang mempengaruhi perilaku Ibu hamil dalam pelaksanaan

senam hamil adalah *Gravida*. Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar ibu hamil multigravida sejumlah 22 responden (73,3%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara *Gravida* dengan perilaku ibu hamil menunjukkan bahwa dari 22 responden yang mempunyai perilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 14 responden (63,6%). Menurut peneliti untuk memperlancar persalinan ibu yang sudah pernah melahirkan akan mendapatkan pengalaman dari kehamilan yang lalu sehingga akan menambah pengetahuan seseorang pada kehamilan berikutnya, hal ini tentunya akan mempengaruhi perilaku seseorang. Menurut Tiran (2009 : 51), Ibu hamil yang sudah pernah melahirkan akan memiliki pengalaman pada saat persalinan yang lalu serta dapat membentuk pengetahuan yang bagus sehingga dapat berperilaku yang baik.

Faktor kelima yang mempengaruhi perilaku Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah usia kehamilan. Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar usia kehamilan Trimester 3 sejumlah 16 responden (53,3%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara usia kehamilan dengan perilaku ibu hamil menunjukkan bahwa dari 16 responden yang mempunyai perilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 10 responden (62,5%). Menurut peneliti ibu hamil usia kehamilan Trimester 3 akan mendekati persalinan sehingga sangat penting untuk melakukan senam hamil yang bertujuan untuk memperlancar proses persalinan, sehingga ibu hamil akan berfikir bahwa sangat membutuhkan senam hamil hal ini akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam melakukan senam hamil. Menurut Widianti (2010 : 72), Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik pada persalinan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil dianjurkan mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan keatas.

Faktor keenam yang mempengaruhi perilaku Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah yang pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya. Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 25 responden sebagian besar responden yang pernah senam hamil pada kehamilan sebelumnya sejumlah 18 responden (72,0%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang yang pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya dengan perilaku ibu hamil menunjukkan bahwa dari 18 responden yang mempunyai perilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 16 responden (88,9%). Menurut peneliti seseorang yang pernah melakukan senam hamil pada kehamilan yang lalu akan tahu dan mengerti manfaat dari senam hamil sehingga secara tidak langsung untuk kehamilan selanjutnya mereka akan melakukan senam hamil. Menurut Mubarak (2007 : 46), Pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran dan pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa lalu.

Faktor ketujuh yang mempengaruhi perilaku Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah informasi tentang senam hamil. Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir seluruhnya responden pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil sejumlah 25 responden (83,3%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara informasi senam hamil dengan perilaku ibu hamil menunjukkan bahwa dari 25 responden yang mempunyai perilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 20 responden (80,0%). Menurut peneliti informasi akan menimbulkan pengetahuan pada seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga akan mempengaruhi seseorang dalam berperilaku. Menurut Notoatmodjo (2010 : 68), Informasi akan meningkatkan pengetahuan masyarakat, selanjutnya dengan pengetahuan akan

menumbuhkan kesadaran dan pada akhirnya akan menyebabkan orang berperilaku yang sesuai karena didasari pada keadaan mereka sendiri dan bukan pikiran sehingga akan mempengaruhi seseorang.

Faktor kedelapan yang mempengaruhi perilaku Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil adalah sumber informasi tentang senam hamil. Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 25 Responden sebagian besar mendapatkan sumber informasi tentang senam hamil melalui tenaga kesehatan sejumlah 16 responden (53,3%) dan berdasarkan lampiran 13 tentang tabulasi silang antara sumber informasi tentang senam hamil dengan perilaku ibu hamil menunjukkan bahwa dari 16 responden yang mempunyai perilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil sejumlah 12 responden (75,0%). Menurut peneliti tenaga kesehatan adalah salah satu sumber informasi yang sangat dipercaya sehingga sangat besar pengaruhnya terhadap pembentukan opini dan kepercayaan. Seseorang yang memperoleh informasi maka akan mempengaruhi tingkat pengetahuan, sedangkan pengetahuan sendiri akan mempengaruhi perilaku seseorang. Menurut menurut Notoatmodjo dalam Lukman (2013 : 76) Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas. sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (Televisi, radio, internet) dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang diadakan (Dokter, Perawat, Bidan).

Hubungan motivasi dengan perilaku dalam pelaksanaan senam hamil menunjukkan bahwa dari 30 responden didapatkan 15 responden (83,3) mempunyai motivasi

kuat dengan perilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil. Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji *Spearman rank* didapatkan bahwa hasil dari perhitungan p value adalah $0,016 < \alpha (0,05)$ maka H_1 diterima artinya ada hubungan motivasi dengan perilaku dalam pelaksanaan senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Menurut peneliti, Ibu hamil yang mempunyai motivasi kuat maka mereka akan mampu berperilaku *positif* dalam pelaksanaan senam hamil. Sebaliknya jika ibu hamil mempunyai motivasi lemah maka mereka akan berperilaku *negatif* dalam pelaksanaan senam hamil. Hal ini sesuai dengan teori Wawan (2011 : 63), bahwa motivasi seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek *positif* dan *negatif*. Kedua aspek ini akan menentukan perilaku seseorang, semakin banyak aspek *positif* dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan perilaku *positif* terhadap objek tertentu.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Motivasi Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang sebagian besar mempunyai motivasi kuat. Perilaku Ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang sebagian besar mempunyai perilaku *positif*. Ada hubungan motivasi dengan perilaku dalam pelaksanaan senam hamil di Desa Jombang, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Bidan
Diharapkan dapat memberikan penyuluhan secara personal pada ibu hamil tentang pentingnya pelaksanaan senam hamil sehingga dapat memperlancar proses persalinan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda tentang hubungan motivasi dengan perilaku dalam pelaksanaan senam hamil terutama pada motivasi dalam parameter *ekstrinsik* dan perilaku dalam parameter *kognitif* dengan pendekatan yang lebih baik, jumlah sampel dan di lengkapi literatur yang lebih banyak.
3. Bagi Dosen dan Mahasiswa
Diharapkan dapat ikut serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan penyuluhan terkait dengan senam hamil sehingga akan menambah pengetahuan serta informasi bagi ibu hamil.

KEPUSTAKAAN

- Azwar, S. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Bandiyah. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Lukman, H. 2013. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan*. [Online]Available at: <http://forbetterhealth.wordpress.com> [Accessed 23 February 2015]
- Mubarak, W, I., dkk. 2007. *Promosi Kesehatan, Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*, Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Mubarak, W.I. 2012, *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Mubarak. 2011. *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Norwitz, Errol R., Schorge, John O. 2007. *At A Glance Obstetri dan Ginekologi Edisi Kedua*. Alih Bahasa : P. , Diba Artsiyanti E. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Perilaku Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2007. *Perilaku Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan Ed. Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan Ed. Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- . 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan Ed. Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan Ed. Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rusmi, W. 2008. *Teori Motivasi*. Pt Graha Laka Offset : Jakarta.
- Sobur, A. 2009. *Perilaku Manusia*. Alfabeta: Bandung.
- Sofian, Amru. 2011. *Sinopsis Obstetri : Obstetri Operatif, Obstetri Sosial*. Jakarta: EGC.
- Tiran. 2009. *Kehamilan Dan Permasalahannya*. Jakarta : EGC.
- Wawan, A dan M. D. 2011. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- . 2010. *Senam Kesehatan*, Yogyakarta : Nuha Medika.