



KARAKTERISTIK PERILAKU SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DITINJAU DARI PARITAS DAN PEKERJAAN

Fitria Hari W¹, Salsalina Y G², Yuliana³, Elpinaria G⁴, Rizka S⁵, Yuni Raya⁶, Eni Rizki⁷, Devi I⁸, Annisa Dwi Y⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Dosen STIKES Wijaya Husada
email : wijayahusada@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 05 Mei 2025

Revised : 19 Mei 2025

Accepted : 28 Mei 2025

Keywords :

Pregnancy gymnastics behavior; Pregnant women; Parity; Occupation

Kata Kunci :

Perilaku senam hamil; Ibu hamil; Paritas; Pekerjaan

ABSTRACT

Background: Routine pregnancy exercises are not only for maternal comfort during pregnancy, but also provide many benefits in labor. The benefits of pregnancy exercises during the first stage can reduce the incidence of prolonged partus, reduce pain and reduce maternal anxiety in the face of labor because routine pregnancy exercises can affect the elasticity of muscles and ligaments in the pelvis, regulate breathing techniques and improve body posture.

Objective: The study was to determine the characteristics of pregnant gymnastics behavior in pregnant women in terms of parity and occupation at Ciawi Hospital in 2024.

Methods: This study used descriptive analytic and cross sectional approach. Data obtained in the form of univariate and bivariate analysis. Population 80, with a sample of 80 respondents using total sampling technique.

Results: It was found that those who did pregnancy exercises in pregnant women routinely were 50 people or (62.5%), while those who did pregnancy exercises not routinely in pregnant women were 30 people or (37.5%). The results of statistical tests showed that influenced pregnant women in doing pregnant exercises based on parity ($p.value = 0.026$), work ($p.value = 0.013$).

Conclusion: There is a significant relationship between parity and occupation with the behavior of pregnant gymnastics in pregnant women at Ciawi Hospital

Latar belakang: Senam hamil rutin tidak hanya untuk kenyamanan ibu selama kehamilan, namun juga memberikan banyak manfaat dalam persalinan. Manfaat senam hamil selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan karena latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, mengatur teknik pernafasan serta memperbaiki sikap tubuh.

Tujuan: penelitian yaitu untuk mengetahui karakteristik perilaku senam hamil pada ibu hamil yang di tinjau dari paritas dan pekerjaan di RSUD Ciawi tahun 2024.

Metode: Penelitian ini menggunakan *deskriptif analitik* dan pendekatan cross sectional. Data yang didapatkan berupa analisa univariat dan bivariate. Populasi 80, dengan sample 80 responden menggunakan teknik *total sampling*.

Hasil : didapatkan bahwa yang melakukan senam hamil pada ibu hamil secara rutin adalah 50 orang atau (62,5%), sedangkan yang melakukan senam hamil tidak rutin pada ibu hamil sebanyak 30 orang atau (37,5%). Hasil uji statistic menunjukkan yang mempengaruhi ibu hamil dalam melakukan senam hamil berdasarkan paritas ($p.value = 0,026$), pekerjaan ($p.value = 0,013$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan paritas dan pekerjaan dengan perilaku senam hamil pada ibu hamil di RSUD Ciawi.

Alexander

STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan

HP : 08982881716

Email : lppm.akpb.pontianak@gmail.com

Pendahuluan

Senam hamil rutin tidak hanya untuk kenyamanan ibu selama kehamilan, namun juga memberikan banyak manfaat dalam persalinan. Manfaat senam hamil selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan karena latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, mengatur teknik pernafasan serta memperbaiki sikap tubuh. (Pujiastuti. 2018)

Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur nafas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinan kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot Rahim (Pujiastuti. 2018).

Upaya kesehatan untuk menurunkan AKI dilakukan pada masa kehamilan, persalinan dan nifas. Cakupan kunjungan ibu hamil K6, persalinan ditolong tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan, dan kunjungan nifas pada tahun 2023 masing-masing sebesar 74,4%, 87,2%, dan 85,7%. (Kementerian Kesehatan, 2023)

Sedangkan Angka kematian ibu di Provinsi Jawa Barat sebesar 187 yang artinya terdapat kematian perempuan saat hamil, saat melahirkan atau masa nifas dari 100.000 kelahiran hidup. (Long Form Sensus Penduduk, 2020) Untuk daerah Kabupaten Bogor adalah Kabupaten dengan jumlah penduduk terbanyak di Indonesia, kejadian kematian ibu cukup signifikan terjadi di Kabupaten Bogor tahun 2020 dengan angka 79,41 per 100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu (AKI) di kota Bogor jumlah kematian ibu tahun 2021 di kota Bogor sebanyak 17 kasus atau 96,68 per 100.000 KH, meningkat di banding tahun 2020 sebanyak 14 orang atau 74,70 per 100.000 KH. Dan angka kematian bayi di kota Bogor tahun 2021 sebesar 3,5/1000 kelahiran hidup, hal ini berdasarkan jumlah kematian sebanyak 61 kematian bayi meningkat di banding tahun 2020 sebanyak 59

kematian bayi atau 3,1/1000 kelahiran hidup. Pada tahun 2022 kembali mengalami peningkatan kematian ibu mencapai 55 kasus dan kematian bayi baru lahir sebanyak 93 kasus. (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2020)

Data Profil Kesehatan Jawa Barat 2017, cakupan kunjungan K1 adalah cakupan ibu hamil yang mendapatkan pelayanan antenatal care sesuai dengan standar pada trimester pertama kehamilan disatu wilayah kerja pada kurun waktu tertentu. Cakupan pelayanan K4 ibu hamil sebesar 87,09%, belum mencapai target yang ditetapkan dalam Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat yaitu 95%. Kedepannya sangat diperlukan upaya-upaya strategi yang lebih nyata dan komprehensif yang berdaya dan berhasil guna dalam rangka mengakselerasi pencapaian K1-K4 sesuai standar kesehatan ibu dan anak yang telah ditetapkan. (Muhima AS. 2018)

Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil dengan cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan kegiatan senam hamil. Beberapa penelitian didapatkan bahwa berat bayi yang lahir dari wanita hamil yang melakukan senam/olahraga selama kehamilannya lebih berat dibandingkan yang tidak melakukan olahraga (senam hamil).

Asuhan kehamilan yang dilakukan oleh bidan salah satunya yaitu mengajarkan ibu untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidak nyamanan pada trimester ketiga. (Romauli, dkk, 2018.)

Dari hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 03 Oktober 2023 di RSUD Ciawi Kabupaten Bogor. Kegiatan senam hamil di RSUD Ciawi pada tahun 2021 sebanyak 360 ibu hamil (18,9%) dari jumlah ANC 1.906. Pada tahun 2022 mengalami peningkatan kegiatan senam hamil sebanyak 400 ibu hamil (19,0%) dari jumlah ANC 2.108. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan terdapat peningkatan angka ibu hamil yang mengikuti senam hamil dari tahun 2021-2022. (Rekam Medis RSUD Ciawi. 2021-2024.)

Metode Penelitian

Desain penelitian digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif analitik (pendekatan silang) untuk mencari hubungan variabel independen dan dependen. Serta menggunakan data sumber yang dilakukan melalui teknik analisa data Univariat dengan uji Distribusi frekuensi dan analisa data Bivariat dengan uji Chi-Square.

Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil trimester II sebanyak 30 responden dan trimester III sebanyak 50 responden yang melakukan kegiatan senam hamil di RSUD Ciawi Kabupaten Bogor bulan September – Januari 2024 sebanyak 80 orang.

Untuk dapat menguji hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara variabel X (usia,

pendidikan, paritas dan pekerjaan) teknik analisis yang digunakan analisis bivariat Chi-square untuk dapat menguji hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara variabel X dan Y dengan variabel dependen senam hamil. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi ibu hamil dalam melakukan senam hamil yang di RSUD Ciawi Kabupaten Bogor bulan September 2024 – Januari Tahun 2025.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data sekunder adalah status pasien yang diperoleh dari rekam medis RSUD Ciawi Kabupaten Bogor bulan Januari–Maret 2024 dengan menggunakan lembar checklist. Nomor Kaji Etik 115/AKBID-WH/IX/2024, 2 September 2024.

**Hasil
Univariat**

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Di RSUD Ciawi Kabupaten Bogor Bulan Bulan Januari – Maret 2024

Sumber : Data Olahan, 2024

Senam hamil	n	%
Rutin (uk 22-41minggu) 4kali	50	62,5
Tidak Rutin (uk 14-21)<4kali	30	37,5
Total	80	100
Usia		
Beresiko (<20 atau >35)	25	31,3
Tidak beresiko (20-35)	55	68,7
Total	80	100
Pendidikan		
Dasar	15	18,8
Tinggi	65	81,2
Total	80	100
Paritas		
Primigravida (G1)	22	27,5
Multigravida&grandemulti (g2-g5)	58	72,5
Total	80	100
Pekerjaan		
Bekerja	34	42,5
Tidak Bekerja	46	57,5
Total	80	100

Berdasarkan tabel 1 dari 80 Responden diketahui Perilaku Senam hamil responden yang rutin adalah sebanyak 50 orang (62,5%), Usia ibu hamil tifak beresiko (20-35 tahun) adalah sebanyak 55 orang (68,7%), Pendidikan ibu hamil dengan pendidikan

tinggi adalah sebanyak 65 orang (81,2%). Sedangkan Paritas ibu hamil mayoritas Multigravida dan grandemulti sebanyak 58 orang (72,5%), Pekerjaan ibu hamil dominan tidak bekerja sebanyak 46 orang (57,5%).

Analisa Bivariat

Tabel 2.
Hasil Analisis Bivariat Perilaku Senam Hamil pada Ibu Hamil Ditinjau Dari Paritas dan Pekerjaan Di RSUD Ciawi Tahun 2024

Variabel	Perilaku Senam Hamil				Total		P Value	OR (95% CI)
	Rutin		Tidak Rutin		N	%		
	N	%	N	%				
Paritas								
Primigravida G1	12	15	10	12,5	22	27,5	0,026	1,265-6,463
Multi dan grande	55	68,8	3	3,8	58	72,5		
Total	67	83,8	13	16,2	80	100		
Pekerjaan								
Bekerja	15	18,8	19	23,8	34	42,5	0,013	1,202-6,152
Tidak Bekerja	40	50	6	7,5	46	57,5		
Total	55	68	25	31,2	80	100		

Sumber : Data Olahan, 2024

Berdasar Tabel 2 Hasil Analisis Bivariat Perilaku Senam Hamil Pada Ibu hamil di tinjau dari Paritas dan Pekerjaan di RSUD Ciawi, dari 80 responden Sebanyak 55 responden (68,8%) Paritas Multigravida dan Grandemulti yang rutin melakukan senam hamil, dengan analisa statistik nilai uji *chi square* = 0,026 yang berarti dapat disimpulkan *p value* $0,026 \leq \alpha$ (0,05) Ho ditolak, sehingga ada hubungan yang signifikan antara Paritas dengan perilaku senam hamil pada ibu hamil di RSUD Ciawi.

Dari analisis hasil data diperoleh pula nilai OR (*Odds Ratio*) = 1,202-6,152 yang berarti pada ibu hamil dengan Paritas Multigravida dan

grandemulti 1,202-6,152 kali untuk rutin melakukan senam hamil.

Berdasar tabel Perilaku Senam hamil dengan Pekerjaan bahwa sebanyak 40 responden (50%) yang tidak bekerja dan rutin melakukan senam hamil, statistik nilai uji *chi square* = 0,013 yang berarti dapat disimpulkan *p value* $0,013 \leq \alpha$ (0,05) Ho ditolak, sehingga ada hubungan yang signifikan antara Pekerjaan dengan perilaku senam hamil pada ibu hamil di RSUD Ciawi.

Dari analisis hasil data diperoleh pula nilai OR (*Odds Ratio*) = 1,265-6,463 yang berarti pada ibu hamil yang tidak bekerja 1,265-6,463 kali untuk tetap ruitn melakukan Senam hamil.

Analisa Mutivariat

Tabel 3.
Hasil Analisis Multivariat Perilaku Senam Hamil pada Ibu Hamil di tinjau dari Paritas dan Pekerjaan Di RSUD Ciawi Tahun 2024

Perilaku Senam hamil pada ibu hamil	OR	SE	z	p value	95% CI
Paritas	4,44	0,56	6,76	0,026	1,202-6,152
Pekerjaan	3,31	0,23	6,24	0,013	1,265-6,463
Konstanta	0,04	0,06	12,4	0,012	0,06– 0,311

Sumber : Data Olahan, 2024

Hasil akhir analisis multivariat, diketahui terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku senam hamil pada ibu hamil, yaitu: Paritas ibu hamil dengan nilai *p value* sebesar 0,026 dan nilai OR sebesar 4,44 (95% CI: 1,202-6,152), pekerjaan ibu

hamil dengan nilai *p value* sebesar 0,026 dan nilai OR sebesar 3,31 (95% CI: 1,265-6,463), dimana variabel yang paling dominan yang mempengaruhi adalah Paritas.

Pembahasan

Univariat

Berdasarkan hasil analisa univariat dari 80 Responden diketahui Perilaku Senam hamil responden yang rutin adalah sebanyak 50 orang (62,5%), Usia ibu hamil tidak beresiko (20-35 tahun) adalah sebanyak 55 orang (68,7%), Pendidikan ibu hamil dengan pendidikan tinggi adalah sebanyak 65 orang (81,2%). Sedangkan Paritas ibu hamil mayoritas Multigravida dan grandemulti sebanyak 58 orang (72,5%), Pekerjaan ibu hamil dominan tidak bekerja sebanyak 46 orang (57,5%).

Bila dilihat dari variabel Independent seperti : usia, pendidikan, paritas dan pekerjaan variabel ini berhubungan dengan senam hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siti Nur Astriani (2019) di Desa Pandan Mulyo faktor yang dapat mempengaruhi keikutsertaan senam hamil yaitu usia ibu menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia reproduksi sehat yaitu kisaran usia 20-35 tahun lebih tinggi keikutsertaan senam hamil di tempat fasilitas kesehatan, dilihat dari segi pendidikan yang telah ditempuh ibu hamil pada penelitian ini bahwa ibu dengan kategori pada pendidikan tinggi (SMA-PT) diketahui lebih tinggi tingkat keikutsertaan dalam kegiatan fisik selama hamil, kemudian jumlah kehamilan atau

paritas ibu hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada responden dengan paritas multipara lebih tinggi keikutsertaannya, dan untuk pekerjaan ibu hamil menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khusnul Nikmah dan Husnul Muthoharoh (2022) diketahui bahwa ibu bekerja sebagian besar tidak ikut senam hamil.

Keadaan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya *et al.*, 2023) dengan hasil Berdasarkan Tabel 1 di atas, terlihat bahwa dari 16 ibu hamil, sebanyak 17% berusia 21-29 tahun, 75% responden dengan pendidikan tinggi, 62.5% responden tidak bekerja, 56.3% responden dengan usia kehamilan 5-8 minggu, dan 43.8% responden dengan primigravida.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septiana, 2020) dengan hasil terdapat hubungan antara pengetahuan, pendidikan, pekerjaan dengan partisipasi ibu hamil di kelas yang melakukan latihan kehamilan pada ibu hamil ($p = 0,002$, $p = 0,005$, $p = 0,014$). Ada pengaruh bersama pengetahuan ($p = 0,048$; Exp B = 5,196), pendidikan ($p = 0,041$; Exp B = 7,272) dan pekerjaan ($p = 0,041$; Exp B = 6,201) partisipasi ibu hamil dalam melakukan senam kehamilan.

Bivariat

Berdasar Tabel 2 Hasil Analisis Bivariat Perilaku Senam Hamil Pada Ibu hamil di tinjau dari Paritas dan Pekerjaan di RSUD Ciawi, dari 80 responden Sebanyak 55 responden (68,8%) Paritas Multigravida dan Grandemulti yang rutin melakukan senam hamil, dengan analisa statistik nilai uji *chi square* = 0,026 yang berarti dapat disimpulkan $p \text{ value } 0,026 \leq \alpha (0,05)$ Ho ditolak, sehingga ada hubungan yang signifikan antara Paritas dengan perilaku senam hamil pada ibu hamil di RSUD Ciawi.

Dari analisis hasil data diperoleh pula nilai OR (*Odds Ratio*) = 1,202-6,152 yang berarti pada ibu hamil dengan Paritas Multigravida dan grandemulti 1,202-6,152 kali untuk rutin melakukan senam hamil.

Berdasar tabel Perilaku Senam hamil dengan Pekerjaan bahwa sebanyak 40 responden (50%) yang tidak bekerja dan rutin melakukan senam hamil, statistik nilai uji *chi square* = 0,013 yang berarti dapat disimpulkan $p \text{ value } 0,013 \leq \alpha (0,05)$ Ho ditolak, sehingga ada hubungan yang signifikan antara Pekerjaan dengan perilaku senam hamil pada ibu hamil di RSUD Ciawi.

Dari analisis hasil data diperoleh pula nilai OR (*Odds Ratio*) = 1,265-6,463 yang berarti pada ibu hamil yang tidak bekerja 1,265-6,463 kali untuk tetap rutin melakukan Senam hamil.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Siti Nur Astriani (2019), dimana Hubungan baik antara usia ibu hamil dengan keikutsertaan senam hamil. Hasil tersebut sesuai teori yang menyatakan bahwa hal ini dijelaskan dalam Manuaba (2019) bahwa usia ibu yang berisiko yaitu < 20 tahun dan > 35 tahun merupakan salah satu komplikasi obstetric yang menyebabkan optimalisasi ibu maupun janin terganggu. Pada ibu hamil, karena pada usia <20 organ reproduksi belum siap secara anatomi fisiologisnya, dan pada usia >35 tahun organ reproduksi mengalami penurunan dan akan berdampak pada kelangsungan kehamilan. Oleh karena itu ibu hamil dalam kategori umur yang resiko peneliti sangat menganjurkan untuk memeriksakan kehamilan secara rutin, serta tenaga kesehatan di RSUD Ciawi Kabupaten

Bogor terus meningkatkan pelayanan dan konseling khususnya tentang melakukan senam hamil.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur Astriani (2019) di Desa Pandan Mulyo keikutsertaan responden dalam senam hamil apabila dilihat dari pendidikan yang telah ditempuh ibu hamil pada penelitian ini bahwa ibu dengan kategori pada pendidikan tinggi (SMA-PT) diketahui lebih tinggi Tingkat keikutsertaan dalam kegiatan fisik selama hamil yaitu senam hamil. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka makin mudah dalam memperoleh menerima informasi, sehingga kemampuan ibu dalam berpikir lebih rasional.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur Astriani (2019) di Desa Pandan Mulyo faktor yang dapat mempengaruhi keikutsertaan senam hamil yaitu jumlah kehamilan atau paritas ibu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada responden dengan paritas multigravida lebih tinggi keikutsertaanya dibandingkan pada ibu hamil primigravida keikutsertaan senam hamil. Dapat

Multivariat

Hasil akhir analisis multivariat, diketahui terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku senam hamil pada ibu hamil, yaitu: Paritas ibu hamil dengan nilai *p value* sebesar 0,026 dan nilai OR sebesar 4,44 (95% CI: 1,202-6,152) sedangkan pekerjaan ibu hamil dengan nilai *p value* sebesar 0,013 dan nilai OR sebesar 3,31 (95% CI: 1,265-6,463), dimana variabel yang paling dominan yang mempengaruhi adalah Paritas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Della and Irma, 2021) dengan hasil dari 21 responden dengan paritas multipara, terdapat 5 responden (21,7%) yang tidak berpartisipasi dalam mengikuti kelas ibu hamil, sedangkan dari 15 responden dengan paritas primipara, terdapat 3 responden (20%) yang berpartisipasi mengikuti kelas ibu hamil. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *p value*= 0,001 ($p < 0,05$), dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dengan partisipasi dalam mengikuti kelas ibu hamil di Desa Pulaua Terap Wilayah Kerja Puskesmas Kuok tahun 2020 Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai

diasumsikan bahwa keikutsertaan kegiatan pada ibu hamil dengan paritas multigravida ini bukan merupakan suatu hal yang baru bagi ibu dan pasangan.

Keadaan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khusnul Nikmah dan Husnul Muthoharoh (2022) diketahui bahwa ibu bekerja sebagian besar tidak ikut senam hamil (67%) dan ibu tidak bekerja/ ibu rumah tangga sebagian besar ikut senam hamil (71%). Ibu hamil yang bekerja memiliki sedikit waktu untuk mengikuti kelas ibu hamil yang salah satu kegiatannya adalah senam hamil. Bekerja bisa membuat banyak kehilangan waktu untuk melakukan senam hamil.(8)

Dapat diasumsikan bahwa keikutsertaan kegiatan pada senam hamil ini bukan merupakan suatu hal yang asing atau baru bagi ibu dan pasangan, berbekal dari pengalaman sebelumnya mereka termotivasi dalam meningkatkan derajat kesehatan dalam menghadapi masa kehamilan. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

POR=14,4, hal ini berarti responden dengan paritas multipara berpeluang 14 kali untuk tidak berpartisipasi mengikuti kelas ibu hamil.

Keterbatasan penelitian ini berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang dapat lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karna penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain : Jumlah responden yang hanya 80 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya

Kesimpulan

Berdasar penelitian yang sudah dilakukan peneliti menarik kesimpulan variable paritas dan pekerjaan merupakan variable-variabel yang mempengaruhi perilaku ibu hamil melakukan senam hamil dimana variabel yang dominan mempengaruhi perilaku senam hamil pada ibu hamil adalah pekerjaan. Beberapa kegiatan supaya dapat dilakukan sebagai upaya meningkatkan program Seperti memberikan konseling pada ibu, agar dapat mengikuti kelas hamil (penkes tanda

bahaya kehamilan, persalinan, kesiapan menjadi orang tua, senam hamil dll), mengikuti kegiatan tersebut secara rutin, dan melakukan pemeriksaan kehamilan sesuai rekomendasi pemerintah, yaitu satu kali pada trimester pertama, dua kali pada trimester kedua, dan tiga kali pada trimester ketiga perlu dilanjutkan dan ditingkatkan untuk menjamin kehamilan yang aman bagi ibu dan anak sehingga bayi dapat dilahirkan dalam kondisi sehat.

Daftar Pustaka

- Adiputra, I. M. S. *et al.* (2021) 'Metodologi Penelitian Kesehatan'.
- Della, A. N. and Irma, I. R. D. (2021) 'Hubungan Paritas Dan Dukungan Keluarga Dengan Partisipasi Ibu Mengikuti Kelas Ibu Hamil', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), pp. 419–424. doi: 10.31004/jkt.v2i4.3699.
- Ishak S. Beno *et al.* (2024) *Buku Ajar Biostatistik*. Edited by E. Efitra and P. I. Daryaswanti. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Biostatistik/ift8EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=
- Departemen Kesehatan RI, 2022, Dirjen Binkesmas, *Upaya Penurunan AKI di Indonesia*, Makalah untuk Kelompok Kerja MDG
- Dinas Kesehatan. 2020. *Statistik provinsi* <https://statistik.provjabar.go.id/pemerintahan,dinkes>, 10 Oktober 2023 Pukul 21.00 WIB
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019*
- Khusnul Nikrnah, Husnul Muthoharoh. 2022. *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil*. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS (Volume 5, 2022). diakses pada 05 Januari 2024 Pukul 21.00 WIB
- Kemenkes RI. (2021) *Profil Kesehatan Indonesia, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.*
- Kemntrian Kesehatan (2023) *Profil Kesehatan*.
- Rahmawati NA, Sutaryono, Lestari S. 2019. *Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten*. *J Involusi Kebidanan*;6(39870423):30–7. Diakses pada 11 Oktober 2023
- Pujiastuti S. *Yoga untuk Kehamilan*. 2019. Semarang:Rikesta:160 p
- Pumamasari, Deti Mega. 2020. BKKBN: *Angka Kematian Ibu dan Bayi Indonesia Masih Tinggi*. Diakses pada tanggal 11 Oktober 2023. Pukul 21.00 WIB
- Rekam Medis. 2021-2024. RSUD Ciawi Kabupaten Bogor
- Septiana, M. (2020) 'Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil', *Cendekia Medika*, 5(1), pp. 24–31. doi: 10.52235/cendekiamedika.v5i1.4.
- Sindhu Pujiastuti. 2018. *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia& Penuh Makna*. Bandung: PT Mizan Pustaka; 144 p
- Wawan. 2019. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Editor: Syafni. Yogyakarta: Nuha Medika; 5-19 p
- Wijaya *et al.* (2023) 'The Effectiveness Of Warm Ginger Therapy In Overcoming Emesis Gravidarum In Pregnant Women', *Journal of Health (JoH)*, 10(1), pp. 047–054.doi: 10.30590/joh.v10n1.529.