

## **Analisis Kualitatif Determinan Implementasi Senam Hamil Di Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman, DIY**

*Qualitative Analysis Determinant Of Implementation Of Pregnant Gymnastics  
In Puskesmas Depok 2, Sleman Regency, DIY*

**J. Nugrahaningtyas W. Utami<sup>1\*</sup>, Tutik Astuti<sup>2</sup>, Githa Andriani<sup>3</sup>, Hana Decy<sup>4</sup>**

<sup>1,3,4</sup> Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Universitas Respati Yogyakarta

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Respati Yogyakarta

\*Email : nugrahaningtyas@respati.ac.id

### **Abstrak**

**Latar belakang:** kehamilan merupakan proses yang fisiologis namun sewaktu-waktu dapat menjadi patologis. Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olah raga ringan selama hamil, agar ibu dan janin lebih sehat dan akan mengurangi masalah yang timbul pada masa kehamilannya. Keikutsertaan dalam senam hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan, sikap, nilai, keyakinan, kebijakan, dukungan keluarga, motivasi, sarana prasarana senam hamil. Senam hamil belum terimplementasi secara langsung di Puskesmas. **Tujuan:** mengetahui Faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Depok 2 Kabupaten Sleman, DIY. **Metode:** metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif yaitu memaparkan faktor yang mempengaruhi implementasi senam hamil di Puskesmas Depok II. Tempat penelitian ini adalah di Puskesmas Depok 2, Sleman, DIY, dan pengambilan data dilakukan dengan tehnik wawancara yang mendalam, pelaksanaan pengambilan data pada bulan Agustus – Desember 2020. Pengolahan data kualitatif dilakukan dengan disajikan dalam bentuk naratif. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwa Determinan implementasi pelaksanaan senam hamil meliputi faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor pendorong terlaksananya senam hamil. Faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai – nilai dan keyakinan, faktor pendukung meliputi Ketersediaan sarana dan pra sarana dan kebijakan Puskesmas sebagai fasilitas terselenggaranya senam hamil, dan faktor pendorong meliputi dukungan baik dari Puskesmas, tenaga kesehatan maupun keluarga. **Kesimpulan:** Kegiatan Senam hamil di Puskesmas Depok 2 belum terselenggara. Senam hamil termasuk dalam kegiatan pada program Kelas Ibu hamil. Apabila kelas ibu hamil terselenggara dengan baik maka kegiatan Senam Hamil pun akan terlaksana dengan baik. Faktor yang mempengaruhi meliputi pengetahuan, sikap, nilai, keyakinan, motivasi, dukungan kebijakan, sarana prasarana dan dukungan suami dan atau keluarga.

**Kata kunci: determinan; senam; hamil; implementasi**

### **Abstract**

**Background:** Pregnancy is a physiological process but can be pathological at any time. Pregnant gymnastics is a gymnastics that is done to prepare and train the muscles so that it can be utilized to function optimally in normal labor. Pregnant women are encouraged to do light exercise during pregnancy, so that the mother and fetus are healthier and will reduce problems that arise during pregnancy. Participation in pregnant gymnastics is influenced by several factors including knowledge, attitude, values, beliefs, policies, family support, motivation, pregnant gymnastics infrastructure. Pregnant gymnastics has not been implemented directly in puskesmas. **Objective:** knowing what factors influence the

*implementation of pregnant gymnastics in Puskesmas Depok 2 Sleman Regency, DIY. **Methods** : the method used is qualitative research that explains the factors that influence the implementation of pregnant gymnastics in Puskesmas Depok 2. This research place is in Puskesmas Depok 1, Sleman, DIY, and data collection is conducted with in-depth interview techniques, the implementation of data collection in August - October 2020. Qualitative data processing is presented in narrative form. **Results** : the results of the study showed that determinants of the implementation of pregnant gymnastics include predisposition factors, supporting factors and driving factors for the implementation of pregnant gymnastics. Predisposition factors include knowledge, attitude, trust, values and beliefs, supporting factors include the availability of facilities and pre-facilities and policies puskesmas as a facility for the implementation of pregnant gymnastics, and driving factors include support from health centers, health workers and families. **Conclusion** : pregnant gymnastics activities in Puskesmas Depok II have not been held. Pregnant gymnastics is included in the activities in the Maternity Class program. If the class of pregnant women is held properly then the activities of Pregnant Gymnastics will be carried out properly. Influencing factors include knowledge, attitude, values, beliefs, motivation, policy support, infrastructure and support for husbands and or families*

**Keywords:** *determinant;gymnastics; pregnancy; implementation*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan periode dimana seorang perempuan menyimpan embrio atau fetus di dalam tubuhnya. Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu, dimulai waktu menstruasi terakhir sampai kelahiran 38 minggu dari pembuahan. Istilah medis untuk wanita hamil ialah gravid, dan manusia di dalam rahimnya disebut embrio (minggu – minggu awal), janin hingga kelahiran (Jahja , Y, 2011).

Ibu hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Larasati, I. P dan Wibowo, A, 2012).

Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Tujuan dilaksanakan senam hamil diantaranya yaitu melalui latihan yang teratur dapat dijaga kondisi otot – otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament, dan jaringan yang berperan dalam proses persalinan, melenturkan persendian- persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, mengenai teknik – teknik pernafasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan (Manuaba, 2010).

Puskesmas Depok 2 merupakan fasilitas pelayanan kesehatan pratama yang bisa diakses oleh masyarakat di Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman DIY dimana

implementasi senam hamil belum terlaksana secara mandiri, masih bergabung dalam kelas ibu hamil (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

## METODE

Dalam penelitian ini jenis penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Pengambilan data menggunakan wawancara terhadap informan. Dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk mencari dan mendeskripsikan factor yang mempengaruhi implementasi senam hamil di Puskesmas Depok II. Subyek penelitian sebagai informan kunci adalah ibu hamil. Sedangkan informan utama adalah keluarga, untuk informan pendukung adalah Bidan Koordinator dan Kepala Tata Usaha Puskesmas Depok II. Prosedur pengumpulan data dengan wawancara mendalam. Pengolahan data kualitatif dilakukan dengan transkripsi, koding dan disajikan dalam bentuk naratif.

## HASIL

Penelitian ini bertujuan melakukan Analisis Kualitatif Determinan Implementasi Senam Hamil di Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman. Informan kunci dalam penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah Puskesmas Depok II sejumlah 3 orang (A1–A3). Informan utama dalam penelitian ini adalah keluarga atau anggota keluarga ibu hamil sejumlah 3 orang (K1–K3). Informan pendukung dalam penelitian ini adalah penyedia layanan terhadap senam hamil yaitu Bidan dan Kepala Tata Usaha Puskesmas Depok 2 sejumlah 2 orang (B1–B2). Berikut ini hasil wawancara yang dilakukan baik terhadap informan kunci, utama maupun pendukung:

**Tabel 1. Identifikasi Tema Determinan Implementasi Senam Hamil pada Ibu Hamil (Informan Kunci), Keluarga Ibu Hamil (Informan Utama), dan Penyedia Layanan Puskesmas Depok II (Informan Pendukung)**

No	Tema	Sub Tema	Kutipan
1	Faktor-faktor yang menentukan terlaksananya senam hamil	Kebijakan dari Puskesmas yang menjadi payung dalam melaksanakan senam hamil	“Senam hamil belum ada program senam hamil namun ada kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil sudah ada sejak 2011 dan dilaksanakan dengan dana BOK. Program KIA dari atas (Pemerintah) meliputi kurikulum ibu hamil, kunjungan minimal 4 kali, Kelas ibu hamil, ibu paham kehamilan, tanda bahaya pada bayi, berapa kali kontrol setelah melahirkan” (B1) “Saat sebelum di Puskesmas, saat masih didinkes pernah melakukan pemetaan dan tahun 2019 kerjasama dengan sekoci. Dan dianggarkan kembali Indikator jalannya program adalah berarti akan meminta anggaran lagi, Setiap tahun dianggarkan setiap

No	Tema	Sub Tema	Kutipan
2	Faktor Ibu dan Puskesmas yang mempengaruhi penerapan senam hamil	Jadwal untuk melaksanakan kegiatan senam hamil	daerah binaan” (B2). “1 tahun ada 3-4 kali kelompok ibu hamil” (B1) “Selama ini kontrol di JIH, dan pernah ikut senam di JIH” (A1) “Ikut di Bidan Kita Klaten, saya rajin, di bidan Yessy, trus kalau ke Yogya di Puri Artha ikut pertemuannya (A2) “Selama ini kontrol di JIH, dan ikut senam di JIH” (A3)
3		Pengetahuan untuk melihat “tahu” dari informan mengenai senam hamil	“tapi tahu kalau fungsi senam hamil untuk menguatkan otot panggul, mengurangi nyeri, memperlancar persalinan, karena masa pandemic, saya dirumah saja dan melakukan gerakan-gerakan senam hamil “ (A1) “Saya tahu sejak sebelum hamil, sudah ikut, Tahu dari sebelum hamil sudah ikut yoga Selama ini yoga, supaya melahirkan lancar. Kalau tidak bergerak badan sakit semua, kaki tidak bengkak” (A2) “Manfaat senam hamil, lancar ibu melahirkan, dan bayi sehat Karena dorongan dari desa” (A3)
		Asal pengetahuan untuk mengetahui awal mula senam hamil	“Dari buku dan internet pada saat anak 1, kalau yang sekarang tidak terlalu exited, “ (A1) “Youtube, dari buku, follow instagram Klinik Bidan Kita, Dan mendapat penjelasan dari Klinik Bidan Kita “ (A2) “saya tahu senam hamil dari desa”(A3)
		Jumlah anak, untuk mengetahui pengalaman pelaksanaan senam hamil	“Ini anak ke 3” (A1) “Ini anak ke 2” (A2) “Ini kehamilan ke 2”(A3)
		Dukungan keluarga	“Saya diantar suami untuk ikut senam hamil, saya senam streaching bapak tidak marah. Membiayai, support untukkk senam, tidak ada larangan dari suami dan keluarga untuk ikut senam hamil ”(A1) “selalu diantar suami, mijit segala

No	Tema	Sub Tema	Kutipan
			<p>kalau pegel, tidak marah-marah, karena suami panikan maka suami ikut senam hamil juga, maka dengan senam hamil maka suami tidak panic” (A2)                      “Bapak perhatian, dan memberi saran mengenai menjaga kesehatan” (A3)</p>
		<p>Sarana , merupakan fasilitas yang digunakan untuk menyelenggarakan senam hamil                      Bentuk dukungan , untuk mengetahui bentuk dukungan keluarga</p>	<p>“Ruang aula, matras, konsumsi” (B1)                      “Dilakukan tanpa melakukan evaluasi”( B2)                      “Mengantar, mengingatkan kalau mulai kelelahan”( K1)                      “tahu kalau kalau senam akan memperlancar persalinan, Ikut senam juga, mendampingi dan memberi supporter”( K2)                      “Saya tahu senam hamil, saya tahu karena ibu ikut program senam hamil di Sadewa, Saya mengantar periksa, Saya mengantar ibu hamil” (K3)</p>
		<p>Asal tahu, dalam rangka mendukung, pengetahuan mengenai senam hamil dari mana</p>	<p>“tahu gerakan streaching, dan fungsi sttreaching ibu hamil, sehingga ibu senam ya saya fine-fine saja “(K1)                      “Buku, youtube, dan dari Klinik Bidan Kita “ (K2)                      “ke puskesmas rekomendasi dari pihak desa” (K3)</p>
		<p>Apakah ada hambatan pelaksanaan senam hamil,</p>	<p>“tidak ada jadwal untuk masing-masing kelompok                      Senam hamil tidak terlalu di tonjolkan                      Yang ikut senam hamil dan taat, setelah mendapat leafleat dan penjelasan, puskesmas belum sampai di sana                      Kalau ada dari pasien ingin mbayar sendiri,/ permintaan, puskesmas tidak bisa karena akan penelusuran penggunaan anggaran, dan dari mana” (B1)                      “belum ada evaluasi untuk rutinitas penyelenggaraan senam</p>

---

No	Tema	Sub Tema	Kutipan
			hamil. Out put kurang maksimal untuk ibu hamil Sering terpusat di puskesmas dan harusnya kerjasama dengan BPM, tapi monitor nya sulit yang di utara, yang jalan di bu endang dan punya bu dini, yang 3 nya tidan jalan. Kalau di wilayah 16 kali pertemuan memberdayakan masyarakat tapi tidak maksimal jalannya Yang tidak ikut ini belum tentu tidak melakukan karena puskesma di kelilingin oleh RS yang menyelenggarakan kelas ibu hamil Yang termonitor atau terdata di RS belum tentu termonitor keikutn ibu hamil yang tidak terdata” (B2)

---

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan melakukan analisis kualitatif determinan implementasi pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Depok 2. Determinan implementasi pelaksanaan senam hamil meliputi faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor pendorong terlaksananya senam hamil. Faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai – nilai dan keyakinan, faktor pendukung meliputi Ketersediaan sarana dan pra sarana dan kebijakan Puskesmas sebagai fasilitas terselenggaranya senam hamil, dan faktor pendorong meliputi dukungan baik dari Puskesmas, tenaga kesehatan maupun keluarga.

### Faktor Predisposisi

Pengetahuan informan kunci yaitu ibu hamil menunjukkan hal yang baik. Informan mengetahui fungsi dan manfaat senam hamil untuk kesehatannya. Hal ini terlihat dari hasil wawancara yang didapatkan.

*“Tapi tahu kalau fungsi senam hamil untuk menguatkan otot panggul, mengurangi nyeri, memperlancar persalinan, karena masa pandemik, saya dirumah saja dan melakukan gerakan-gerakan senam hamil “ (A1)*

*“Saya tahu sejak sebelum hamil, sudah ikut, Tahu dari sebelum hamil sudah ikut yoga Selama ini yoga, supaya melahirkan lancar. Kalau tidak bergerak badan sakit semua, kaki tidak bengkak” (A2)*

*“Manfaat senam hamil, lancar ibu melahirkan, dan bayi sehat. Karena dorongan dari desa” (A3)*

Informan A1 mengetahui fungsi dan manfaat senam hamil serta sudah melakukan senam hamil dirumah dikarenakan adanya pandemi. Informan A2 sudah melakukan senam hamil dan mengetahui tentang senam hamil sejak sebelum hamil bahkan senamnya sudah pada *prenatal yoga exercise* . informan mengatakan bahwa bila tidak melakukan senam maka badannya sakit semua. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa informan melakukan senam hamil selama hamil walaupun tidak dilaksanakan di Puskesmas Depok 2. Informan A3 juga melakukan senam hamil. Senam hamil yang dilakukan karena adanya dorongan dari Desa. Adanya informasi kesehatan dari pemerintah Desa dapat pula menjadi faktor yang dapat mempengaruhi perilaku individu.

Menurut Rahayu dan Yunarsih (2019) semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin baik pula pelaksanaan senam hamilnya berdasarkan koefisien korelasi  $\rho = 0,407$ . Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki korelasi yang kuat terhadap pelaksanaan senam hamil. Penelitian Pratama (2018) menyampaikakan bahwa pendidikan dan pengetahuan mestinya sejalan. Namun penelitian Pratama (2018) menyatakan tidak ada hubungan antara pendidikan dengan pelaksanaan senam hamil. Hasil penelitian ini sesuai dengan Notoatmodjo (2003) pengetahuan, berpikir, keyakinan dan emosi memegang peranan penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang. Sehingga dengan pengetahuan yang cukup baik terhadap senam hamil dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan perilaku pelaksanaan senam hamil pada responden.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan/kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku tanpa didasari pengetahuan (Notoatmojo, 2003). Begitu pula dalam senam hamil, pengetahuan ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan senam hamil. Pengetahuan Ibu Hamil adalah segala sesuatu tentang senam hamil yang diketahui oleh ibu hamil. Senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan (Notoatmojo, 2003).

Nilai, sikap dan keyakinan dapat terlihat dari pernyataan informan A2. Informan A2 menyatakan

*“Saya tahudan ikut sejak sebelum hamil, sudah ikut, Tahu dari sebelum hamil sudah ikut yoga Selama ini yoga, supaya melahirkan lancar. Kalau tidak bergerak badan sakit semua, kaki tidak bengkak” (A2).*

Hal ini menunjukkan bahwa informan A2 memiliki sikap nilai dan keyakinan bahwa apabila tidak melakukan senam hamil maka Informan A2 akan merasakan badan sakit semua dan keluhan kehamilan berupa kaki bengkak. Paparan informan A2 menunjukkan sikap dan keyakinan yang positif terhadap senam hamil.

Paparan Inforaman A2 juga sesuai yang dinyatakan Pratama (2018) juga dinyatakan bahwa dengan senam hamil dapat mengurangi berbagai gangguan yang umum terjadi selama kehamilan seperti varises, sakit pinggang, serta nyerti otot maupun

persendian. Sera meningkatkan stamina selama persalinan yang sangat diperlukan selama persalinan dan menguatkan otot pinggang.

Sikap adalah pandangan-pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai sikap objek. Sikap yang dibahas disini adalah reaksi dan respon ibu hamil tentang senam hamil (Yuliasari, 2010). Sikap yang positif terhadap pelaksanaan senam hamil dapat terbentuk apabila ibu hamil sudah mengetahui dan memahami pentingnya senam hamil pada dirinya. Sikap ditentukan oleh keyakinan yang diperoleh mengenai konsekuensi dari suatu perilaku atau disebut juga *behaviours beliefs*. *Belief* berkaitan dengan penilaian-penilaian subyektif seseorang terhadap dunia sekitarnya, pemahaman mengenai diri dan juga lingkungannya. Itulah sebabnya sikap seseorang sangat mempengaruhi perilaku seseorang dibandingkan dengan faktor yang lainnya (Wawan, A dan Dewi M, 2010).

Informan A3 menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil yang dilakukan oleh informan dikarenakan adanya dorongan dari Desa. Terlihat dalam hasil wawancara berikut yaitu

*“Manfaat senam hamil, lancar ibu melahirkan, dan bayi sehat. Karena dorongan dari desa” (A3)*

Menurut Jumhati dan Kurniawan (2019) ada hubungan antara motivasi dengan pelaksanaan senam hamil. Seseorang akan berhasil jika memiliki motivasi tinggi untuk mencapai keinginannya. tanpa motivasi dalam melakukan kegiatan tidak akan terarah dan sungguh-sungguh. Motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil memiliki hubungan yang sangat erat. Dimana seseorang yang telah termotivasi untuk melakukan sesuatu, maka akan berusaha melakukan sesuatu tersebut dengan baik dan tekun, dengan harapan hasil yang baik. Motivasi seseorang yang disebabkan oleh kemauan sendiri bukan dari dorongan luar akan lebih menguntungkan dan memberikan keteraturan dalam melakukan aktivitas (Annisa, 2014). Menurut Qomariyah dan Sartika (2019) terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan keikutsertaan ibu hamil untuk senam hamil sehingga pada informan A3 sudah memiliki motivasi untuk melakukan senam hamil dan motivasi yang dimiliki adalah motivasi eksternal yaitu dari dorongan dari Desa.

### **Faktor Pendukung**

Faktor pendukung implementasi senam hamil diantaranya adalah ketersediaan sarana prasarana dan dukungan kebijakan dari Puskesmas.

Hasil wawancara didapatkan bahwa informan pendukung yaitu Bidan Koordinator dan Kepala Tata Usaha Puskesmas Depok II sebagai berikut:

*“Senam hamil belum ada program senam hamil namun ada kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil sudah ada sejak 2011 dan dilaksanakan dengan dana BOK.*

*Program KIA dari atas (Pemerintah) meliputi kurikulum ibu hamil, kunjungan minimal 4 kali, Kelas ibu hamil, ibu paham kehamilan, tanda bahaya pada bayi, berapa kali kontrol setelah melahirkan”*

*“Saat sebelum di Puskesmas, saat masih didinkes pernah melakukan pemetaan dan tahun 2019 kerjasama dengan sekoci. Dan dianggarkan kembali Indikator jalannya*



*program adalah berarti akan meminta anggaran lagi, Setiap tahun dianggarkan setiap daerah binaan” (B1).*

Secara kebijakan yang ada bahwa kegiatan senam hamil tidak diselenggarakan secara tersendiri dengan adanya kelas senam hamil, namun materi dan pelaksanaan senam hamil sudah ada dalam kurikulum atau materi kelas ibu hamil, dimana kelas ibu hamil ini merupakan kebijakan yang dibuat oleh Pusat yaitu Kementerian Kesehatan. Pelaksanaan kelas hamil sudah mengacu pada pedoman Kelas Ibu Hamil. Hal ini jelas bahwa senam hamil tidak terselenggara secara tersendiri dikarenakan kebijakan programnya bahwa senam hamil merupakan bagian dari kelas ibu hamil sehingga apabila kelas ibu hamil terselenggara dengan baik maka kegiatan senam hamil pun akan terlaksana dengan baik.

Menurut Kusbandiyah (2013) tujuan kebijakan sangat menentukan program aksi dan proyek individu yang akan didesain dan didanai. Bahwa Tujuan dan standar kebijakan program berhubungan dengan implementasi suatu program, sehingga senam hamil dikarenakan bukan kebijakan tersendiri maka senam hamil pun tidak terimplementasi secara mandiri dalam program KIA di Puskesmas Depok 2. Termasuk didalam pendanaannya maka pendanaan kegiatan senam hamil tidak teranggarkan secara khusus namun masuk dalam anggaran kelas ibu hamil. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan informan B1 yang mengatakan bahwa;

*“Senam hamil belum ada program senam hamil namun ada kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil sudah ada sejak 2011 dan dilaksanakan dengan dana BOK*

Menurut teori Van Meter dan Van Horn bahwa dalam implementasi suatu program, perlu dukungan dan koordinasi dengan instansi lain, dalam hal ini diperlukan komunikasi yang baik dan berkesinambungan. Perlu komunikasi yang baik supaya tujuan kebijakan bisa disampaikan dan dimengerti dengan baik (Kusbandiyah, 2013). Senam hamil sebagai bagian dari tujuan program KIA dari Dinas Kesehatan dan Puskesmas Depok II dalam implementasinya bekerjasama pula dengan SEKOCI (Sekolah Komplementer Cinta Ibu) sehingga senam hamil tetap dapat terimplementasi dengan baik. Ibu-ibu hamil yang tergabung dalam kelas SEKOCI mendapatkan materi dan praktik senam hamil dari staff pengajar di SEKOCI. Pada situasi pandemi COVID-19 seperti sekarang maka implementasi senam hamil di SEKOCI terlaksana secara online. Ibu hamil mendapatkan materi secara online dan video senam hamil yang dapat dipraktikkan dirumah masing-masing. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh informan A1 (Kusbandiyah, 2013).

*“Tapi tahu kalau fungsi senam hamil untuk menguatkan otot panggul, mengurangi nyeri, memperlancar persalinan, karena masa pandemik, saya dirumah saja dan melakukan gerakan-gerakan senam hamil “ (A1)*

Sarana prasarana diperlukan dalam rangka implementasi program kesehatan. Pelaksanaan kebijakan sudah tentu harus didukung pula oleh dana atau anggaran yang memadai, serta mengacu kepada peraturan yang berlaku. Untuk memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana pelayanan, terutama pelayanan kesehatan di Puskesmas termasuk didalamnya implementasi senam hamil dan kelas ibu hamil (Kartini, 2017). Menurut

informan pada penelitian ini sarana prasarana di Puskesmas Depok II sudah memenuhi untuk penyelenggaraan program senam hamil, seperti yang diungkapkan oleh informan B2 sebagai berikut:

*“Ruang aula, matras, konsumsi” (B1) “Dilakukan tanpa melakukan evaluasi” (B2)*

### **Faktor Pendorong**

Faktor pendorong meliputi dukungan baik dari Puskesmas, tenaga kesehatan maupun keluarga. Hasil wawancara dari informan K1-3 menunjukkan adanya dukungan yang positif dari keluarga terhadap ibu hamil seperti terlihat pada hasil wawancara berikut:

*“Mengantar, mengingatkan kalau mulai kelelahan” (K1)*

*“tahu kalau kalau senam akan memperlancar persalinan, Ikut senam juga, mendampingi dan memberi supporter” (K2)*

*“Saya tahu senam hamil, saya tahu karena ibu ikut program senam hamil di Sadewa, Saya mengantar periksa, Saya mengantar ibu hamil” (K3)*

Ungkapan informan K1-3 didukung oleh ungkapan yang disampaikan pada wawancara oleh informan A1-3 sebagai berikut:

*“Saya diantar suami untuk ikut senam hamil, saya senam stretching bapak tidak marah. Membiayai, support untuk senam, tidak ada larangan dari suami dan keluarga untuk ikut senam hamil” (A1)*

*“selalu diantar suami, migit segala kalau pegel, tidak marah-marah, karena suami panikan maka suami ikut senam hamil juga, maka dengan senam hamil maka suami tidak panic” (A2)*

*“Bapak perhatian, dan memberi saran mengenai menjaga kesehatan” (A3)*

Dari petikan wawancara diatas dapat dilihat bahwa ada dukungan yang baik dari keluarga. Keluarga dalam penelitian ini adalah suami dan atau orang terdekat dari ibu hamil. ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami/keluarga dengan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Dukungan suami/keluarga merupakan suatu bentuk perwujudan dari sikap perhatian dan kasih sayang. Dukungan dapat diberikan baik fisik maupun psikis. Suami memiliki andil yang cukup besar dalam menentukan status kesehatan ibu. Dukungan suami yang baik dapat memberikan motivasi yang baik pada ibu hamil.

Komunikasi antar pasangan merupakan salah satu faktor penting peningkatan angka kejadian ibu dalam melakukan senam hamil. Komunikasi akan membantu ibu hamil dalam mendorong adanya kesetaraan dalam pengambilan keputusan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jumhati dan Kurniawan (2019), berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil 0,02 yang berarti <0,05 bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel dukungan suami/keluarga memengaruhi motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Dukungan suami/keluarga sangat memengaruhi terhadap motivasi ibu dalam melakukan senam hamil, dengan dukungan suami/keluarga ibu hamil merasa diperhatikan dan disayang atas kehamilannya.

Dukungan suami yang diberikan oleh suami kepada istrinya dalam bentuk verbal dan non verbal. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk suami/keluarga dalam memberikan dukungan kepada istri. Karena dari dukungan akan ada motivasi yang timbul dari diri ibu. dukungan bisa seperti perhatian dan kasih sayang (Jumhati dan Kurniawan, 2019).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

1. Kegiatan Senam hamil di Puskesmas Depok 2 belum terselenggara. Senam hamil termasuk dalam kegiatan pada program Kelas Ibu hamil. Apabila kelas ibu hamil terselenggara dengan baik maka kegiatan Senam Hamil pun akan terlaksana dengan baik.
2. Implementasi senam hamil di Puskesmas Depok 2 dipengaruhi oleh faktor penguat yaitu pengetahuan ibu hamil, sikap, nilai dan keyakinan ibu hamil tentang senam hamil.
3. Implementasi senam hamil di Puskesmas Depok 2 dipengaruhi oleh faktor pendukung yaitu ketersediaan sarana prasarana dan kebijakan program senam hamil. Sarana prasarana senam hamil di Puskesmas Depok 2 tersedia dengan baik. Tidak adanya dukungan kebijakan senam hamil terselenggara secara tersendiri namun senam hamil terimplementasi pada program kelas ibu hamil.
4. Implementasi senam hamil di Puskesmas Depok 2 dipengaruhi oleh faktor pendorong yaitu dukungan dari keluarga.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat dilakukan adalah:

1. Kepala Puskesmas dapat melakukan kebijakan internal terkait implementasi senam hamil dengan bekerjasama dengan fasilitas kesehatan lain di wilayah Puskesmas Depok 2 misalnya Bidan praktik Mandiri dan provider lain seperti melanjutkan kerjasama dengan SEKOCI.
2. Bidan selalu memberikan edukasi pentingnya senam hamil dilakukan kepada setiap ibu hamil sesuai dengan umur kehamilannya. Pelaksanaan evaluasi dilakukan untuk memastikan ibu hamil melaksanakan senam hamil

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustini, Aat, 2014. Promosi Kesehatan. Deepublish. Yogyakarta
- Annisa, D.2014. Analisis Faktor- Faktor Yang Berhubungan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 2.No 5.Mei 2014
- Jumhati dan Kurniawan, 2019. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Trend Penurunan Pelaksanaan Senam Ibu Hamil di Kabupaten Bekasi. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol 11(1). Maret 2019.
- Jahja , Y. 2011. Psikologi Perkembangan. Jakarta : Kencana Media Group

- Kartini, 2017, Pengaruh Pelaksanaan Kebijakan tentang Puskesmas dan Dukungan Sarana Prasarana terhadap Manajemen Pelayanan Kesehatan untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja, *Jurnal Publik* Vol. 11; No. 02; 2017; 146-156
- Kementrian Kesehatan R. 2014. Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta
- Kusbandiyah, 2013, Analisis Implementasi Program Kelas Ibu Hamil Oleh Bidan Puskesmas Di Kota Malang, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada* Volume 02/ Nomor 01/ September 2013
- Larasati, I. P dan Wibowo, A. 2012. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, Volume 1 Nomor 1, Agustus 2012 : 26-32
- Manuaba. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta. EGC
- Notoatmojo, 2003, Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta
- Dinkes Sleman, 2019. Profil Dinas KEsehatan Kabupaten Sleman 2019. Yogyakarta : Dinkes Sleman
- Pratama, R. dan Maya, A., 2018. Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Hamil. *Stikes Aisiyah Palembang*
- Qomariyah, S. Dan Sartika, W. 2019, Hubungan Motivasi Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Hj. Dince Safrina, SST Pekanbaru, *Jomis (Journal Of Midwifery Science)* Vol 3. No.1, Januari 2019
- Rahayu, D dan Yunarsih, 2019, Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Ibu Primigravida, *Journal of Ners Community*, Vol 10, Nomor 01 Juni 2019 Hal. 97-106
- Wahyuni, & Ni'mah, L. 2013. Manfaat Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>. Diakses pada minggu, 23 Agustus 2020
- Wawan, A dan Dewi M. 2010. Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Nuha Medika. Yogyakarta
- Yuliasari, 2010, Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2010.