



## Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan, Bantul

Dewi Masrurin<sup>1</sup>, Sri Subiyatun<sup>2</sup>, Nur Indah Rahmawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta  
Jalan Ringroad Barat Daya No 1 Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

### Abstrak

*BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul rata-rata ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya sebanyak 110 orang sedangkan ibu hamil yang mengikuti senam hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul hanya sekitar 40 ibu hamil. Senam hamil sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Namun kurangnya minat ibu hamil mengikuti senam hamil dan menyadari pentingnya senam hamil bagi ibu maupun janinnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul Tahun 2012. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, Rancangan penelitian ini adalah cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling, besar sampel 52. Analisis yang digunakan univariat. Hasil penelitian minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul pada kategori sedang sebanyak 27 orang (51,9%), responden pada kategori tinggi sebanyak 18 orang (34,6%) dan yang berada pada kategori rendah sebanyak 7 orang (13,5%). Kesimpulan hasil pengolahan data menunjukkan gambaran minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul pada kategori sedang yaitu sebanyak 27 orang (51,9%)*

**Kata Kunci:** *minat, ibu hamil, senam hamil*

#### Info Artikel:

Artikel dikirim pada 27 Desember 2012

Artikel diterima pada 27 Desember 2012

### PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia secara Nasional dari tahun 1994 sampai dengan tahun 2007, dimana menunjukkan penurunan yang signifikan dari tahun ke tahun. Berdasarkan SDKI survei terakhir tahun 2007 AKI Indonesia sebesar 228 per 100.000 Kelahiran Hidup, meskipun demikian angka tersebut masih tertinggi di Asia. Sementara target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) ada sebesar per 100.000 Kelahiran Hidup(1).

Berdasarkan data di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan registrasi penduduk pada tahun 2006, angka kematian ibu pada tahun 2004 yaitu sebanyak 5 orang. Dalam jangka waktu satu tahun tersebut terdapat 5 kasus kematian ibu(2).

Obesitas menjadi epidemi di seluruh dunia, prevalensi selama usia reproduksi juga meningkat. Laporan yang mengkhawatirkan menyatakan bahwa dua pertiga orang dewasa di Amerika Serikat kelebihan

berat badan atau obesitas, dengan setengah dari mereka dalam kategori yang terakhir, dan tingkat ibu hamil obesitas diperkirakan mencapai 18-38%. Para wanita ini yang menjadi perhatian utama untuk penyedia kesehatan perempuan karena mereka menghadapi banyak kehamilan yang berhubungan dengan komplikasi. Laporan terakhir menunjukkan bahwa obesitas selama kehamilan dapat menjadi faktor risiko mengalami obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular pada bayi baru lahir di kemudian hari(3).

Pada tahun 2002, *American College of Obstetricians dan Gynecologists* menerbitkan panduan senam selama kehamilan, yang menunjukkan bahwa jika tidak ada komplikasi medis atau obstetrik, 30 menit atau lebih olahraga ringan sehari pada sebagian besar, jika tidak semua, 2 hari dalam seminggu dianjurkan untuk ibu hamil. Namun, panduan ini tidak mendefinisikan 'intensitas sedang' atau jumlah tertentu dari pengeluaran kalori mingguan dari aktivitas fisik yang diperlukan.

Beberapa penelitian telah menyatakan mengenai manfaat senam hamil bagi ibu hamil dalam persiapan persalinannya, antara lain pada tahun 2002, Gunadi K meneliti pengaruh senam hamil terhadap lama dan cara persalinan pada wanita hamil yang melakukan pemeriksaan antenatal di poliklinik Sardjito Yogyakarta. Beliau menyimpulkan bahwa senam hamil menurunkan insidensi partus lama, malpresentasi, inertio uteri (stimulasi persalinan) dan partus tindakan(4).

Efek dari senam hamil selama kehamilan pada intensitas nyeri pinggang dan kinematika dari tulang belakang dan hasilnya bisa di ambil kesimpulan senam hamil selama kehamilan secara signifikan mengurangi intensitas nyeri punggung rendah, tidak memiliki efek terdeteksi pada lordosis dan memiliki dampak yang signifikan terhadap fleksibilitas tulang belakang(5).

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar(6).

Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan insentif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal(7).

Minat adalah suatu fungsi jiwa untuk dapat mencapai sesuatu(8). Minat mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku karena dengan minat seseorang akan melakukan sesuatu akan melakukan sesuatu yang diminatinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi minat antara lain: pendidikan, umur, pekerjaan, pengalaman, tanggung jawab, dan informasi. Bila seorang ibu hamil menyadari bahwa senam hamil adalah penting untuk menuju kelahiran yang lancar dan bermanfaat selama masa kehamilan yaitu memberikan rasa nyaman dan mengatasi keluhan yang dirasakan kemungkinan besar ia akan keluar untuk mempelajari dan mengikuti senam hamil(9).

Berdasarkan uraian di atas jelaslah bahwa senam hamil sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Namun kurangnya minat ibu hamil mengikuti senam hamil dan menyadari pentingnya senam hamil bagi

ibu maupun janinnya. Dari data pra survei tentang kegiatan ibu hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul. Di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul telah terjadwal senam hamil dilakukan 2 kali dalam sebulan yaitu minggu ke 2 dan minggu ke 4. Ibu hamil yang memeriksakan kehamilan rata-rata pada bulan Januari, Februari dan Maret tahun 2012 adalah sebanyak 110 sedangkan ibu hamil yang mengikuti seam hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul hanya sekitar 40 ibu hamil. Dengan wawancara telah di dapatkan 20 orang ibu hamil yang periksa hamil ada 8 orang yang berminat mengikuti senam hamil dan 12 orang yang tidak berminat mengikuti senam hamil. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran minat ibu hamil megikuti senam hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul. Tujuan penelitian untuk mengetahui minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang periksa hamil dengan usia kehamilan trimester II dan III di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul pada 4-10 Juni 2012 sebanyak 52 orang. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *total sampling*, atau sampel jenuh sebesar 52 orang ibu hamil. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu gambaran minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Penelitian ini dilaksanakan di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul. Waktu penelitian dilaksanakan pada 4-10 Juni 2012. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini telah mengadopsi dari penelitian Setyarini yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas(10).

## HASIL DAN BAHASAN

### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Hasil distribusi frekuensi adalah berupa data-data yang diperoleh dari responden yang berjumlah 52 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul.

Berdasarkan **Tabel 1** berdasarkan umur menunjukkan bila sebagian besar responden berada pada umur 20-35 tahun sebanyak 41 orang (78,8%),

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul**

Karakteristik	f	%
Umur (tahun)		
20-35	41	78,8
>35	11	21,2
Pendidikan		
SD	7	13,5
SLTP	13	25
SLTA	19	36,5
PT	13	25
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	31	59,6
Bekerja	21	40,4
Jumlah	52	100

Sumber: Data Primer Tahun 2012

dan pada umur >35 tahun adalah sebanyak 11 orang (21,2%). Berdasarkan pendidikan menunjukkan bila sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir SLTA sebanyak 19 orang (36,5%), 13 orang (25%) ibu hamil dengan pendidikan terakhir SLTP, dengan jumlah sama yaitu 13 orang (25%) ibu hamil yang pendidikan terakhir PT dan sebagian kecil berada pada ibu hamil dengan pendidikan terakhir SD sejumlah 7 orang (13,5%). Berdasarkan pekerjaan menunjukkan bila sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga sebanyak 31 orang (59,6%), dan ibu hamil yang bekerja sebanyak 21 orang (40,4%).

### Deskripsi Jawaban Responden Mengenai Gambaran Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil

Distribusi jumlah ibu hamil berdasarkan minat dalam mengikuti senam hamil disajikan dalam **Tabel 2**.

**Tabel 2. Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil**

Kriteria	n	%
Tinggi	18	34,6
Sedang	27	51,9
Rendah	7	13,5
Total	52	100

Sumber: Data Primer Tahun 2012

Berdasarkan **Tabel 2** di atas, menunjukan bahwa responden memberikan jawaban paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 27 orang (51,9%), responden pada kategori tinggi sebanyak 18 orang (34,6%) dan yang berada pada kategori rendah sebanyak 7 orang (13,5%).

### Deskripsi Jawaban Responden Mengenai Gambaran Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan

Distribusi jumlah ibu hamil berdasarkan umur dalam mengikuti senam hamil disajikan dalam **Tabel 3**.

**Tabel 3. Minat Senam Hamil Berdasarkan Umur**

Umur	Minat Mengikuti Senam Hamil						Total
	Tinggi		Rendah		Sedang		
	f	%	f	%	f	%	
20-35	15	28,8	21	40,4	5	9,6	41
>35	3	5,8	6	11,5	2	3,8	11
Total	18	34,6	27	51,9	7	13,5	52

Sumber: Data Primer Tahun 2012

Berdasarkan **Tabel 3** di atas ibu hamil dengan umur 20-35 tahun atau umur produktif memiliki minat yang tinggi sebanyak 15 orang (28,8%), minat yang sedang sebanyak 21 orang (40,4%), sedangkan yang memiliki minat yang rendah sebanyak 5 orang (9,6%). Dan ibu hamil yang berumur >35 tahun 3 orang (5,8%) memiliki minat tinggi dalam mengikuti senam hamil, yang memiliki minat sedang sebanyak 6 orang (11,5%), dan 2 orang (3,8%) memiliki minat rendah untuk mengikuti senam hamil.

**Tabel 4. Minat Senam Hamil Berdasarkan Pendidikan**

Pendidikan	Minat Mengikuti Senam						Total
	Tinggi		Sedang		Rendah		
	f	%	f	%	f	%	
SD	1	1,9	5	9,6	1	1,9	7
SLTP	2	3,8	10	19,2	1	1,9	13
SLTA	7	13,5	8	15,4	4	7,7	19
PT	8	15,4	4	7,7	1	1,9	13
Total	18	34,6	27	51,9	7	13,5	52

Sumber: Data Primer Tahun 2012

Berdasarkan **Tabel 4** di atas ibu hamil yang berpendidikan SD memiliki minat tinggi hanya 1 orang (1,9%), minat sedang sejumlah 5 orang (9,6%), dan yang memiliki minat yang rendah juga hanya 1 orang (1,9%). Ibu hamil yang berpendidikan terakhir SLTP memiliki minat tinggi sebanyak 2 orang (3,8%), 10 orang (19,2) memiliki minat sedang, dan yang memiliki minat rendah hanya 1 orang (1,9%). Yang berpendidikan terakhir SLTA ibu hamil yang memiliki minat yang tinggi 7 orang (13,5%), 8 orang (15,4%) memiliki minat yang sedang dan yang memiliki minat rendah sebanyak 4 orang (7,7%). Sedangkan ibu hamil yang pendidikan terakhir PT yang memiliki minat yang tinggi paling banyak yaitu sebanyak 8

orang (15,4%). Memiliki minat sedang sebanyak 4 orang (7,7%), dan yang minat rendah hanya 1 orang (1,9%).

**Tabel 5. Minat Senam Hamil Berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan	Minat Mengikuti Senam						
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total
	f	%	f	%	f	%	
Bekerja	9	17,3	10	19,2	2	3,8	21
Tidak Bekerja	9	17,3	17	32,7	5	9,6	31
Total	18	34,6	27	51,9	7	13,5	52

Sumber: Data Primer Tahun 2012

Berdasarkan **Tabel 5** di atas ibu hamil yang bekerja yang memiliki minat tinggi sebanyak 9 orang (17,3%), yang memiliki minat sedang sebanyak 10 orang (19,2%), 2 orang (3,8%) ibu hamil yang memiliki minat yang rendah. Dan sedangkan ibu hamil yang tidak bekerja memiliki minat tinggi sebanyak 9 orang (17,3%), sebanyak 17 orang (32,7%) ibu hamil yang tidak bekerja memiliki minat sedang, dan yang memiliki minat rendah sejumlah 5 orang (9,6%).

#### Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Senam Hamil

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan peneliti maka didapatkan hasil minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 27 orang (51,9%), responden yang berada pada kategori tinggi sebanyak 18 orang (34,6%) dan kategori rendah sebanyak 7 orang (13,5%).

#### Frekuensi Ibu Hamil Yang Memeriksa Kehamilannya

Ibu hamil yang memeriksa kehamilan di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul sebanyak 41 orang (78,8%) adalah yang memiliki umur produktif yaitu pada umur 20-35 tahun, hal ini menunjukkan bila ibu hamil yang masih berada di umur produktif lebih peduli terhadap kehamilannya dan ibu hamil yang berumur produktif masih aktif untuk mencari-cari informasi tentang manfaat senam hamil dalam masa kehamilan dan menuju proses persalinan. Sembilan belas orang (36,5%) ibu hamil yang memeriksa kehamilannya di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul berpendidikan SLTA, hal ini dikarenakan ibu hamil yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih mengetahui betapa pentingnya untuk menjaga kesehatan ibu dan janinnya selama kehamilan karena ibu mudah menerima informasi tentang kehamilan dan mendapat informasi tentang kehamilan dari banyak kalangan atau dari banyak

forum pendidikan. Sedangkan 31 orang (59,6%) ibu hamil yang memeriksa kehamilannya di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul rata-rata ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga, hal ini dikarenakan pada ibu yang tidak bekerja memiliki banyak peluang untuk memeriksa kehamilannya dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja dan memiliki banyak kesempatan untuk tetap menjaga kesehatan kehamilannya dengan cara dengan rutin melakukan kunjungan untuk melakukan konsultasi kepada bidan tentang kehamilannya.

Hasil pengisian kuesioner yang telah peneliti berikan pada ibu hamil yang memeriksa kehamilannya di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul telah didapatkan sebagian besar memiliki minat untuk melakukan senam hamil adalah sedang dengan jumlah 27 orang (51,9%).

Berdasarkan **Tabel 3** ibu hamil yang memiliki minat tinggi telah didominasi ibu hamil dengan umur produktif atau dengan umur 20-35 tahun, ini dikarenakan ibu hamil yang berumur produktif masih memiliki stamina yang bagus untuk mengikuti senam hamil, jadi umur memiliki faktor minat ibu dalam mengikuti senam hamil selama masa kehamilan.

Berdasarkan **Tabel 4** dilihat dari segi pendidikan, ibu hamil yang berpendidikan terakhir PT dengan jumlah 8 orang, dan ibu hamil yang berpendidikan SLTA dengan jumlah 7 orang, ini menunjukkan bahwa pendidikan memiliki faktor atau sangat berpengaruh dalam minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil di BPRB Bina Sehat, ini dikarenakan ibu hamil dengan memiliki pendidikan yang tinggi telah paham bagaimana pentingnya senam hamil dalam masa kehamilan karena ibu telah mudah menyerap informasi dengan baik, dan memiliki mendapat informasi tentang senam hamil dari banyak kalangan.

Dilihat dari **Tabel 5** ibu hamil yang memeriksa kehamilannya di BPRB Bina Sehat yang memiliki minat tinggi dilihat dari segi pekerjaan. Ibu hamil yang tidak bekerja atau ibu sebagai IRT yang paling banyak yaitu sebanyak 31 orang. Ini dikarenakan ibu hamil yang tidak bekerja telah mempunyai kesempatan banyak waktu untuk mengikuti senam hamil, dan memiliki banyak waktu untuk mencari informasi manfaat senam hamil selama masa kehamilan dan persiapan dalam persalinan. Ini menunjukkan bahwa dari segi pekerjaan juga mempengaruhi minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan bantul memiliki kategori sedang, yang telah didominasi oleh ibu hamil yang berumur produktif, memiliki pendidikan

yang tinggi, dan tidak bekerja. Ini menunjukkan usia, pendidikan dan pekerjaan merupakan faktor minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Ini sesuai dengan teori Hurlock. E.B bahwa faktor yang memiliki pengaruh minat dalam mengikuti senam hamil adalah umur, pendidikan, pekerjaan, pengalaman, tanggung jawab dan informasi(9).

Hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang berumur produktif yang memiliki stamina yang bagus, semakin banyak informasi atau pengetahuan ibu hamil terhadap pentingnya senam hamil dalam kehamilan dan untuk menuju kelahiran, dan ibu hamil yang tidak bekerja yang banyak memiliki banyak waktu untuk mengikuti senam hamil dan menggali informasi tentang manfaat senam hamil dalam kehamilan maka akan semakin tinggi minat ibu hamil untuk mengikuti senam hamil. Dan semakin tinggi minat mengikuti senam hamil pada ibu hamil akan dapat mendorong ibu hamil untuk melakukan senam hamil dengan rutin dan teratur. Karena dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia, pendidikan dan pekerjaan adalah faktor minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil atau sangat mempengaruhi minat ibu hamil untuk mengikuti senam hamil atau tidak mengikuti senam hamil.

Dapat dihubungkan dengan penelitian sebelumnya, yaitu pada penelitian Vioni yang menyatakan hasil tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di RB Amanda dalam kategori sedang (47,5%), ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang senam hamil akan membuat ibu mengikuti senam hamil dengan rutin(11).

Dan pada penelitian Setyarini, dengan hasil sedang 48,5%, ini menunjukkan minat ibu hamil untuk mengikuti senam hamil masih belum begitu tinggi, seperti halnya hasil dalam penelitian ini, maka dari itu masih sangat dibutuhkan seperti penyuluhan tentang manfaat senam hamil dalam masa kehamilan dan menuju proses kehamilan(10).

Hasil wawancara pada 20 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul, didapatkan 8 orang yang berminat mengikuti senam hamil dan 12 orang yang tidak berminat mengikuti senam hamil. Ini telah sesuai dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil adalah sedang (51,9%). Dengan ini ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul masih ada sebagian yang belum memiliki minat melakukan senam hamil, tapi sebagian sudah sangat berminat untuk mengikuti senam hamil. BPRB Bina Sehat tinggal memberi penjelasan pada ibu hamil yang

memeriksakan kehamilannya tentang manfaat senam hamil dalam masa kehamilan dan menuju proses persalinan.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Neoeasy, mendefinisikan minat sebagai suatu kecenderungan untuk bertingkah laku yang berorientasi kepada objek, kegiatan, atau pengalaman tertentu, dan kecenderungan tersebut antara individu yang satu dengan yang lain tidak sama intensitasnya(12). Menurut Hurlock.E.B yaitu minat mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku karena dengan minat seseorang akan melakukan sesuatu yang diminatinya(9). Faktor-faktor yang mempengaruhi minat antara lain: pendidikan, umur, pekerjaan, pengalaman, tanggung jawab dan informasi. Bila seorang ibu hamil menyadari bahwa senam hamil adalah penting untuk menuju kelahiran yang lancar dan bermanfaat selama masa kehamilan yaitu memberikan rasa nyaman dan mengatasi keluhan yang dirasakan kemungkinan besar dia akan keluar masuk mempelajari dan mengikuti senam hamil. Hal ini membuktikan bahwa ibu hamil yang mengetahui betapa pentingnya senam hamil selama kehamilan dan untuk menuju kelahiran akan dapat meningkatkan minat senam hamil ibu hamil dalam mengikuti senam. Dan ibu hamil yang memiliki minat untuk senam hamil akan mendorong ibu untuk mengikuti maupun melakukan senam hamil dengan rutin.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian terhadap 52 orang ibu hamil yang memeriksakan di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul dan berdasarkan hasil analisis mengenai minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil dapat ditarik kesimpulan gambaran minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul pada kategori sedang yaitu sebanyak 27 orang (51,9%), ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di BRBB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul rata-rata berada di umur 20-35 tahun, Ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul mayoritas ibu hamil yang berpedidikan SLTA sebanyak 19 orang (36,5%), ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan Bantul sebanyak 31 orang (59,6%) ibu hamil tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran agar ibu hamil dapat mengerti betapa pentingnya senam hamil dalam masa kehamilan, oleh sebab itu ibu hamil diharapkan untuk mengikuti senam hamil dengan rutin agar kehamilannya sehat, dan bisa memperisapkan diri dan mental agar lebih

siap dalam menghadapi persalinan, agar bidan melakukan penyuluhan dan pembinaan kepada ibu-ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil, manfaat senam hamil yang benar, cara melaksanakan senam hamil yang baik dan benar serta memberikan informasi sebanyak mungkin kepada ibu hamil untuk meningkatkan minat ibu hamil dalam mengikuti senam hamil selama masa kehamilan.

## RUJUKAN

1. Muliadi A. Angka Kematian Ibu Melahirkan [internet]. 2007 [cited 2012 Apr 20]. Available from: [www.freetechebooks.com](http://www.freetechebooks.com).
2. Priyanto A. 2012. AKI DIY Lebih Rendah dari Nasional [intrnet]. 2012 [cited 2012 Mar 12]. Available from: [www.jogja.antaranews.com](http://www.jogja.antaranews.com).
3. Aviram, Amir, Moshe H, Yariv Y. Ibu Obesitas: Implikasi bagi kehamilan dan Resiko Jangka Panjang [internet]. 2011 [cited 2012 Apr 12]. Available from: <http://www.ijgo.org>.
4. Maryuni, Sukaryati Y. Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik. Jakarta: Trans Info Media; 2011.
5. Garshasbi A, Zadeh, Faqih. Pengaruh Senam Hamil Pada Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil [internet]. 2004 [cited 2012 Apr 20]. Available from: [www.ijgo.org](http://www.ijgo.org).
6. Sani. Menuju Kelahiran yang Alami. Jakarta: Raja GrajindoPersada; 2002.
7. Manuaba. Buku Ajar Patologi Obstetri Untuk Mahasiswa Kebidanan. 1st ed. Jakarta: EGC; 2006.
8. Purwanto H. Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC; 2002.
9. Hurlock EB. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga; 2002.
10. Setyarini D. Minat Ibu Hamil Untuk Mengikuti Senam Hamil di RB Puri Adisty Rejowinangun Yogyakarta. Yogyakarta: STIKES AISYIYAH; 2008.
11. Vioni A. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di RB Amanda Gamping Sleman Yogyakarta. Yogyakarta: STIKES ALMA ATA; 2011.
12. NeoEasy. Konsep Minat [internet]. 2010 [cited 2012 Mar 12]. Available from: [www.creasoft.wordpress.com](http://www.creasoft.wordpress.com).