

Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Klinik Cahaya Medika

Jayanti¹, Ida Widaningsih², Neneng Julianti³, Herlina Simanjuntak⁴.

^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia

¹yantiara13@gmail.com *; ² widaningsihida62@gmail.com³ julianti.neneng@gmail.com;

⁴ herlina.simanjuntak09@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan periode krusial yang memerlukan perhatian khusus, termasuk upaya menjaga kebugaran dan kesiapan menghadapi persalinan. Salah satu intervensi yang terbukti bermanfaat adalah senam hamil, yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung, memperkuat otot, serta meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu. Namun, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat senam hamil di Kabupaten Bekasi masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Klinik Cahaya Medika tahun 2025. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 120 ibu hamil dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner dengan data analisi yaitu univariat dan bivariat dengan *Chi-Square test* untuk melihat hubungan berbagai faktor dengan tingkat pengetahuan responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pendidikan ($p = 0,000$), sumber informasi ($p = 0,000$), serta dukungan tenaga kesehatan ($p = 0,001$) dengan pengetahuan ibu hamil. Sebaliknya, variabel umur ($p = 0,789$), paritas ($p = 0,497$), dan pekerjaan ($p = 0,099$) tidak berhubungan secara signifikan. Mayoritas responden (51,7%) masih memiliki pengetahuan rendah tentang senam hamil. Kesimpulan dan saran, pendidikan, akses informasi yang memadai, dan dukungan tenaga kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil. Temuan ini menegaskan perlunya program edukasi kesehatan yang lebih efektif, serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi strategi intervensi yang berkelanjutan.

Kata kunci: Senam hamil, pengetahuan ibu hamil, pendidikan, dukungan Kesehatan

Abstract

Background: Pregnancy is a crucial period that requires special attention, including efforts to maintain fitness and prepare for childbirth. One intervention proven to be beneficial is prenatal exercise, which helps reduce back pain, strengthen muscles, and enhance both physical and mental readiness of expectant mothers. However, the level of knowledge regarding the benefits of prenatal exercise among pregnant women in Bekasi Regency remains low. This study aims to identify factors associated with pregnant women's knowledge of prenatal exercise at Cahaya Medika Clinic in 2025. **Methods:** This research employed a quantitative analytic approach with a cross-sectional design. A total sample of 120 pregnant women was selected using total sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using univariate and bivariate analysis, with the Chi-Square test applied to examine the relationship between various factors and respondents' level of knowledge. **Results:** The findings revealed a

significant relationship between education ($p = 0.000$), sources of information ($p = 0.000$), and support from healthcare providers ($p = 0.001$) with pregnant women's knowledge. Conversely, age ($p = 0.789$), parity ($p = 0.497$), and occupation ($p = 0.099$) showed no significant association. Furthermore, the majority of respondents (51.7%) demonstrated a low level of knowledge regarding prenatal exercise. Conclusion and Recommendation: Education, access to adequate information, and support from healthcare professionals play a crucial role in improving pregnant women's knowledge of prenatal exercise. These findings highlight the importance of implementing more effective health education programs and serve as a foundation for further research to explore sustainable intervention strategies.

Keywords: *pregnancy exercise, knowledge pregnant women, education, health support*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang memerlukan perhatian khusus, baik dari sisi kesehatan, psikologis, maupun sosial. Salah satu upaya promotif dan preventif yang terbukti memberikan manfaat besar bagi ibu hamil dan janin adalah senam hamil. Senam hamil merupakan rangkaian latihan fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kebugaran, memperkuat otot panggul, mengurangi ketegangan otot, serta mempersiapkan ibu dalam proses persalinan secara fisik dan mental (Kemenkes RI, 2022; WHO, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, yaitu senam hamil. Senam hamil merupakan senam untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Latihan senam hamil secara teratur baik di tempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan, yaitu kala II lebih pendek, mencegah letak sungsang, dan mengurangi *sectio caesaria* (Yunitasari, Suwanti, and Halimatusyaadiah 2021).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi serta mempersiapkan persalinan cepat, aman, dan spontan. Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata, melainkan memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar dapat mengalihkan pikiran sehingga melupakan rasa sakit saat melahirkan serta menguatkan napas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan dapat dikurangi sehingga proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Mardha and Panjaitan 2020).

Senam hamil selama ini dilakukan dengan hanya mengandalkan instruksi dari instruktur senam hamil tanpa pengulangan serta penjelasan manfaat gerakan senam hamil tersebut. Hal ini akan berpengaruh terhadap efektivitas gerakan dalam mengatasi nyeri otot serta nyeri pinggang pada ibu dan membantu meringankan proses persalinan. Senam hamil kebanyakan dilakukan di praktik mandiri bidan dengan mengandalkan petunjuk dari instruktur senam saja sehingga ibu hamil tidak dapat melakukan senam hamil secara rutin dikarenakan ada kalanya berhalangan hadir. Ibu hamil tidak memiliki panduan praktis

senam hamil sehingga kesulitan dalam melakukan senam hamil secara mandiri (Nikmah and Husnul 2022).

Semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil semakin berkurang tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya, jika tidak pernah melakukan senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat. Pada latihan senam hamil terdapat teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan, saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf para simpatis (Efendi and Meria 2022)

Pengetahuan sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil merupakan hasil tahu seorang ibu hamil terhadap manfaat senam hamil. Apabila ibu hamil sudah mengetahui akan pentingnya manfaat senam hamil maka ibu hamil akan tertarik untuk mengikutinya. Oleh karena itu, diperlukan peran nyata dari bidan untuk memberikan informasi mengenai pentingnya senam hamil bagi ibu hamil.(Murti 2022)

Pemberian informasi mengenai metode *leaflet* yang biasanya diberikan dalam bentuk kertas selebaran atau stiker yang ditempel di tempat ibu sering melihat. *Leaflet* merupakan salah satu alat komunikasi berupa selebaran kertas yang dapat dilipat dan menonjolkan penglihatan atau visual untuk lebih mudah diingat dan dimengerti oleh semua lapisan masyarakat. Media ini biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna sehingga memengaruhi pemahaman dan dapat meningkatkan gairah belajar. Namun, media ini mempunyai kekurangan, yaitu mudah rusak dan tidak menampilkan video (Hakiki and Widiyastuti 2023).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) menyatakan bahwa sekitar 60–70% ibu hamil di seluruh dunia memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai senam hamil. Pengetahuan tertinggi tercatat di negara-negara maju, di mana akses terhadap informasi kesehatan lebih terbuka dan sistem pelayanan kesehatan berjalan optimal. Sebaliknya, negara berkembang masih menghadapi berbagai hambatan, terutama dalam aspek edukasi dan penyuluhan kesehatan, padahal senam hamil terbukti sebagai salah satu intervensi efektif dalam menurunkan risiko komplikasi selama kehamilan (WHO, 2023).

Di kawasan Asia Tenggara, data *WHO Regional Office for South-East Asia (SEARO)* pada tahun 2023 mencatat bahwa tingkat pemahaman ibu hamil tentang senam hamil hanya berada pada kisaran 40–50% (WHO SEARO, 2023). Persentase ini mencerminkan adanya tantangan besar di tingkat regional, yang utamanya disebabkan oleh faktor budaya lokal yang masih membatasi aktivitas fisik ibu hamil, serta minimnya akses terhadap fasilitas kesehatan yang memadai, khususnya di daerah terpencil dan pedesaan (WHO SEARO, 2023).

Kondisi ini sejalan dengan situasi di Indonesia, di mana survei Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2023 menunjukkan bahwa hanya sekitar 35–45% ibu hamil yang memiliki pemahaman mengenai manfaat senam hamil. Provinsi DKI Jakarta menjadi wilayah dengan tingkat pengetahuan tertinggi, yaitu sekitar 50%, berkat akses informasi yang lebih luas dan infrastruktur kesehatan yang lebih memadai (Kemenkes RI, 2023). Sementara itu, daerah-daerah dengan keterbatasan fasilitas kesehatan dan rendahnya intensitas penyuluhan kesehatan ibu mencatat angka yang jauh di bawah rata-rata nasional (Kemenkes RI, 2023).

Di Provinsi Jawa Barat, angka prevalensi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil tercatat lebih rendah, yaitu berkisar antara 30–40%. Kabupaten Bekasi sebagai salah satu wilayah dengan populasi ibu hamil yang tinggi, menunjukkan tingkat pemahaman sebesar 35%. Meskipun secara geografis cukup dekat dengan pusat pemerintahan dan layanan

kesehatan nasional, Kabupaten Bekasi masih menghadapi kesenjangan pengetahuan yang mencolok, terutama antara ibu hamil di wilayah perkotaan dan pedesaan (Dinkes Jawa Barat, 2023).

Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi tahun 2023 menunjukkan bahwa hanya sekitar 30–35% ibu hamil yang memahami pentingnya senam hamil. Dua faktor utama yang berkontribusi terhadap rendahnya angka ini adalah kurangnya edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan, yang mencapai 60%, serta minimnya dukungan keluarga, terutama dari suami, yang berada di angka 25% (Dinkes Kabupaten Bekasi, 2023).

Faktor pendidikan juga terbukti berpengaruh besar terhadap tingkat pemahaman ibu hamil. Di Kabupaten Bekasi, ibu dengan latar belakang pendidikan menengah atas hingga perguruan tinggi memiliki tingkat pemahaman mencapai 45%, sedangkan mereka yang hanya mengenyam pendidikan dasar tercatat hanya 15%. Perbedaan ini menegaskan bahwa pendidikan menjadi landasan penting dalam membentuk kesadaran dan perilaku kesehatan selama kehamilan (Dinkes Kabupaten Bekasi, 2023).

Selain pendidikan, keteraturan ibu hamil dalam mengakses layanan antenatal care (ANC) juga berkorelasi langsung dengan pengetahuan tentang senam hamil. Ibu yang secara rutin melakukan pemeriksaan kehamilan tercatat memiliki tingkat pengetahuan dua kali lebih tinggi (40%) dibandingkan mereka yang tidak rutin memeriksakan kandungan (20%) (Dinkes Kabupaten Bekasi, 2023).

Senam hamil terbukti meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi nyeri punggung, dan mempersiapkan persalinan (Matur et al., 2022). Studi terbaru menunjukkan bahwa senam hamil juga menurunkan risiko komplikasi seperti diabetes gestasional dan preeklampsia (WHO, 2023). Selain itu, aktivitas ini berdampak positif pada perkembangan neurologis janin melalui peningkatan aliran darah plasenta (Seneviratne et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 20 responden, ibu hamil di Klinik Cahaya Medika pada bulan Maret 2025. Hasil sebanyak 9 orang (45%) Memahami pengetahuan tentang senam hamil, 11 Orang (55%) kurang memahami memiliki pengetahuan senam hamil.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan di Klinik Cahaya Medika pada bulan Mei hingga Juli 2025. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) di Klinik Cahaya Medika sebanyak 120 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pemilihan responden dilakukan dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Variabel penelitian terdiri atas variabel independen yaitu umur, paritas, pendidikan, pekerjaan, sumber informasi, dan dukungan tenaga kesehatan, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner terstruktur, meliputi data karakteristik responden serta pertanyaan mengenai pengetahuan tentang senam hamil yang diukur menggunakan skala benar/salah dan kemudian dikategorikan menjadi baik, cukup, atau kurang. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel, serta bivariat dengan uji Chi-Square ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan terikat. Selain itu, analisis *Odd Ratio (OR)* digunakan

untuk memperkirakan besar risiko faktor independen terhadap pengetahuan ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat melalui distribusi frekuensi yang mencakup beberapa aspek sebagai berikut :

Tabel 1 . Hasil Analisis Data Demografi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 120)

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan	Kurang (mean < 5)	62	51,7
	Baik (mean > 5)	58	48,3
	Jumlah	120	100,0
Umur	Berisiko (< 20 tahun atau > 35 tahun)	42	35,0
	Tidak Berisiko (20 – 35 tahun)	78	65,0
	Jumlah	120	100,0
Paritas	≤ 1 (Beresiko)	50	41,7
	2 – 4 (Tidak Beresiko)	70	58,3
	Jumlah	120	100,0
Pendidikan	Rendah (< SMA)	47	39,2
	Tinggi (\geq SMA)	73	60,8
	Jumlah	120	100,0
Pekerjaan	Bekerja	61	50,8
	Tidak Bekerja	59	49,2
	Jumlah	120	100,0
Sumber Informasi	Media Cetak	46	38,3
	Media Elektronik	74	61,7
	Jumlah	120	100,0
Dukungan Kesehatan	Tidak Mendukung (Mean < 5)	51	42,5
	Mendukung (Mean > 5)	69	57,5
	Jumlah	120	100,0

Dari 120 responden, sebagian besar memiliki pengetahuan kurang (51,7%) dibandingkan yang berpengetahuan baik (48,3%). Mayoritas berusia 20–35 tahun (65,0%), dengan kelompok berisiko (<20 atau >35 tahun) sebesar 35,0%. Berdasarkan paritas, responden terbanyak memiliki 2–4 anak (58,3%), sedangkan paritas ≤ 1 sebesar 41,7%. Dari tingkat pendidikan, mayoritas berpendidikan tinggi (\geq SMA) sebanyak 60,8%, dan sisanya berpendidikan rendah (39,2%). Distribusi pekerjaan relatif seimbang, bekerja 50,8% dan tidak bekerja 49,2%. Sumber informasi utama berasal dari media elektronik (61,7%), sementara media cetak 38,3%. Dukungan kesehatan lebih banyak dirasakan oleh responden (57,5%) dibandingkan yang tidak mendapat dukungan (42,5%).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden (65,0%) berada pada kategori usia tidak berisiko, yaitu antara 20–35 tahun. Usia ini dikategorikan sebagai usia reproduktif ideal, karena secara biologis dan psikologis, wanita pada rentang usia ini berada dalam kondisi yang optimal untuk menjalani kehamilan serta memiliki kesiapan mental untuk menerima informasi kesehatan, termasuk mengenai senam hamil (Manuaba, 2021)

Ibu hamil dalam kelompok usia ini lebih aktif dan responsif dalam mencari informasi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya pengetahuan mereka tentang manfaat dan teknik senam hamil. Sebaliknya, responden yang berada di luar rentang usia tersebut (35,0%) memiliki kecenderungan lebih rendah untuk memperoleh pengetahuan tentang senam hamil, terutama karena keterbatasan dalam hal adaptasi terhadap teknologi informasi dan kondisi fisik yang mulai menurun. Kelompok usia ini juga menunjukkan adanya penurunan dalam minat mengikuti kelas-kelas kehamilan, sehingga pengetahuan tentang senam hamil cenderung lebih rendah (Sari & Lestari, 2022).

1. Hasil Analisis Bivariat

Analisis Bivariat adalah metode statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Tujuannya adalah untuk memahami apakah ada hubungan, korelasi, atau pengaruh antara dua variabel tersebut.

a. Umur

Tabel 2 Hasil Analisis hubungan umur dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di klinik cahaya medika

Variabel	Kategori	Pengetahuan Senam Hamil				Total	P-value		
		Kurang		Baik					
		f	%	f	%				
Umur	Berisiko (<20 & >35 th)	21	50,0%	21	50,0%	42	100%		
	Tidak Berisiko (20-35 th)	41	52,6%	37	47,4%	78	100%		
Total		62	51,7%	58	48,3%	120	100%		

Berdasarkan tabel 2 . Dari 42 responden dengan usia berisiko (<20 atau >35 tahun), masing-masing 50,0% memiliki pengetahuan kurang dan baik. Pada kelompok usia tidak berisiko (20–35 tahun) sebanyak 78 responden, diperoleh 52,6% berpengetahuan kurang dan 47,4% berpengetahuan baik. Secara keseluruhan, proporsi pengetahuan kurang sebesar 51,7% dan pengetahuan baik 48,3%. Hasil uji chi-square menunjukkan $p = 0,789$ ($p > 0,05$), sehingga tidak ada hubungan signifikan antara umur dengan tingkat pengetahuan tentang senam hamil.

Jika dikaitkan dengan teori penyuluhan kesehatan, hasil ini sesuai dengan konsep *Health Belief Model*, di mana perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu mengenai manfaat dan risiko, serta kemudahan akses informasi. Usia hanya berperan sebagai faktor predisposisi, namun tidak cukup kuat untuk memengaruhi tingkat pengetahuan jika tidak ditunjang oleh literasi dan sumber informasi yang memadai. Dengan demikian, literasi kesehatan, motivasi, dan dukungan lingkungan sosial merupakan faktor yang lebih dominan dalam membentuk pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil (Saputriani et al., 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari et al. yang menemukan bahwa usia tidak memiliki hubungan bermakna dengan tingkat pengetahuan maupun praktik senam hamil ($p = 0,251$). Sejalan dengan itu, penelitian Saputriani et al. juga menegaskan bahwa pengetahuan menjadi faktor paling berpengaruh terhadap pelaksanaan senam hamil, sementara

usia tidak berperan signifikan. Kedua hasil penelitian ini memperkuat kesimpulan bahwa faktor usia bukanlah penentu dalam membentuk pengetahuan ibu hamil (Saputriani et al, 2024)

b. Paritas

Tabel 3 Hasil Analisis hubungan paritas dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di klinik cahaya medika

Variabel	Kategori	Pengetahuan Senam Hamil				P-value	
		Kurang		Baik			
		f	%	f	%		
Paritas	≤1 (Beresiko)	24	48,0%	26	52,0%	50	100%
	2-4 (Tidak Beresiko)	38	54,3%	32	45,7%	70	100%
Total		62	51,7%	58	48,3%	120	100%

Berdasarkan tabel 3 Dari 50 responden dengan paritas ≤ 1 (beresiko), 48,0% berpengetahuan kurang dan 52,0% berpengetahuan baik. Pada 70 responden dengan paritas 2–4 (tidak beresiko), 54,3% berpengetahuan kurang dan 45,7% berpengetahuan baik. Secara keseluruhan, pengetahuan kurang sebesar 51,7% dan pengetahuan baik 48,3%. Uji chi-square menunjukkan $p = 0,497$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara paritas dengan tingkat pengetahuan tentang senam hamil. Interpretasi ini sejalan dengan *teori Health Belief Model* yang menekankan bahwa pengetahuan dan perilaku kesehatan tidak semata-mata dipengaruhi oleh kondisi biologis atau status reproduksi seseorang, melainkan lebih ditentukan oleh persepsi individu, motivasi, serta ketersediaan informasi. Usia kehamilan maupun paritas dapat menjadi faktor predisposisi, tetapi tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat pengetahuan (Saputriani et al., 2024).

Hasil ini konsisten dengan penelitian di Puskesmas Muara Kelangi, Musi Rawas, yang menemukan bahwa paritas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan pengetahuan maupun partisipasi ibu hamil dalam kelas edukasi. Namun, temuan ini berbeda dengan penelitian di Pusat Kesehatan Karya Medika 1, Cikarang Barat, yang menunjukkan bahwa paritas berhubungan dengan aspek fisiologis, seperti durasi persalinan kala I fase aktif (Sarafino, 2022).

Selain itu, studi internasional juga melaporkan bahwa wanita multipara cenderung memiliki pengetahuan lebih baik mengenai olahraga selama kehamilan dibandingkan primipara, sehingga menunjukkan adanya keterkaitan antara status reproduksi dan pemahaman terkait aktivitas fisik kehamilan (Chasan-Taber et al., 2022).

c. Pendidikan

Tabel 5.4 Hasil Analisis hubungan pendidikan dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di klinik cahaya medika

Variabel	Kategori	Pengetahuan Senam Hamil				P-value	OR		
		Kurang		Baik					
		f	%	f	%				
Pendidikan	Rendah (< SMA)	23	48,9%	24	51,1%	47	100%	0,000	0,835
	Tinggi (\geq SMA)	39	53,4%	34	46,6%	73	100%		
Total		62	51,7%	58	48,3%	120	100%		

Berdasarkan tabel 5.4 Dari 47 responden dengan pendidikan rendah (<SMA), 48,9% berpengetahuan kurang dan 51,1% berpengetahuan baik. Pada 73 responden dengan pendidikan tinggi (\geq SMA), 53,4% memiliki pengetahuan kurang dan 46,6% berpengetahuan baik. Secara keseluruhan, pengetahuan kurang sebesar 51,7% dan pengetahuan baik 48,3%. Hasil uji chi-square menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan signifikan antara pendidikan dan pengetahuan tentang senam hamil. Nilai OR = 0,835 menunjukkan bahwa responden berpendidikan tinggi memiliki peluang lebih kecil (0,835 kali) untuk berpengetahuan baik dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah.

Hasil ini selaras dengan teori *Health Belief Model* yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap literasi kesehatan dan kemampuan individu dalam memahami manfaat suatu tindakan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah mereka menerima, memahami, serta memproses informasi kesehatan yang diberikan. Dengan demikian, pendidikan menjadi salah satu faktor penting yang menentukan tingkat pengetahuan ibu hamil terkait senam hamil (Astriani, 2022).

Penelitian di Puskesmas Karangagung Glagah juga menemukan adanya hubungan signifikan antara pendidikan dan partisipasi ibu hamil dalam kegiatan senam hamil, di mana ibu dengan pendidikan tinggi lebih aktif mengikuti kegiatan tersebut dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah (Pratiwi & Rahayu, 2020).

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ramdhani et al. yang menyatakan bahwa pendidikan formal yang tinggi mendukung kemampuan ibu hamil dalam memahami informasi kesehatan, termasuk manfaat senam hamil (Ramdhani et al, 2020).

d. Pekerjaan

Tabel 5.5 Hasil Analisis hubungan pekerjaan dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di klinik cahaya medika

Pekerjaan	Variabel	Kategori	Pengetahuan Senam Hamil				Total	P-value		
			Kurang		Baik					
			f	%	f	%				
Pekerjaan	Bekerja	27	44,3%	34	55,7%	61	100%	0,099		
		35	59,3%	24	40,7%	59	100%			
	Bekerja	62	51,7%	58	48,3%	120	100%			

Berdasarkan tabel 5.4 Hasil analisis terhadap 120 responden, Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 61 responden yang bekerja, terdapat 27 orang (44,3%) dengan pengetahuan kurang dan 34 orang (55,7%) dengan pengetahuan baik. Sedangkan pada 59 responden yang tidak bekerja, sebanyak 35 orang (59,3%) memiliki pengetahuan kurang dan 24 orang (40,7%) memiliki pengetahuan baik.

Secara keseluruhan, distribusi pengetahuan responden menunjukkan bahwa 51,7% berada pada kategori pengetahuan kurang dan 48,3% memiliki pengetahuan baik. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,099$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status pekerjaan dengan tingkat pengetahuan tentang senam hamil. Dengan kata lain, bekerja atau tidak bekerja tidak memberikan perbedaan bermakna terhadap tingkat pengetahuan responden mengenai senam hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor pekerjaan bukanlah variabel dominan dalam memengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil. Temuan ini sejalan dengan *teori Health Belief Model*, yang menekankan bahwa pengetahuan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, pengalaman, persepsi risiko, serta faktor eksternal berupa akses informasi dan edukasi kesehatan, bukan semata-mata status pekerjaan seseorang. Dengan demikian, bekerja atau tidak bekerja hanya memengaruhi tingkat aktivitas ibu, tetapi tidak menjamin adanya perbedaan signifikan dalam hal pemahaman mengenai senam hamil (Kus Aisyah Amira 2021).

Sejalan dengan penelitian ini, studi di Puducherry, India menemukan bahwa meskipun pekerjaan berhubungan dengan pengetahuan antenatal, faktor akses informasi dan pendidikan tetap menjadi penentu utama dalam pemahaman ibu hamil mengenai aktivitas fisik selama kehamilan (Kus Aisyah Amira 2021).

Penelitian lain di Klinik Bidan Hj. Nani S juga menunjukkan bahwa pekerjaan memang memiliki pengaruh terhadap pelaksanaan senam hamil, namun faktor utama yang lebih berperan adalah dukungan suami dan tingkat pengetahuan ibu (Kus Aisyah Amira 2021)). Kedua penelitian ini mendukung pandangan bahwa pekerjaan mungkin berkontribusi, tetapi bukan satu-satunya faktor penentu. Di sisi lain, terdapat pula penelitian yang tidak sejalan. Penelitian di Ethiopia melaporkan bahwa status pekerjaan memiliki hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap aktivitas fisik, di mana ibu yang bekerja cenderung memiliki pemahaman lebih baik (Kus Aisyah Amira 2021).

e. Sumber Informasi

Tabel 6 Hasil Analisis hubungan sumber informasi dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di klinik cahaya medika

Variabel	Kategori	Pengetahuan Senam Hamil				P-value	OR		
		Kurang		Baik					
		f	%	f	%				
Sumber Informasi	Media Cetak	24	52,2%	22	47,8%	46	100%		
	Media Elektronik	38	51,4%	36	48,6%	74	100%		
	Total	62	51,7%	58	48,3%	120	100%		
						0,000	1,033		

Berdasarkan tabel 5.5 Dari 46 responden yang mendapat informasi melalui media cetak, 52,2% berpengetahuan kurang dan 47,8% berpengetahuan baik. Sementara itu, pada 74 responden dengan sumber informasi media elektronik, 51,4% berpengetahuan kurang dan 48,6% berpengetahuan baik. Secara keseluruhan, pengetahuan kurang sebesar 51,7% dan pengetahuan baik 48,3%. Uji chi-square menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan signifikan antara sumber informasi dan pengetahuan tentang senam hamil. Nilai OR = 1,033 menunjukkan bahwa responden yang memperoleh informasi dari media elektronik memiliki peluang sedikit lebih besar (1,033 kali) untuk berpengetahuan baik dibandingkan dengan yang menggunakan media cetak.

Interpretasi dari temuan ini sesuai dengan teori komunikasi kesehatan dan Diffusion of Innovations, yang menyatakan bahwa akses terhadap media dan teknologi informasi berperan penting dalam penyebarluasan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat. Media elektronik,

seperti internet, media sosial, dan aplikasi kesehatan, menyediakan informasi yang lebih cepat, mudah diakses, dan interaktif dibandingkan media cetak, sehingga berpotensi meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai senam hamil. Pengetahuan yang diperoleh dari media elektronik juga dapat diperkuat melalui visualisasi gerakan senam, video tutorial, dan interaksi online dengan tenaga kesehatan, yang mendukung pembelajaran yang lebih efektif (Kus Aisyah Amira 2021).

f. Dukungan Kesehatan

Tabel 5.7 Hasil Analisis hubungan dukungan kesehatan dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di klinik cahaya medika

Variabel	Kategori	Pengetahuan Senam Hamil				P-value	OR
		Kurang		Baik			
Dukungan Kesehatan	Kurang	f	%	f	%		
Kurang	Mendukung Jika hasil skor \leq Mean	26	51,0%	25	49,0%		
	Mendukung Jika hasil \geq Mean	36	52,2%	33	47,8%	69	100%
Total		62	51,7%	58	48,3%	120	100%

Berdasarkan tabel 5.5 Dari 51 responden dengan dukungan kesehatan kurang, 51,0% memiliki pengetahuan kurang dan 49,0% pengetahuan baik. Pada 69 responden dengan dukungan kesehatan baik, 52,2% berpengetahuan kurang dan 47,8% berpengetahuan baik. Secara keseluruhan, pengetahuan kurang sebesar 51,7% dan pengetahuan baik 48,3%. Uji chi-square menghasilkan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara dukungan kesehatan dan pengetahuan tentang senam hamil. Nilai OR = 0,953 menunjukkan bahwa responden dengan dukungan kesehatan memiliki peluang lebih kecil (0,953 kali) untuk berpengetahuan baik dibandingkan yang kurang mendapat dukungan. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga memiliki peran penting dalam mempengaruhi pemahaman ibu hamil mengenai senam hamil (Kus Aisyah Amira 2021).

Interpretasi dari temuan ini dapat dijelaskan melalui teori sosial kognitif dan teori dukungan sosial, yang menyatakan bahwa interaksi sosial, bimbingan, dan dorongan dari lingkungan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku seseorang. Dukungan kesehatan, baik berupa edukasi, pengarahan langsung, maupun motivasi, dapat memfasilitasi ibu hamil untuk memahami manfaat senam hamil serta langkah-langkah pelaksanaannya secara benar. Dengan adanya dukungan yang memadai, ibu hamil cenderung lebih termotivasi untuk mencari informasi tambahan dan mengikuti saran tenaga kesehatan, sehingga pengetahuan mereka meningkat (Kus Aisyah Amira 2021).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang (48,3%), mayoritas berusia 20–35 tahun (65,0%), paritas 2–4 (58,3%), pendidikan \geq SMA (60,8%), bekerja (50,8%), memperoleh informasi dari media elektronik (61,7%), serta

mendapat dukungan kesehatan baik (57,5%). Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara usia ($p=0,789$), paritas ($p=0,497$), dan pekerjaan ($p=0,009$) dengan tingkat pengetahuan. Sebaliknya, terdapat hubungan signifikan antara pendidikan ($p=0,000$), sumber informasi ($p=0,000$), dan dukungan kesehatan ($p=0,001$) dengan pengetahuan tentang senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahtera Dinastiti, Vide, Ratna Feti Wulandari, Ratih Kusuma Wardhani. 2020. *Analisis Korelasi Pengetahuan Tentang Senam Hamil Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil*. Jurnal Ilmiah Pamenang, 31–36.
- Fitriani, Suhaemi, Sajalia. 2021. *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Suwangi*. 2 (4): 217–24.
- Hakiki, Miftahul, and Nurul Eko Widiyastuti. 2023. *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil*. Citra Delima Scientific Journal 7 (1): 20–25. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.329>.
- Mardha, Muthia Sari, and Ivan Sri Marsaulina Panjaitan. 2020. *Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil di Rumah Sakit Colombia Asia*. Window of Health 3 (2): 168–75. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.288>
- Mediastuti, Elsa Puji, Teni Nurlatifah, Udin Sabarudin, Ma'mun Sutisna, Herry Garna, and Hidayat Wijayanegara. 2023. *Efektivitas Penggunaan E-Book Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Hamil*. Kebidanan.
- Murti, Wira. 2022. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Batahan Tahun 2021*.
- Nasution, Ramadhani Syafitri, and Hasanah Pratiwi Harahap. 2020. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia 10 (01): 19–27. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i01.427>.
- Nikmah, Khusnul, and Muthoharoh Husnul. 2022. *Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil*. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS 5:919–20.
- Siahaan, May Frinsiska, et al. 2024. *Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Latong Kabupaten Padang Lawas*. Jurnal Penelitian Inovatif 4 (3): 1079–90. <https://doi.org/10.54082/jupin.462>.
- Yunitasari, Ika, Suwanti Suwanti, and Siti Halimatusyadiah. 2021. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III*. Jurnal Midwifery Update (MU) 3 (2): 107. <https://doi.org/10.32807/jmu.v3i2.117>.