

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI TEMPAT PRAKTIK
dr.RULLY P.ADHE, Msi., Med., Sp.OG PALANGKA RAYA**

Rizki Muji Lestari*¹, Eva Priskila¹, Takesi Arisandy¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Eka Harap Palangka Raya

Korespondensi Penulis: Telp: 085608073667 Email: kiky.ml89@gmail.com

ISSN: 2086-3454

Abstrak

Latar Belakang: Pendidikan kesehatan adalah pengalaman-pengalaman yang bermanfaat dalam mempengaruhi kebiasaan, sikap dan pengetahuan seseorang atau masyarakat. Senam hamil bukan merupakan keharusan, tetapi senam hamil memberikan banyak manfaat dalam membantu proses persalinan antara lain dapat melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengedan yang benar, kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di tempat praktik dr.Rully P.Adhie, Msi., Med., Sp.OG Palangka Raya.

Metode: Penelitian ini menggunakan *Desain pra eksperimental* dengan rancangan penelitian *One-group pra-post test design* teknik pengambilan sampel *Nonprobability Sampling (Purposive Sampling)*. Populasi dalam penelitian ini seluruh wanita atau ibu yang kontrol di tempat praktik dr.Rully P.Adhie, Msi., Med., Sp.OG Palangka Raya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu hamil di tempat praktik dr.Rully P.Adhie, Msi., Med., Sp.OG Palangka Raya.

Hasil: Berdasarkan uji statistik *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan *p-value* 0,000 ($0,000 < 0,05$) secara statistik terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di tempat praktik dr.Rully P.Adhie, Msi., Med., Sp.OG Palangka Raya.

Simpulan: Hasil menunjukkan bahwa pengaruh pendidikan kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden dengan *P value* hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dengan *p value* $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, ibu hamil, senam hamil.

PENDAHULUAN

Senam hamil menurut Viscera (1995) merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*prenatal care*) yang akan memberikan suatu hasil produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil (Dewi dan Sunarsih, 2011: 51). Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Nurheti Yuliarti, 2010: 31). Senam hamil adalah suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan. Latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi stres dan kecemasan. Inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat detik-detik kelahiran si

bayi, sang ibu bisa rileks dan menguasai keadaan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Depkes RI, 2009 dan Rastegari, 2005). Fenomena yang ditemukan oleh peneliti pada tanggal 25-26 maret 2016, ibu hamil mengatakan saat hamil mengurangi aktivitas tidak seperti biasanya, tidak melakukan latihan khusus seperti berolahraga atau senam, mereka tidak mengetahui bahwa senam hamil dapat membantu proses persalinan.

Berdasarkan survei Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BkkbN) pada tahun 2011 angka ibu hamil di Indonesia berjumlah 5192427. Dan pada tahun 2011 angka ibu hamil di Kalimantan Tengah berjumlah 53140 (BKKBN, 2011). Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25-26 maret 2016, dilakukan wawancara dengan 8 orang ibu hamil yang ditemui pada saat kontrol di tempat praktik dr. Rully P. Adhie., Msi. Med. Sp. OG., mendapatkan

1 orang diantaranya mengetahui tentang senam hamil tetapi belum pernah melakukan, sedangkan 7 orang lainnya tidak mengetahui tentang senam hamil dan manfaatnya.

Pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif. Perubahan perilaku yang belum atau tidak kondusif ke perilaku yang kondusif ini mengandung berbagai dimensi yaitu perubahan perilaku, pembinaan perilaku dan pengembangan perilaku (Notoadmojo, 2012: 21).

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses perubahan pada diri manusia yang ada hubungannya dengan tercapainya tujuan kesehatan perorangan atau masyarakat. Pengetahuan sangat berhubungan dengan pendidikan, dimana pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk mengembangkan diri hasil penelitian Suratih, dkk 2015. Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai

28 minggu (Saminem, 2009). Tujuannya bukan hanya untuk menurunkan insidensi kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Manfaat dilakukannya gerak badan selama kehamilan yaitu sirkulasi darah menjadi lancar, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik, dan tidur lebih nyenyak (Saminem, 2009). Penting bagi wanita hamil untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan terbaik dan menghadapi stress yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin (Brayshaw, 2008). Ibu hamil yang melakukan senam hamil 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. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar hormon endorphin dalam tubuh sewaktu senam,

yang secara alami berfungsi sebagai penaham rasa sakit (Hanton, 2011).

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya didapatkan informasi bahwa senam hamil senam hamil memberikan banyak manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengejan yang benar, kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan. Berdasarkan fenomena ini, peneliti tertarik meneliti Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Tempat Praktik dr.Rully P.Adhie, Msi., Med., Sp. OG Palangka Raya.

METODE PENELITIAN

Dilihat dari cara pengumpulan dan pengolahan data, maka penelitian dan pembahasan ini merupakan penelitian dengan rancangan penelitian *pra-eksperimental* yaitu "one group pre test

and post test design" yaitu sebuah desain penelitian yang digunakan dengan cara memberikan tes awal dan tes akhir terhadap sampel penelitian kelompok tunggal.

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca-tes
K	O	I	OI
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

One Group Pra Post Test Design

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu 32 orang ibu hamil di tempat praktik dr.Rully P.Adhie, Msi., Med., Sp. OG Palangka Raya yang bersedia menjadi responden.

Waktu penelitian adalah jangka waktu yang dibutuhkan penulis untuk memperoleh data penelitian yang dilaksanakan, yaitu pada tanggal 14-15 Juli 2016.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan kuisioner.

Uji validitas pada penelitian ini yaitu untuk kuesioner tingkat pengetahuan dengan menggunakan 10 responden yang

dilakukan pada ibu hamil yang melakukan kontrol di RSIA Yasmin Palangka Raya.

Analisis data dilakukan analisis univariat dan multivariat. Analisa univariat terdiri dari data umum responden yaitu nama (inisial), umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, apakah pernah mendapatkan informasi senam hamil, dan sumber informasi jika pernah mendapatkan informasi seperti: pendidikan, TV/radio, majalah, koran dan tidak pernah mendapat sumber informasi.

Analisa multivariat ini memungkinkan kita untuk melakukan tes hipotesis tentang adanya hubungan dari dua variabel atau lebih. Disamping itu sambil melakukan kontrol terhadap variabel yang lain. Seberapa besar pengaruh yang terjadi, atau bagaimana pengaruh dari beberapa faktor yang terjadi secara bersama-sama. Dalam penelitian ini yaitu untuk melihat adanya pengaruh antara pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan uji statistik

yang digunakan yaitu uji *wilcoxon* dengan hasil *P value* 0,000.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan.

	N	Mean	Asymp. Sig. (2-tailed)
Tingkat Pengetahuan (<i>pre-test</i>) sebelum penkes	32	0,00	0,000
Tingkat Pengetahuan (<i>post-test</i>) setelah penkes	32	9,50	

Berdasarkan hasil analisa uji statistik Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Tempat Praktik dr.Rully P.Adhie, Msi., Med., Sp.OG Palangka Raya didapatkan nilai dari *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$, karena nilai *asymp sig* = 0,000, maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa uji statistik Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang

Senam Hamil di Tempat Praktik dr.Rully P.Adhie, Msi., Med., Sp.OG Palangka Raya didapatkan nilai dari *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$, karena nilai *asympt sig* = 0,000, maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan

Pendidikan kesehatan sebagai bagian atau cabang ilmu dari kesehatan mempunyai dua sisi yakni sisi ilmu dan seni. Dari sisi seni, yakni praktisi atau aplikasi pendidikan kesehatan adalah merupakan penunjang dari program-program kesehatan lain. Artinya setiap program kesehatan misalnya, pemberantasan penyakit, perbankan gizi kesehatan masyarakat, sanitasi lingkungan, kesehatan ibu dan anak, program pelayanan kesehatan, dsb, perlu ditunjang atau dibantu oleh pendidikan kesehatan (Sinta Fitriani, 2011: 69). Pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi terutama terhadap faktor perilaku. Namun demikian, ketiga faktor yang lain

(lingkungan, pelayanan kesehatan, dan hereditas) juga memerlukan intervensi pendidikan kesehatan (Notoatmodjo 2012: 14). Pendidikan kesehatan mempengaruhi tingkat pengetahuan responden. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu responden terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2010: 50), dan pengetahuan adalah sebagai suatu pembentukan yang terus menerus oleh responden yang setiap saat mengalami organisasi karena adanya pemahaman-pemahaman baru (Budiman, 2013: 3). Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan responden terdiri dari pendidikan, usia, minat, pengalaman dan lingkungan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kesamaan antara fakta dan teori, dimana terdapat perbedaan dari hasil *pre-test* dan *post-test*, didapatkan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil karena adanya informasi yang diterima melalui pendidikan kesehatan. Hal ini

dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan masih banyak responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang disebabkan karena kurangnya informasi dan sumber informasi yang didapatkan oleh ibu hamil, namun setelah diberikan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan dari responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang menjadi tingkat pengetahuan cukup dan baik. Hal tersebut karena pendidikan kesehatan merupakan cara responden untuk menyampaikan informasi tentang kesehatan kepada sekelompok responden dari yang tidak tahu menjadi tahu, yang bertujuan untuk menambah pengetahuan atau wawasan kepada responden agar dapat terlaksananya perilaku hidup sehat dalam upaya meningkatkan kesehatannya. Dengan adanya pemberian pendidikan kesehatan tersebut dapat mengambil keputusan secara sadar dan dapat mempengaruhi kesejahteraan diri, keluarga dan masyarakat. Sesuai dengan teori yang

menyatakan bahwa informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non-formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Namun, perlu ditekankan bahwa kurangnya sumber informasi yang didapatkan oleh ibu hamil akan mempengaruhi tingkat pengetahuan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada praktik dr. Rully P. Adhie, Msi., Med., Sp. OG Palangka Raya., yang telah memberikan ijin dan tempat untuk penelitian dan kepada tim yang telah membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik edisi revisi cetakan 14*. Jakarta: renika cipta.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2011). *Jumlah Ibu Hamil*. http://www.bkkbn.go.id/kependudukan/Pages/DataLainlain/Profil_kesehatan_indonesia_kesehatan_ibu/Jumlah_Ibu_Hamil/Nasional.aspx.com.

- Diakses tanggal 18 Maret 2016.
- Brayshaw, E. 2008. *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC.
- Budiman dan Agus Riyanto. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dep. Kes. RI. 2008. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, Sunarsih. 2011. *Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Elfian, Mardi dkk. 2009. *My Baby Panduan Lengkap Merawat Bayi*. Jakarta: Penebar plus.
- Fitriani, Sinta. 2011. *Promosi Kesehatan. Cetakan Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jannah, Nurul. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI.
- Lamdadhah, Athif. 2012. *Buku Pintar Kehamilan dan Melahirkan*. Jogjakarta: Diva Pres.
- Maryunani, A., Sukaryati, Y. 2011. *Senam Hammil Senam Nifas, Dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Muhimah, N dan Safe'i. 2010. *Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil*. Jakarta: Power Book.
- Nasir, Abdul. 2009. *Komunikasin dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, 2007. *Promosi Kesehatan Ilmu Perilaku* Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmojo, 2010. *Promosi Kesehatan Dan perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Notoadmodjo S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryunani, A. dan Sukaryati, Y. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Pantikawati, Ika dan Saryono. 2010. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Muha Medika.

- Potterand Perry. 2005.
*BukuAjarFundamental
Keperawatan: Konsep, Proses,
danPraktik. Edisi4.Voleme 1.*
Jakarta: EGC
- Sulistyawati. 2012. *Asuhan Kebidanan
pada Masa Kehamilan.*
Jakarta: Salemba Medika.
- Susilo, Wihelmus Harry dkk. 2014.
*Bistatistika Lanjut dan
Aplikasi Riset.* Jakarta : Trans
Info Media.
- Suyanto, S.Kep., M. Kes. 2011.
*Metodologi dan Aplikasi
Penelitian Keperawatan.*
Yogyakarta : Nuha Medika.
- Westriningsih. 2012. *Solusi Praktis dan
Mudah Menguasai SPSS 20
Untuk Pengolahan Data. Ed 1.*
Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Widianti, A.T. dan Proverawati, A. 2010.
Senam Kesehatan. Yogyakarta:
Nuha.
- Yuliarti, Nurheti. 2010. *Panduan Lengkap
Olahraga Bagi Wanita Hamil
dan Menyusui.* Yogyakarta:
CV.Andi Offset.