

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan yang sehat sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat ibu hamil bisa melakukan senam hamil. Masa kehamilan adalah masa yang indah, tapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang sangat singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan masa kehamilan (Suananda, 2018), sehingga ibu hamil perlu mengetahui tentang senam hamil untuk kehamilan karena senam hamil dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Faktanya meski sudah ada senam hamil untuk ibu hamil namun ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam hamil untuk kehamilan dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum saja. Sedangkan senam hamil jika diterapkan dan dilakukan secara rutin akan memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun bayinya.

Senam hamil merupakan bentuk olahraga yang mampu membantu ibu hamil memperoleh power yang baik, mampu mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres sehingga memperlancar proses persalinan karena keterampilannya dalam mengelola pikiran, berupa teknik

pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Hasil penelitian oleh Kartini (2015) di Desa Jati Wates Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang pada 30 ibu hamil didapatkan bahwa sikap responden rata-rata responden adalah negatif terhadap kegiatan senam hamil, sebanyak 18 responden (60%) dan motivasi responden sebagian kecil adalah sedang sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil penelitian oleh Ni Made Nurtini, (2017) di Puskesmas II Denpasar Selatan minat ibu hamil tentang prenatal hamil bahwa paling banyak dengan minat cukup sebanyak 32 orang (72%) dari 44 orang.

Pada tahun 2022 jumlah ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Kepenuhan sebanyak 415 orang. Di Puskesmas Kepenuhan sendiri pernah mengadakan senam hamil untuk ibu hamil dan selama ini penerapan yang diberikan pada ibu hamil sebatas senam hamil. Berdasarkan Studi Pendahuluan pada tanggal 7 November 2022 dari 10 responden yang diwawancarai 7 diantaranya mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapatkan materi tentang kehamilan secara umum dan melakukan senam hamil akan tetapi belum mengetahui tentang senam hamil untuk kehamilan.

Berlatih senam hamil pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Manuaba. 2018), karena prenatal hamil adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha hamil yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil,

tujuan prenatal hamil yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman (Pratignyo, 2014).

Hampir semua di pelayanan kesehatan sudah menjalankan kegiatan untuk ibu hamil seperti diadakannya kelas ibu hamil di setiap desa namun pendidikan kesehatan yang diberikan hanya sampai senam hamil dan belum banyak yang mengetahui tentang manfaat senam hamil untuk ibu hamil. Ibu hamil perlu mendapatkan wawasan tentang senam hamil karena senam hamil mempunyai banyak manfaat baik untuk ibu maupun bayinya dan merupakan salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilan dan sangat menunjang proses persalinan selain itu latihan hamil mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, mengelola nafas dan meditasi selama satu jam rutin setiap hari, dengan senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki (Kartini, 2015). Sehingga untuk menerapkan senam hamil pada ibu hamil bisa diadakannya kelas ibu hamil khusus untuk berlatih senam hamil satu kali dalam seminggu dengan didampingi bidan/tenaga kesehatan lainnya yang sudah melakukan pelatihan senam hamil.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Pelaksanaan Senam Hamil Di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah yaitu “Adakah Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Pelaksanaan Senam Hamil Di Puskesmas Kepenuhan? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di puskesmas kepenuhan kabupaten rokan hulu tahun 2023
- b. Untuk mengetahui minat ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil di puskesmas kepenuhan kabupaten rokan hulu tahun 2023
- c. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil di puskesmas kepenuhan kabupaten rokan hulu tahun 2023

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah informasi bidan berkenaan dengan penerapan senam hamil dan refrensi baru dalam bidang keilmuan kebidanan berhubungan dengan

asuhan kebidanan yang sesuai dengan *evidence based* dalam hal penerapan senam hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Untuk menambah pengetahuan dan membangkitkan minat ibu hamil dalam penerapan senam hamil.

b. Bagi Bidan

Menambah pengetahuan bidan tentang senam hamil dan langkah-langkah dalam melakukan senam hamil serta bidan mengikuti pelatihan sehingga menjadi bahan pertimbangan terhadap penerapan senam hamil untuk ibu hamil.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan dasar acuan dan referensi bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan dengan minat dalam penerapan senam hamil.

E. Keaslian Penelitian

N o	Nama Peneliti	Judul	Desain	Persamaan Penelitian	Hasil Penelitian
1	Kartini	Sikap dengan Motivasi Ibu Hamil dalam mengikuti kelas ibu hamil di desa Jatiwates kecamatan tembelang kabupaten jombang	Korelasional	-desain penelitian Variabel minat mengikuti senam hamil	Terdapat hubungan minat dan sikap yg signifikan setelah diberikan Penyuluhan mengenai senam hamil
2	Mahardita dan Vitaloka	Pengaruh Senam Hamil terhadap tingkat Kualitas Tidur Ibu hamil trimester 3	Pre-post test	-variabel senam hamil	Terdapat perbedaan Skor kualitas tidur ibu hamil dengan intervensi senam hamil
3	Dinastiti dan Wulandari	Analisis Korelasi Pengetahuan Tentang Senam Hamil Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil	Korelasional	-Alatukur -Variabel Pengetahuan dan Minat	Ada hubungan yang signifikan

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan “*what*”, misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya. Pengetahuan hanya bisa menjawab pertanyaan apa sesuatu itu (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan itu mempunyai sasaran tertentu, mempunyai metode atau pendekatan untuk mengkaji obyek tersebut sehingga memperoleh hasil yang dapat disusun secara sistematis dan diakui secara universal, maka terbentuklah ilmu. Perkataan lain, pengetahuan itu dapat berkembang menjadi ilmu apabila memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Mempunyai obyek kajian
- 2) Metode pendekatan
- 3) Disusun secara sistematis
- 4) Bersifat universal (mendapat pengakuan secara umum)

b. Tingkat Pengetahuan

Lestari (dalam Sormin & Puri, 2019) Tingkat pengetahuan adalah tingkat seberapa kedalaman seseorang dapat menghadapi, mendalami, memperdalam perhatian seperti sebagaimana manusia menyelesaikan masalah tentang konsep-konsep baru, untuk mengukur tingkat

pengetahuan seseorang dari 6 tingkatan yaitu:

1) Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu spesifik dari sesuatu bahan yang dipelajari atau dipelajari. Kata kerja yang dipelajari untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehension*)

Kemampuan untuk menjelaskan tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada suatu kondisi atau situasi nyata.

4) Analisis (*analysis*)

Kemampuan untuk menjabarkan materi ke dalam komponen- komponen, tapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Atau

menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

6) Evaluasi (evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi/penilaian terhadap suatu materi atau objek.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Wawan (Faridah et al., 2021) yaitu:

1) Faktor Internal

a) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoadmojo, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

b) Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam, pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

c) Usia

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Hurlock semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa.

2) Faktor Eksternal

a) Faktor Lingkungan

Menurut Ann. Mariner yang dikutip Nursalam (3 lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat

mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

b) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

d. Cara Memperoleh Pengetahuan

Lestari (dalam Faridah et al., 2021) cara memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut:

1) Cara Kuno Untuk Memperoleh Pengetahuan

a) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

b) Cara kekuasaan atau *otoriter*

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin- pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintah dan berbagai prinsip orang lain yang menerima, mempunyai

yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris maupun berdasarkan masa lalu.

c) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapkan pada masa lalu.

2) Cara Modern Dalam Memperoleh Pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer atau disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Deobold Van Deven. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini kata kenal dengan penelitian ilmiah.

e. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain (Rahayu & Yunarsi, 2019):

1) Angket / *Questionnaire*

Angket/questionnaire merupakan alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa pertanyaan. Alat ukur ini digunakan bila responden jumlahnya besar dan dapat membaca

dengan baik yang dapat mengungkapkan hal-hal yang bersifat rahasia. Angket terdiri atas tiga jenis, yakni:

- a) Angket terbuka atau tidak berstruktur yang memberikan kebebasan responden untuk mengungkapkan permasalahan.
- b) Angket tertutup atau berstruktur dimana angket tersebut dibuat sedemikian rupa sehingga responden hanya tinggal memilih atau menjawab pada jawaban yang sudah ada.
- c) Checklist atau daftar cek yang merupakan daftar yang berisi pernyataan atau pertanyaan yang akan diamati dan responden memberikan jawaban dengan memberikan cek (✓) sesuai dengan hasilnya yang diinginkan atau peneliti yang memberikan tanda (✓) sesuai dengan hasil pengamatan.

2) Observasi (pengamatan)

Observasi merupakan cara pengukuran data dengan mengadakan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti. Dalam observasi ini, instrument yang dapat digunakan, antara lain: lembar observasi, panduan pengamatan (observasi) atau lembar *checklist*.

3) Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara mewawancarai langsung responden yang diteliti, metode ini memberikan hasil secara langsung. Metode dapat dilakukan apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden secara mendalam serta jumlah responden sedikit. Dalam metode wawancara ini, dapat digunakan instrument berupa pedoman wawancara kemudian daftar periksa atau *checklist*.

4) Tes

Tes ini merupakan metode pengumpulan data dengan memberikan beberapa soal ujian atau tes inventori. Ada beberapa instrumen yang digunakan dalam melakukan tes diantaranya tes kepribadian untuk mengetahui kepribadian seseorang, tes bakat yang mengukur bakat seseorang, tes intelegensi, dan tes sikap untuk mengukur sikap seseorang.

5) Dokumentasi

Merupakan metode pengukuran data dengan cara mengambil data yang berasal dari dokumen asli. Dokumen asli tersebut dapat berupa gambar, tabel atau daftar periksa, dan film dokumenter.

f. Penilaian Pengetahuan

Menurut Arikunto (2019) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

Baik : Hasil persentase 76% - 100%

Cukup : Hasil persentase 56% - 75%

Kurang : Hasil > 56%

Kemudian dipersentase dengan menggunakan rumus P adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{S_p}{S_m} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

Sp : Skor yang diperoleh

Sm : Jumlah skor maksimal

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat diinterpretasikan dengan menggunakan skala kualitatif yaitu Melakukan pengukuran dengan menggunakan skala Guttman, menurut Lestari (Arikunto, 2019) bahwa skala ini merupakan skala yang bersifat tegas dan konsisten dengan memberikan jawaban yang tegas seperti jawaban dari pertanyaan/pernyataan: ya, dan tidak, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju, benar dan salah. Skala Guttman ini pada umumnya diuat seperti *checklist* dengan interpretasi penilaian apabila skor benar nilainya 1 dan apabila salah nilainya 0 dan analisisnya dapat dilakukan seperti skala Likert.

2. Konsep Minat

a. Pengertian Minat

Minat adalah suatu fungsi *jiwa* untuk dapat mencapai sesuatu. Minat

merupakan kekuatan dari dalam dan tampak dari luar sebagai gerak-gerik (Dinastiti et al., 2020)

1) Macam-Macam Minat

Minat dapat digolongkan menjadi beberapa macam:

a) Berdasarkan timbulnya, minat dapat dibedakan menjadi:

(1) Minat *primitif*

Minat *primitif* adalah minat yang timbul karena kebutuhan biologis atau jaringan-jaringan tubuh misalnya kebutuhan akan makanan, perasaan enak atau nyaman, kebebasan beraktivitas dan seks.

(2) Minat kultural atau minat sosial

Minat kultural atau minat sosial adalah minat yang timbulnya karena minat ini tidak secara langsung berhubungan dengan diri kita. Sebagai contoh minat belajar, individu punya pengalaman bahwa masyarakat atau lingkungan akan lebih menghargai orang-orang terpelajar dan pendidikan tinggi, sehinggahal ini akan menimbulkan minat individu untuk belajar dan berprestasi agar mendapat penghargaan dari lingkungan, hal ini mempunyai arti yang sangat penting bagi harga dirinya.

b) Berdasarkan arahnya, minat dapat dibedakan menjadi :

(1) Minat intrinsik

Minat *intrinsik* adalah minat yang langsung berhubungan dengan aktivitas itu sendiri, ini merupakan minat yang lebih mendasar atau minat asli. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi minat seseorang dalam melakukan pemeriksaan kesehatan antara lain :

(a)Menjaga Kesehatan

Dorongan seseorang untuk menjaga kesehatan akan memunculkan minat melakukan pemeriksaan kesehatan.

(b)Cita-cita atau keinginan untuk sehat

Cita-cita adalah sesuatu yang diharapkan tercapai oleh seseorang di masa yang akan datang. Individu yang bercita-cita tentang kesehatan, maka ia akan menaruh minat pada kesehatan.

(c)Kebutuhan akan kesehatan

Kecenderungan minat timbul apabila individu tertarik kepada sesuatu karena sesuai dengan kebutuhan atau merasakan bahwa sesuatu akan dipelajari bermakna dari dirinya.

(d)Minat untuk mengisi waktu luang

Diketahui juga bahwa dalam mengisi waktu

luang mereka juga didasari karena adanya faktor kesenangan, mendapatkan teman, waktu luang, dan untuk menjaga kesehatan.

(2)Minat ekstrinsik.

Minat *ekstrinsik* adalah minat yang berhubungan dengan tujuan akhir dari kegiatan tersebut, apabila tujuannya sudah tercapai ada kemungkinan minat tersebut hilang.

(a) Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan merupakan unsur manusiawi dalam dunai kesehatan yang mempunyai fungsi, peran dan tugas yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu tenaga kesehatan dengan segala penampilan, kepribadian dan kualifikasi profesionalismenya merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi minat seseorang melakukan pemeriksaan kesehatan.

(b) Pelaksanaan kegiatan/ program kesehatan

Pelaksanaan kegiatan atau program kesehatan kepada masyarakatakan suatu penyakit dapat mendorong seseorang untuk berminat melakukan pemeriksaan kesehatan

tersebut.

(c) Media

Bentuk-bentuk mass media antara lain adalah buku-buku tentang kesehatan, majalah, surat kabar, radio, televisi dan bentuk-bentuk lain yang sangat berpengaruh terhadap minat seseorang dalam menjaga dan melakukan pemeriksaan kesehatan.

(d) Keluarga

Keluarga dengan segala kondisi dan karakteristiknya menjadi faktor eksternal yang dapat mempengaruhi minat seseorang terhadap pemeriksaan kesehatan. Pengaruh keluarga ini dapat diasumsikan relatif besar, karena selain ada hubungan biologis juga seseorang lebih banyak waktunya dan berkomunikasi di lingkungan keluarga.

(e) Masyarakat

Lingkungan masyarakat di sekitar tempat tinggal siswa maupun di sekitar sekolah juga termasuk salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi minat siswa terhadap kegiatan olahraga. Hal ini logis karena setiap individu

hidup berkembang di lingkungan masyarakat, bahkan memiliki hasrat untuk beradaptasi dengan kondisi dan karakteristik masyarakatnya.

c) Berdasarkan cara mengungkapkan minat dapat dibedakan menjadi :

- 1) *Expressed interest* Minat yang diungkapkan dengan cara meminta kepada subjek untuk menyatakan atau menuliskan kegiatan baik yang berupa tugas maupun bukan tugas yang disenangi dan paling tidak disenangi. Dari jawabannya dapatlah diketahui minatnya.
- 2) *Manifest interest* adalah minat yang diungkapkan dengan cara mengobservasi atau melakukan pengamatan secara langsung terhadap aktivitas yang dilakukan subjek atau dengan mengetahui hobinya.
- 3) *Tested interest* adalah minat yang diungkapkan cara menyimpulkan dari hasil jawaban tes objektif yang diberikan, nilai-nilai yang tinggi pada suatu objek atau masalah biasanya menunjukkan minat yang tinggi pula terhadap hal tersebut.
- 4) *Inventoried interest* adalah minat yang

diungkapkan dengan menggunakan alat yang sudah distandarkan, dimana biasanya berisi pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan kepada subjek apakah ia senang atau tidak senang terhadap sejumlah aktivitas atau sesuatu objek yang ditanyakan

2) Proses Minat

Menurut Purwanto (dalam Dinastiti et al., 2020) adapun proses minat terdiri dari:

a) Motif (alasan, dasar, pendorong)

Sebelum mengambil keputusan pada batin terdapat beberapa motif yang bersifat luhur dan rendah dan disini harus dipilih.

b) Keputusan

Inilah yang sangat penting yang berisi pemilihan antara motif-motif yang ada dan meninggalkan kemungkinan yang lain, sebab tak mungkin seseorang mempunyai macam-macam keinginan pada waktu yang sama.

c) Bertindak sesuai dengan keputusan yang diambil

Keputusan kata hati merupakan perbuatan kemampuan untuk memilih dan mengambil keputusan dengan ciri-ciri mempertahankan seluruh kepribadiannya, sifatnya *irrational*, berlaku

perseorangan dan pada suatu situasi dan timbulnya dari lubuk hati.

Ada beberapa hal yang berkaitan dengan minat yaitu:

- (1) Jika pekerjaan tidak jelas dan tidak menentu.
- (2) Makin sulit suatu tugas makin besar minat dan tenaga untuk menyelesaikan tugas itu.
- (3) Pekerjaan yang dilakukan secara tepat dan bersama-sama menimbulkan minat.

3) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Minat

Ada tiga faktor yang menjadi timbulnya minat, yaitu (Dinastiti et al., 2020):

a) Dorongan dari dalam diri individu

Faktor ini adalah faktor dorongan dari dalam, dititik beratkan pada kebutuhan biologis. Faktor ini akan menumbuhkan minat seseorang apabila ada dorongan dari dalam dirinya sendiri bukan dari dorongan dari orang lain, misalnya dengan melihat iklan atau tayangan televisi kemudian berminat untuk melakukan sesuatu. Informasi adalah penerangan, pemberitahuan, kabar atau berita tentang sesuatu keseluruhan makna yang

menunjang amanat.

Pengetahuan diperoleh melalui informasi yaitu kenyataan (fakta) dengan melihat dan mendengar sendiri. Sumber informasi diantaranya dapat diperoleh dari media elektronik, media massa, petugas kesehatan, tetangga atau saudara dan masih banyak lagi.

b) Lingkungan hubungan sosial

Lingkungan hidup dimana individual hidup bersama teman, keluarga, tetangga. Apabila dalam lingkungan sosialnya kebetulan mempunyai keinginan dan minat yang sama pada suatu tertentu maka faktor ini akan memperkuat minat mereka.

c) Penghasilan

Penghasilan juga berperan penting dalam pembentukan minat seseorang, apabila seseorang yang berpenghasilan rendah maka akan berkurangnya minat seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan.

d) Faktor Emosional

Dalam faktor ini dinyatakan bahwa suatu aktifitas yang dilaksanakan oleh individu yang dapat dicapai dengan sukses akan menyebabkan perasaan yang menyenangkan. Sebaliknya apabila individu menemui kegagalan dapat mengakibatkan perasaan yang kecewa,

tak puas dan akhirnya dapat pula menghilangkan atau mengurangi minat.

4) Aspek Minat

Krathwolh (dalam Dillah et al., 2020) mengemukakan bahwa minat termasuk dalam afektif (istilahnya Bloom). Taksonomi Bloom dalam (Notoatmodjo, 2018) meliputi lima kategori:

- a) Penerimaan (*receiving*) yang terdiri dari sub-kesadaran kemauan untuk menerima perhatian yang terpilih. Merupakan masa dimana kita menerima rangsangan melalui panca indra.
- b) Menanggapi (*responding*) yang terdiri dari sub-kategori persetujuan untuk menanggapi kemauan dan kepuasan.
- c) Penilaian (*valuting*) yang terdiri dari sub-kategori penerimaan, pemilihan dan komitmen terhadap nilai-nilai tertentu.
- d) Organisasi (*organization*) yaitu kemampuan dalam melakukan penyusunan langkah terhadap nilai baru yang diterima.
- e) Pencirian (*characterization*) kemampuan dalam memahami ciri dari nilai baru yang diterima.

5) Kondisi Yang Mempengaruhi Minat

Menurut Hurlock (Dinastiti et al., 2020) ada beberapa kondisi yang mempengaruhi minat, diantaranya:

a) Status Ekonomi

Status ekonomi membaik, orang cenderung memperluas minat mereka untuk mencakup hal yang semula belum mereka laksanakan. Sebaliknya, kalau status ekonomi mengalami kemunduran karena tanggung jawab keluarga atau usaha yang kurang maju, maka orang cenderung untuk mempersempit minat mereka.

b) Pendidikan

Semakin tinggi dan semakin formal tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin besar kegiatan bersifat intelektual yang dilakukan.

c) Situasional (orang dan lingkungan)

Berhubungan dengan ancaman konsep diri terhadap perubahan status, adanya kegagalan, kehilangan benda yang dimiliki, dan kurang penghargaan dari orang lain.

d) Keadaan Psikis

Keadaan psikis yang mempunyai pengaruh paling besar terhadap minat adalah kecemasan. Kecemasan merupakan suatu respon terhadap stres, seperti putusannya suatu hubungan yang penting atau bencana yang

mengancam jiwa.

6) Kriteria Minat

Menurut Hurlock (dalam Dinastiti et al., 2020) minat seseorang dapat digolongkan menjadi :

- a) Rendah : Jika seseorang tidak menginginkan obyek minat.
- b) Sedang : Jika seseorang menginginkan obyek minat akan tetapi tidak dalam waktu segera.
- c) Tinggi : Jika seseorang sangat menginginkan obyek minat dalam waktu segera.

7) Cara Mengukur Minat

Menurut Arjan (dalam Dinastiti et al., 2020) minat diukur dengan menggunakan kuesioner atau dengan menggunakan wawancara. Dalam *TRA (Theory of Reasoned Action)*, minat merupakan bagian dari *intense* sehingga belum nampak kegiatannya dan tidak dapat dilakukan observasi secara langsung.

Dalam pengukuran atau penilaian minat ada beberapa jenis inventori yang terkenal, diantaranya:

a) *The strong vocational interest blank*

Inventori ini terdiri dari 400 item. Responden diminta untuk memberikan jawaban dengan jalan memberi tanda (L) terhadap aktivitas-aktivitas atau obyek-obyek yang disenangi, memberi tanda (I) apabila

ia ragu-ragu dan memberi tanda (D) apabila ia tidak menyenangi aktivitas atau obyek tersebut.

b) *Kuder Preference Record*

Inventori ini mula-mula diterbitkan pada tahun 1939. kemudian mengalami revisi dan tambahan item-item baru. Kuder memulai dengan mengadakan analisa item tunggal berdasarkan kelompok- kelompok minat (*cluster of interest*) dan menyusun item-item tersebut dalam skala deskriptif.

3. Konsep Kehamilan

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2018) Kehamilan adalah sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga ke 40) (Moita, 2020)

b. Perubahan Anatomi dan Fisiologi Kehamilan

Menurut Romauli (Anggeni & Yuanita, 2022) perubahan anatomi dan fisiologi kehamilan terdiri dari :

1) Sistem Reproduksi

a) Vulva dan *vagina*

Dinding vagina mengalami banyak perubahan yang merupakan persiapan untuk mengalami peregangan pada waktu persalinan dengan meningkatnya ketebalan mukosa, mengendornya jaringan ikat, dan *hipertrofi* sel otot polos. Perubahan ini mengakibatkan bertambah panjangnya dinding vagina.

b) Servik uteri

Pada saat kehamilan mendekati atterm terjadi penurunan lebih lanjut dari konsentrasi kolagen. Proses perbaikan serviks terjadi setelah persalinan sehingga siklus kehamilan yang berikutnya akan berulang.

c) Uterus

Uterus akan terus membesar dalam rongga pelvis dan seiring perkembangannya uterus akan menyentuh dinding abdomen, mendorong usus kesamping dan keatas, terus tumbuh hingga menyentuh hati.

d) Ovarium

Korpus luteum sudah tidak berfungsi lagi karena telah digantikan oleh plasenta yang telah terbentuk.

2) Sistem Payudara

Pertumbuhan kelenjar mammae membuat ukuran payudara semakin meningkat. Pada kehamilan 32 minggu warna cairan agak putih seperti air susu yang sangat encer. Mulai kehamilan 32 minggu sampai anak lahir, cairan yang keluar lebih kental, berwarna kuning,

dan banyak mengandung lemak. Cairan ini disebut kolostrum.

3) Sistem Endokrin

Kelenjar tiroid akan mengalami pembesaran hingga 15,0 ml pada saat persalinan akibat dari hyperplasia kelenjar dan peningkatan vaskularisasi. Pengaturan konsentrasi kalsium sangat berhubungan erat dengan magnesium, fosfat, hormon pada tiroid, vitamin D dan kalsium.

4) Sistem Perkemihan

Kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul, keluhan sering kencing akan timbul karena kandung kencing mulai tertekan.

5) Sistem Pencernaan

Biasanya terjadi konstipasi karena pengaruh hormon progesteron yang meningkat, selain itu perut kembung juga terjadi karena adanya tekanan uterus yang membesar dalam rongga perut yang mendesak organ-organ dalam perut khususnya saluran pencernaan, usus besar ke arah atas dan lateral.

6) Sistem Muskuloskeletal

Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan menyebabkan postur dan cara berjalan berubah. Peningkatan distensi abdomen yang membuat panggul miring ke depan, penurunan tonus otot, dan peningkatan berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian pusat gravitasi bergeser ke depan.

7) Sistem Kardiovaskuler

Pada usia kehamilan 16 minggu mulai jelas kelihatan terjadi proses hemodilusi, setelah 24 minggu tekanan darah sedikit demi sedikit naik kembali pada tekanan sebelum aterm. Perubahan auskultasi mengiringi perubahan ukuran dan posisi jantung bisa karena peningkatan volume dara dan curah jantung yang umum terjadi selama masa hamil.

8) Sistem Integument

Akibat peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron, kadar MSH pun meningkat. Terjadi perubahan defosit pigmen dan hiperpigmentasi karena pengaruh MSH dan pengaruh kelenjar suprarenalis. Hiperpigmentasi ini terjadi pada striae gravidarum, areola mammae, papila mammae, linea nigra, chloasma gravidarum. Setelah persalinan hiperpigmentasi ini akan menghilang.

9) Sistem Metabolisme

Dengan terjadinya kehamilan, metabolisme tubuh mengalami perubahan yang mendasar, kebutuhan nutrisi makin tinggi untuk pertumbuhan janin dan persiapan memberikan ASI.

10) Sistem Berat Badan

Penambahan berat badan dari awal kehamilan sampai akhir kehamilan adalah 11,5-16 kg, ibu hamil diharapkan untuk mengatur berat badan agar tetap berada pada kondisi ideal dan menjaga pola makan dengan gizi cukup dan seimbang. Berat badan normal 4 kg pada trimester I, dan pada trimester II-III akan bertambah 0,5

kg/minggu.

11) Sistem Pernafasan

Pada 32 minggu keatas karena usus-usus tertekan uterus yang membesar kearah diafragma sehingga diafragma kurang leluasa bergerak mengakibatkan kesulitan bernafas.

c. Perubahan dan Adaptasi Psikologis Kehamilan

Menurut Romauli (dalam Anggeni & Yuanita, 2022) perubahan dan adaptasi psikologis kehamilan terdiri dari :

1) Trimester II

- a) Ibu merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang tinggi.
- b) Ibu sudah bisa menerima kehamilannya.
- c) Merasakan gerakan anak.
- d) Merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran.
- e) Libido meningkat.
- f) Menuntut perhatian dan cinta.
- g) Merasa bahwa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya.
- h) Hubungan sosial meningkat dengan wanita hamil lainnya atau pada orang lain yang baru menjadi ibu.
- i) Ketertarikan dan aktifitasnya terfokus pada kehamilan, kelahiran dan persiapan untuk peran baru.

2) Trimester III

- a) Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik.
- b) Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak hadir tepat waktu.
- c) Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya.
- d) Khawatir bayi akan dilahirkan dengan keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya.
- e) Merasa sedih karena akan berpisah dengan bayinya.
- f) Merasa kehilangan perhatian.
- g) Perasaan sensitive dan libido menurun.

d. Kebutuhan Ibu Hamil

1) Kebutuhan Fisik (Anggeni & Yuanita, 2022):

a) Oksigen

Berbagai gangguan pernafasan bisa terjadi pada saat hamil sehingga akan mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen pada ibu yang berpengaruh pada bayi yang dikandung. Untuk mencegah hal tersebut maka ibu hamil perlu :

- (1)Latihan nafas melalui senam hamil.
- (2)Tidur dengan bantal yang lebih tinggi.
- (3)Makan tidak terlalu banyak.
- (4)Kurangi atau hentikan merokok.
- (5)Konsul ke dokter bila ada kelainan atau gangguan pernafasan

seperti asma dan lain-lain.

(6) Posisi miring kiri dianjurkan untuk meningkatkan oksigenasi

b) Nutrisi (gizi)

(1) Kalori

Sumber kalori utama adalah hidrat arang adalah golongan padi-padian bukan hanya sebagai sumber tenaga juga sumber protein, zat besi, fosfor, dan vitamin, golongan umbi-umbian, dan sagu. Pada trimester ketiga, janin mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat.

(2) Protein

Sumber zat protein tertinggi adalah susu yang mengandung protein, kalsium, fosfat, vitamin A, serta vitamin B1 dan B2. Sumber protein hewani (daging, ikan, unggas, telur dan kacang) dan sumber nabati (kacang-kacangan seperti kedelai, kacang tolo, dan hasil kacang-kacangan seperti tahu dan tempe).

(3) Yodium

Yodium dibutuhkan sebagai pembentuk senyawa tiroksin yang berperan mengontrol setiap metabolisme sel baru yang terbentuk. Bila kekurangan senyawa ini, akibatnya proses perkembangan janin, termasuk otaknya terhambat dan terganggu. Janin akan tumbuh kecil.

(4) Vitamin

Tiamin (vitamin B1), Riboflavin (B2) dan Niasin (B3), Vit B6. Deretan vitamin yang akan membantu enzim untuk mengatur metabolisme sistem pernafasan dan energi.

(5) Mineral

Kebutuhan ibu hamil di trimester ketiga ini bukan hanya dari makanan tapi juga dari cairan. Air sangat penting untuk pertumbuhan sel-sel baru, mengatur suhu tubuh, melarutkan dan mengatur proses metabolisme zat-zat gizi, serta mempertahankan volume darah yang meningkat selama masa kehamilan.

c) Personal hygiene

Ibu hamil dianjurkan sedikitnya mandi 2x sehari karena cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat.

(1) Pakaian

- (a) Pakaian harus longgar, bersih, dan tidak ada ikatan yang ketat pada daerah perut.
- (b) Bahan pakaian usahakan yang mudah menyerap keringat.
- (c) Pakailah bra yang dapat menyokong payudara.
- (d) Memakai sepatu dengan hak yang rendah.
- (e) Pakaian dalam yang selalu bersih.

(2) Eliminasi

Keluhan yang paling sering pada ibu hamil adalah konstipasi dan sering buang air kecil. Tindakan pencegahan

yang dapat dilakukan untuk mencegah konstipasi adalah mengonsumsi makanan tinggi serat dan banyak minum air putih dan sering buang air kencing karena pembesaran janin yang juga mendesak kantong kemih

d) Seksual

Hubungan seksual selama kehamilan tidak dilarang selama tidak ada riwayat penyakit seperti berikut:

- a) Sering abortus dan kelahiran prematur.
- b) Perdarahan pervaginam.
- c) Bila ketuban sudah pecah, koitus dilarang karena dapat menyebabkan infeksi janin intrauteri.

e) Mobilisasi

Ibu hamil boleh melakukan kegiatan/aktifitas fisik selama tidak melelahkan, melakukan gerak tubuh yang ringan, misalnya berjalan kaki terutama pada pagi hari sehingga mengurangi ketegangan pada tubuh dan menghindari kelelahan.

f) Istirahat

Wanita pekerja harus sering istirahat $\pm$ 1-2 jam per hari di siang hari dan $\pm$ 7-8 jam per hari di malam hari. Tidur siang menguntungkan dan baik untuk kesehatan.

g) Persiapan laktasi

- (1) Hindari pemakaian bra dengan ukuran yang terlalu ketat dan yang menggunakan busa karena akan mengganggu

penyerapan keringat.

- (2) Gunakan bra yang dapat menyokong payudara.
- (3) Hindari membersihkan puting dengan sabun mandi karena menyebabkan iritasi. Bersihkan puting dengan minyak kelapa lalu bilas dengan air hangat.
- (4) Jika ditemukan pengeluaran cairan yang berwarna kekuningan dari payudara berarti produksi ASI sudah di mulai.

h) Tanda bahaya dalam kehamilan

Beberapa tanda bahaya yang penting untuk disampaikan kepada pasien dan keluarga adalah sebagai berikut :

- (1) Perdarahan pervaginam.
- (2) Sakit kepala hebat.
- (3) Penglihatan kabur.
- (4) Bengkak pada muka dan jari tangan.
- (5) Keluar cairan pervaginam.
- (6) Gerakan janin tidak terasa.

2) Kebutuhan Psikologi (Anggeni & Yuanita, 2022):

a) Support Keluarga

Dukungan keluarga sangat dibutuhkan bagi seorang wanita yang sedang hamil terutama menjelang persalinan, terutama dukungan dari orang terdekat. Seorang wanita akan merasa tenang dan nyaman dengan adanya dukungan dan

perhatian dari orang-orang terdekat.

b) Support dari tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan dapat memberikan peranannya melalui dukungan aktif yaitu melalui kelas antenatal dan dukungan pasif dengan memberikan kesempatan kepada ibu hamil yang mengalami masalah untuk berkonsultasi.

c) Rasa aman dan nyaman selama kehamilan

Peran keluarga khususnya suami sangat diperlukan bagi seorang wanita hamil. Keterlibatan dan dukungan yang diberikan suami kepada kehamilan akan mempererat hubungan antara ayah anak dan suami istri. Dukungan yang diberikan akan membuatnya lebih tenang dan nyaman dalam kehamilannya terutama menjelang persalinan.

4. Konsep Senam Hamil

a. Definisi senam hamil

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan (Rosmiyati, 2019) Senam hamil bukan merupakan keharusan. Namun, dengan melakukan senam hamil akan banyak memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernapasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengedan yang

benar. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan.

b. Manfaat senam hamil

Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat 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 (Rosmiyati, 2019). Senam hamil yang teratur dapat mengurangi ketidaknyamanan dan keluhan-keluhan ibu dalam menghadapi kehamilan, seperti; nyeri punggung, mual, kejang tungkai, konstipasi, sesak nafas, serta kecemasan.

Senam hamil juga berguna melancarkan sirkulasi darah, nafsu makan bertambah, pencernaan menjadi lebih baik, dan tidur menjadi lebih nyenyak (Nurfazriah & Fitriani, 2021). Senam hamil juga mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang. Senam hamil dianjurkan untuk dilakukan sekitar 30 menit. Dalam seminggu seorang ibu hamil hanya membutuhkan 3-5 kali senam hamil. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil. Durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu (Gurusinga et al., 2021)

Sedangkan menurut Jannah (dalam Nurfazriah & Fitriani, 2021) manfaat senam hamil secara teratur dan terukur ialah sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki sirkulasi darah
- 2) Mengurangi pembengkakan

- 3) Memperbaiki keseimbangan otot
- 4) Mengurangi resiko gangguan gastrointerstinal, termasuk sembelit
- 5) Mengurangi kejang kaki/kram
- 6) Memperkuat otot perut
- 7) Mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan
- 8) Meredakan ketegangan dan membantu rileks
- 9) Membentuk kebiasaan bernafas yang baik

c. Syarat-syarat melakukan senam hamil

Beberapa persyaratan yang harus diperhatikan untuk melakukan senam hamil yaitu (Gurusinga et al., 2021) :

- 1) Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan
- 2) Latihan harus dilakukan secara teratur dalam suasana yang tenang(Huliana, 2008)
- 3) Berpakaian cukup longgar
- 4) Menggunakan kasur atau matras
- 5) Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin
- 6) Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil

Indivara (dalam Nurfazriah & Fitriani, 2021) menjelaskan ada beberapa kontra indikasi senam hamilyang harus diperhatikan, antara lain:

- 1) Kontra Indikasi Absolut atau Mutlak

Bila seorang wanita hamil mempunyai penyakit jantung,

penyakit paru, serviks inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervaginam pada trimester II dan III, kelainan letak plasenta, seperti plasenta previa, preeklamsi maupun hipertensi.

2) Kontra Indikasi Relatif

Bila seorang ibu hamil menderita anemia berat, irama jantung tidak teratur, paru *bronchitis* kronis, riwayat diabetes mellitus, obesitas, terlalu kurus, penyakit dengan riwayat operasi tulang ortopedi dan perokok berat. Dalam beberapa kondisi senam hamil harus dihentikan. Ada beberapa tanda dan gejala senam hamil harus dihentikan, antara lain:

- a) Timbul rasa nyeri, terutama nyeri dada, nyeri kepala dan nyeri padapersendian
- b) Kontraksi rahim yang lebih sering (interval kurang dari 20 menit)
- c) Perdarahan pervaginam, keluarnya cairan ketuban
- d) Nafas pendek yang berlebihan
- e) Denyut jantung yang meningkat (lebih dari 140 kali per menit)
- f) Mual dan muntah yang menetap
- g) Kesulitan berjalan
- h) Pembengkakan yang menyeluruh
- i) Aktifitas janin yang berkurang

Ada beberapa gerakan yang harus dihindari ibu hamil saat

melakukan senam hamil yaitu mengangkat kedua kaki dan sit-up dengan kaki tetap lurus. Gerakan ini sangat beresiko tinggi untuk dilakukan siapa pun dan dapat mengakibatkan cedera kompresi pada diskus vertebralis dan kerusakan otot serta ligamen terutama pada ibu hamil karena adanya peregangan otot dan ligamen yang lentur. Ibu hamil dianjurkan menghindari posisi berdiri lama, dan duduk atau berbaring dengan kaki menyilang agar sirkulasi tidak terganggu (Rosmiyati, 2019)

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi untuk senam hamil

1) Usia Kehamilan

Senam hamil pada kehamilan normal dapat dimulai pada kehamilan kurang lebih 16-38 minggu (Jannah, 2012). Pada sumber lain dikatakan senam hamil biasanya bisa mulai diberikan setelah keluhan-keluhan yang biasa timbul pada periode kehamilan muda seperti mual sampai muntah, tidak ada perdarahan dalam kehamilan atau kehamilan sudah memasuki mid trimester, yaitu sekitar usia 20 minggu kehamilan, karena pada usia kehamilan ini plasenta telah terbentuk sempurna sehingga kemungkinan untuk terjadinya ancaman keguguran lebih kecil (Sari et al., 2020).

2) Pendidikan dan pengetahuan

Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu mempengaruhi keikutsertaan ibu dalam senam hamil. Semakin tinggi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, maka makin tinggi pula minat ibu dalam

melakukan senam hamil (Sari et al., 2020).

3) Status kesehatan ibu

Ibu yang dapat melakukan senam hamil adalah ibu dengan status kesehatan yang baik dan memenuhi syarat untuk senam hamil. Maka dari itu, sebelum melaksanakan senam hamil ibu terlebih dahulu diperiksa kesehatannya, apakah ibu memiliki kondisi yang kontraindikasi dengan senam hamil atau tidak (Sari et al., 2020).

4) Status Sosial

Dukungan sosial suami merupakan faktor yang paling berperan untuk berpartisipasi. Dukungan tersebut berupa dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informational, dan dukungan ekonomi bagi ibu untuk mengikuti senam hamil (Sari et al., 2020).

e. Gerakan-gerakan senam hamil

Gerakan-gerakan pada senam hamil memiliki ciri khas nya sendiri. Adapun gerakan-gerakan tersebut menurut Wagey (dalam Manuaba, 2018) yaitu sebagai berikut:

1) Pemanasan dan pendinginan

a) Pengaturan pernafasan

Sambil jalan ditempat tarik nafas dari hidung dan keluarkan lewat mulut. Saat menarik nafas, tangan diangkat ke atas, waktu membuang nafas tangan diturunkan.

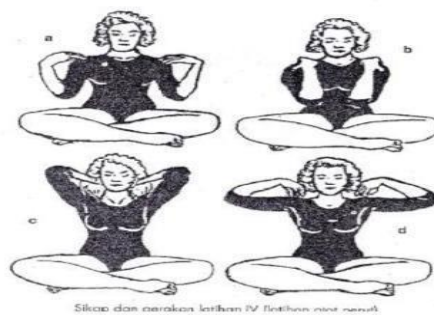
b) Peregangan leher

Tetap jalan ditempat, pegang perut dengan kedua tangan,

tunduk tegakkan kepala miring kekanan dan kekiri serta tengok kanan kiri.

c) Memutar bahu kebelakang.

Dengan posisi kangkang dan lutut sedikit ditekuk atau sambil duduk, bahu diputar ke belakang bergantian kanan dan kiri.



Gambar 2.1 Gerakan Bahu Senam Hamil

d) Peregangan otot samping.

Dengan panggul ke kanan dan ke kiri, regang otot samping sambil menarik satu tangan bergantian. Pada saat peregangan dipertahankan beberapa detik.

e) Peregangan lengan, punggung dan pinggang.

Dengan posisi membungkuk kita lempar-tarik lengan ke depandan selanjutnya ke bawah untuk meregang pinggang.

f) Peregangan kencang panggul

Dengan satu kaki jinjit miring bergantian, rasakan peregangan panggul dan tarik dubur maupun perut bagian bawah ke dalam.

g) Ayun tungkai kedepan disertai ayunan lengan.

2) Latihan kebugaran

a) Langkah depan, lengan depan atas

Dengan posisi berdiri tungkai kanan melangkah maju satu kali diikuti tungkai kiri merapat. Bersamaan dengan itu dorong kedua lengan lurus ke depan setinggi bahu, selanjutnya lakukan langkah mundur satu kali bersamaan dengan gerakan kedua lengan atas

b) Langkah depan, lengan bawah samping

Gerakan tungkai seperti latihan pertama, hanya kedua tangan diayun ke bawah pada saat langkah mundur kedua tangan



dibuka ke samping.

Gambar 2.2 Gerakan Langkah Depan Lengan Bawah Samping

c) Langkah samping, ayun lengan depan

Gerakan tungkai melangkah ke kanan satu kali, dengan tungkai kiri merapat, bersamaan dengan itu kedua lengan diangkat lurus ke depan setinggi bahu dan diturunkan kembali, dilanjutkan gerakan dengan arah sebaliknya.

d) Langkah samping, ayun lengan samping

Langkah sama dengan langkah tiga, namun kedua lengan diayunkan ke samping kemudian diturunkan.

e) Langkah kebelakang, lengan depan atas

Gerakan sama dengan latihan pertama, hanya variasi langkahtungkai ke belakang.

f) Langkah belakang, lengan bawah samping

Gerakan sama dengan latihan dua, hanya variasi langkah kebelakang.

g) Langkah samping, tangan atas.

Langkahkan kaki ke kanan, dan ikuti dengan kaki kiri. Langkah ke kiri kembali ke posisi semula. Sambil melangkah, naikkan kedua lengan ke atas dan ke bawah.

h) Langkah samping, tangan bawah

Langkahkan kaki seperti pada latihan tujuh, namun lengan bawah diayun kebelakang-depan dengan posisi lengan atas ke belakang.

i) Langkah depan tegak anjur

Langkahkan tungkai kanan ke depan, dan ikuti dengan langkah tungkai kiri posisi membuka (tegak-anjur). Ulangi langkah maju sekali lagi, dan teruskan dengan langkah mundur ke posisi semula. Lakukan gerakan lengan seperti memompa, baik pada saat maju maupun mundur. Teruskan dengan mengangkat

kaki ke atas bergantian kanan dan kiri.

j) Langkah samping, putar lengan

Lakukan gerakan dua langkah ke kanan dan ke kiri dengan satu lengan diputar bergantian. Kombinasikan dengan gerakan memutar kedua lengan dan membuka lengan pada posisi tekuk siku. Variasikan pula dengan gerakan kaki jinjit.

3) Latihan penguatan dan peregangan

a) Penguatan otot leher

Satu tangan menyangga kepala, yang lain berkacak pinggang. Dorongkan kepala ke tangan dan dorongkan tangan ke kepala. Lakukan bergantian dengan sisi yang lain.

b) Penguatan otot bahu

Tekuk satu tangan di atas bahu, dengan tangan lain lurus ke samping, lakukan gerakan ngeper baik pada tangan maupun kaki. Lakukan bergantian antara tangan kanan dan kiri.

c) Penguatan otot lengan depan

Tekuk kedua lengan di depan badan bersama-sama, sambil angkat dan tekuk kaki bergantian ke atas.

d) Penguatan otot

Kaitkan kedua lengan lurus dibelakang badan, gerakkan naik turun dengan posisi kaki berdiri tegak.

e) Penguatan otot perut

Dengan posisi kaki kangkang dan lutut sedikit ditekuk,

gerakkan satu tangan lurus dan atas sampai kedepan badan bersamaan dengan mengkontraksikan otot perut maupun otot dasar panggul.

f) Penguatan otot kaki

Ambil posisi duduk dengan kedua tangan menyangga di belakang badan, luruskan kaki ke depan ke belakang bergantian dan teruskan dengan kedua kaki bersama-sama. Variasikan gerakan ini dengan gerakan kaki ke samping maupun memutar.

g) Penguatan otot samping panggul

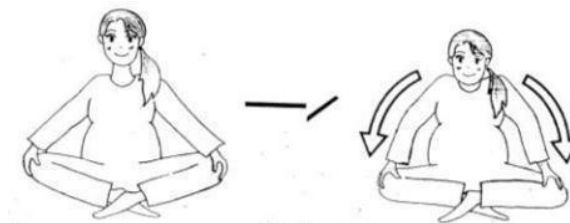
Dengan posisi duduk seperti latihan enam, tarik satu tungkai menyilang tungkai yang lain, tarik kembali sehingga lurus dan ulangi gerakan ini beberapa kali, bergantian kanan dan kiri.



Gambar 2.3 Gerakan Penguatan Otot Samping Panggul

h) Penguatan otot dasar panggul

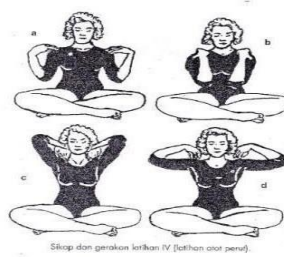
Dengan posisi duduk bersila, tekan lutut dengan kedua tangan, bungkukkan badan.



Gambar 2.4 Gerakan Penguatan Otot Dasar Panggul

i) Penguatan otot bahu

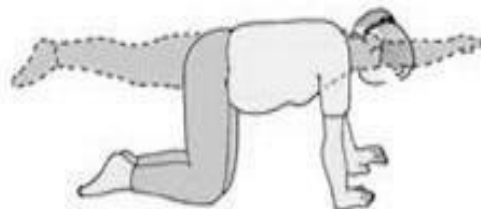
Dengan posisi duduk bersilang letakkan kedua tangan di atas bahu. Putar siku ke depan atas, belakang dan bawah berulang kali.



Gambar 2.5 Gerakan Bahu Senam Hamil

j) Penguatan otot lengan

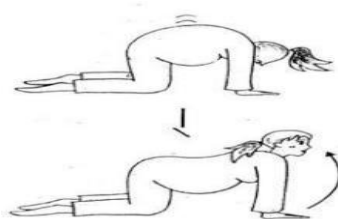
Dengan posisi merangkak, julurkan satu lengan ke depan setinggi bahu. Lakukan gerakan ini bergantian kanan dan kiri.



Gambar 2.6 Gerakan Merangkak Senam Hamil

k) Penguatan otot punggung

Dengan posisi merangkak naik turunkan punggung secara perlahan dan berulang kali.



Gambar 2.7 Gerakan Penguatan Otot Punggung

l) Penguatan otot panggul

Dengan posisi merangkak, goyangkan panggul ke kanan dan ke kiri dengan gerakan ngeper. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

m) Penguatan otot lengan

Dengan posisi merangkak ayunkan badan ke depan dan ke belakang, kemudian tahan pada posisi panggul di atas tumit beberapa saat. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

n) Penguatan otot belikat

Dengan posisi tidur telentang kaitkan kedua tangan di belakang kepala. Tekan kedua lengan ke lantai tahan beberapa detik, kemudian kendorkan. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

o) Penguatan otot tubuh bagian atas

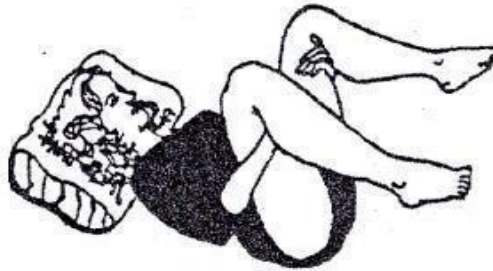
Dengan posisi tidur telentang dan kedua lutut ditekuk angkat panggul sampai badan lurus membentuk segitiga antara kedua tungkai bawah dengan lantai.



Gambar 2.8 Gerakan Membentuk Segitiga Senam Hamil

p) Penguatan otot perut bagian atas

Dengan posisi tidur telentang tarik kedua kaki mendekati perut angkat kepala dan tahan beberapa saat untuk kemudian



dikendorkan kembali. Pada saat mengangkat kepala nafas harus ditahan.

Gambar 2.9 Gerakan Mengejan Senam Hamil

q) Penguatan otot panggul dan perut bagian bawah

Dengan posisi tidur telentang tekuk kedua lutut dan kemudian gerakkan kedua lutut bersama-sama ke arah lantai, kembali ke posisi semula dan gerakkan kedua lutut ke arah yang lain. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

4) Latihan relaksasi

a) Relaksasi otot muka

Kerutkan otot muka, tahan 1 sampai 2 detik, kemudian lepaskan sehingga betul-betul terasa relaksasi. Ulangi latihan ini beberapa kali. Posisi tidur terlentang, lutut ditekuk.

b) Relaksasi lengan-tangan

Dengan posisi tidur terlentang angkat lengan bawah 90° dari lantai. Genggam tangan dan kerutkan lengan kuat-kuat

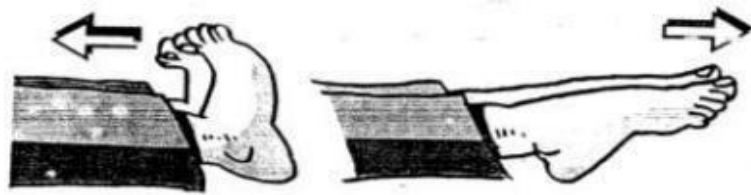
pertahankan 1-2 detik, dan lepaskan kembali. Ulangi beberapa kali.

c) Relaksasi otot perut dan dasar panggul

Dengan posisi terlentang atau miring, kerutkan otot perut, tahan 1-2 detik, lalu lepaskan. Ulangi beberapa kali, tarik juga dan perut bawah ke dalam.

d) Relaksasi kaki dan tungkai

Dengan posisi tidur terlentang atau miring luruskan ujung kaki menghadap ke bawah tahan beberapa detik kemudian



lepaskan.

Gambar 2.10 Gerakan Kaki Senam Hamil

e) Relaksasi seluruh tubuh

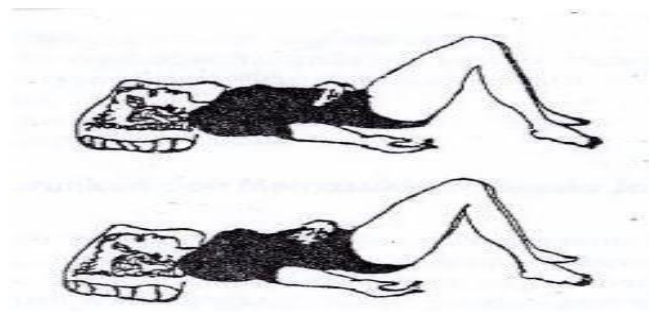
Dengan posisi tidur terlentang atau miring, kontraksikan seluruh otot dan ambil nafas teratur, relaks. Bayangkan sesuatu yang menyenangkan dan nikmatilah relaksnya tubuh.

5) Latihan pernapasan

a) Pernafasan perut

Dengan sikap berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan, dan relaks, letakkan tangan

kiri di atas perut. Tarik nafas dalam melalui hidung, sampai perut menggelembung dan tangan kiri terangkat. Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan nafas lewat mulut. Ulangi dengan frekuensi 8 kali per menit. Teknik pernafasan ini digunakan untuk mempercepat relaksasi, mengatasi stress dan mengatasi nyeri his palsu.



Gambar 2.11 Gerakan Pernafasan Senam Hamil

b) Pernafasan dada dalam

Dengan sikap berbaring terlentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan relaks, letakkan tangan di atas dada. Tarik nafas dalam melalui hidung dengan mengembangkan dada sehingga tangan kanan terangkat. Tahan satu sampai dua detik, dan hembuskan nafas lewat celah bibir sehingga tangan kanan turun mengikuti surutnya badan. Frekuensi yang dianjurkan 8 kali per menit. Teknik pernafasan ini menggantikan pernafasan perut apabila nyeri his kala I sudah cukup .

c) Pernafasan dada cepat

Dengan sikap berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan relaks tarik nafas cepat melalui hidung dan hembuskan cepat melalui mulut, mulailah dengan frekuensi 30 kali per menit yang makin lama makin dipercepat hingga 60 kali per menit, perlambat lagi sedikit demi sedikit hingga kembali menjadi 30 kali per menit.

d) Pernafasan kombinasi perut dan dada

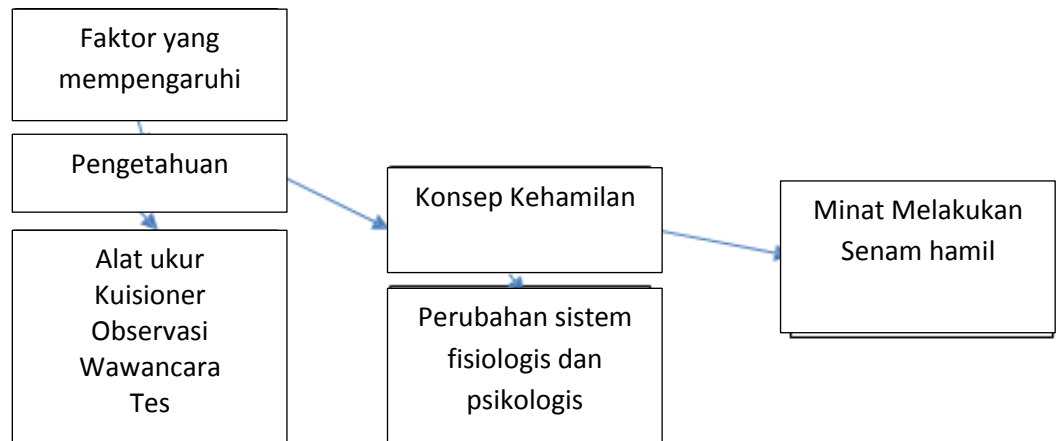
Dengan sikap berbaring terlentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping dada dan relaks, katubkan kedua tangan pada batas antara dada dan perut. Lakukan pernafasan perut selama 30 detik. Teknik pernafasan ini digunakan untuk mengatasi nyeri his pertengahan kala I.

e) Pernafasan kombinasi perut, dada dalam, dan dada cepat

Dengan sikap berbaring terlentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping dada dan relaks. Lakukan pernafasan perut selama 15 detik, lanjutkan dengan pernafasan dada dalam 15 detik, kemudian pernafasan dada cepat yang makin lama makin dipercepat untuk kemudian diperlambat dan dilanjutkan pernafasan dada dalam dan diakhiri pernafasan perut Teknik pernafasan ini digunakan untuk mengatasi rasa nyeri his pertengahan dan akhir kala I dan juga mengatasi keinginan mengejan yang belum boleh dilakukan.

B. Kerangka Teori

Kerangka Teori adalah kerangka cakupan teori yang terkait dengan penelitian ini berguna untuk menjadi patokan pengembangan konsep yang akan diteliti. Adapun kerangka teori dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 2.12 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati dan diukur melalui penelitian yang akan dilakukan. Adapun kerangka konseptual penelitian ini dapat pada gambar 3.12 di bawah ini :



Gambar 2.13 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

HI : Terdapat pengaruh pengetahuan tentang senam hamil dengan minat berpartisipasi dalam kegiatan senam hamil.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Desain atau rancangan penelitian adalah suatu strategi dalam penelitian untuk pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil (Notoatmodjo, 2018). Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat *Analitik Correlational*. *Analitik Correlational* adalah penelitian yang bertujuan untuk menentukan hipotesis yang ada, Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menilai hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam hamil.

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi dari data variabel hanya satu kali pada satu saat (Notoatmodjo, 2018)

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga April 2023.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kepenuhan, Kabupaten Rokan Hulu.

C. Populasi, Sampel dan teknik sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek yang

diteliti (Fitria dkk, 2020) Pada penelitian ini populasinya pengambilan data adalah seluruh ibu hamil trimester II dan trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan yang berjumlah 146 orang.

2. Sampel

Menurut (Fitria dkk, 2020) sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Teknik sampling merupakan suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Arikunto, 2019). Dihitung menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

N = Besar populasi n = besar sampel

e = batas toleransi kesalahan (error tolerance) (10%=0,1)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{146}{1 + 146 (0.1)^2}$$

$$n = \frac{146}{1 + 146 \times 0.01}$$

$$n = \frac{146}{1 + 1.46}$$

$$n = \frac{146}{2.46}$$

n= 59,3 di bulatkan menjadi 59 orang.

Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 59 orang

dari seluruh ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

Teknik sampling merupakan cara mengambil sampel dari populasi yang akan diteliti. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah *simple random sampling* karena peneliti menyebarkan angket/kuesioner kepada setiap ibu hamil trimester II dan III yang datang ke puskesmas. Menurut (Imas Masturoh, 2018). *Simple random Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Adapun persyaratan sampel dalam penelitian ini adalah

- a. Tidak memiliki penyakit penyerta.
- b. Dapat melakukan senam hamil dalam kemampuan fisik ibu.
- c. Tidak dalam perawatan tim kesehatan.
- d. Bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai dengan tahap akhir.

D. Identifikasi Variabel

Menurut (Notoatmodjo, 2018) variabel dapat diartikan sebagai ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain. Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi (Arikunto, 2019). Variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel *Independent* (Bebas)

Menurut (Notoatmodjo, 2010) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (terikat). Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

2. Variabel *Dependent* (Terikat)

Menurut (Notoatmodjo, 2010) variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah minat ibu hamil dalam penerapan senam hamil.

E. Definisi Operasional

Menurut (Notoatmodjo, 2018) definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati. Definisi operasional yang dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Arikunto, 2019). Adapun definisi operasional dari penelitian ini akan dijelaskan secara rinci yang dapat dilihat pada tabel 3.2 :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

no	Variabel	Definisi operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur
1	Pengetahuan ibu hamil tentang senamhamil	Segala sesuatu yang diketahuiibu hamil tentang senamhamil mencakup: Pengertian, manfaat, prinsip, persiapan dan teknik senam hamil	Kuisisioner	Kategori: 0 Baik : 76-100% 1 Cukup : 56-75% 2 Kurang : <56%
2	Minat ibu Hamil dalam penerapan senam hamil	Ketertarikan atau kecenderungan ibu hamil dalam penerapan senam hamil mencakup minat ekstrinsik dan intrinsic	Kuisisioner	Kategori: 0 Tinggi : 67-100% 1 Sedang : 34-66% 2 Rendah : 0-33%

F. Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Arikunto, 2019). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan kuesioner.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang responden ketahui (Arikunto, 2019).

G. Cara Analisa Data

1. Editing

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isi formulir atau kuesioner tersebut (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini akan dilakukan *editing* setelah data dikumpulkan diperiksa sesegera mungkin berkenaan dengan ketepatan dan kelengkapan jawaban, konsistensi serta kesesuaian juga perlu diperhatikan untuk menguji hipotesis atau menjawab tujuan penelitian sehingga memudahkan untuk mengolah selanjutnya.

2. Scoring

Scoring yang dilakukan saat *entry* data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan dalam master tabel atau database komputer kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana (Arikunto, 2019).

1) Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Pernyataan positif

Benar : Skor 1

Salah : Skor 0

Pernyataan negatif

Benar : Skor 0

Salah : Skor 1

2) Minat

Pernyataan positif

Ya : Skor 1

Tidak : Skor 0

Pernyataan negatif

Ya : Skor 0

Tidak : Skor 1

3. Coding

Coding adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan. Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding* (Notoatmodjo, 2018).

4. Tabulating

Tabulating adalah pembuatan tabel-tabel data yang sesuai dengan tujuan penelitian, tabulasi dapat dibuat dengan menggunakan distribusi frekuensi (Notoatmodjo, 2018).

Menurut Arikunto (2019) Adapun hasil pengolahan data dapat diinterpretasikan dengan menggunakan skala kumulatif sebagai berikut ini:

100% = Seluruhnya

76% - 99% = Hampir seluruhnya

51% - 75% = Sebagian besar

50% = Setengah responden

26% - 49% = Hampir setengahnya

1% - 25% = Sebagian kecil dari responden

0% = Tidak ada satupun dari responden

H. Analisa Data

Data yang dikumpulkan dianalisis dengan 2 metode yaitu menggunakan analisa *univaret* dan *bivariate*.

1. Analisis *Univariate*

Analisis *univarat* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel (Notoatmodjo, 2018). Tujuan dari analisis *univariate* adalah untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, pada penelitian ini adalah pengetahuan dan minat.

Kemudian dipersentase dengan menggunakan rumus P adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{Sp}{Sm} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

Sp : Skor yang diperoleh

Sm: Jumlah skor maksimal

2. Analisa *Bivariat*

Analisis *bivariate* yaitu analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2018). Uji yang digunakan adalah uji *Chi Square*, uji tersebut dapat menggunakan bantuan

komputerisasi program SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for windows release 21.

I. Etika Penelitian

1. Lembar persetujuan responden (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan akan diberikan kepada responden atau subjek sebelum penelitian dilaksanakan dengan maksud supaya responden mengetahui tujuan penelitian, jika subjek bersedia diteliti harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika tidak bersedia maka peneliti harus tetap menghormati hak responden (Notoatmodjo, 2018).

2. Tanpa nama (*Anonymity*)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan dijadikan sebagai subyek penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subyek, tetapi peneliti akan memberi tanda atau kode secara khusus (Notoatmodjo, 2018).

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti senantiasa akan menjaga kerahasiaan dari data yang diperoleh, dan hanya akan disajikan kepada kelompok tertentu yang berhubungan dengan penelitian, sehingga rahasia subyek penelitian benar-benar terjamin. Metode penelitian merupakan suatu cara dalam melakukan penelitian, metode yang dipilih berhubungan erat dengan prosedur, alat, serta desain penelitian yang digunakan (Notoatmodjo, 2018).