



## Pengaruh Penyuluhan Tentang Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil

*Sinthia Andries<sup>1</sup>, Syuul Adam<sup>2</sup>, Agnes Montolalu<sup>3</sup>,  
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado  
<[sinthiaandries88@yahoo.co.id](mailto:sinthiaandries88@yahoo.co.id)>*

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Pelayanan Antenatal care (ANC) adalah pelayanan kesehatan oleh tenaga kesehatan untuk ibu selama masa kehamilannya, dilaksanakan sesuai standar pelayanan antenatal yang ditetapkan dalam standar pelayanan kebidanan yang meliputi anamnesis, pemeriksaan fisik (umum dan kebidanan), pemeriksaan laboratorium rutin dan khusus, serta intervensi umum dan khusus sesuai resiko yang ditemukan dalam pemeriksaan Standar waktu pelayanan antenatal tersebut untuk menjamin perlindungan pada ibu hamil, berupa deteksi dini faktor resiko, pencegahan dan penanganan komplikasi termasuk didalamnya pelaksanaan senam hamil

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang mobilisasi

**Jenis Penelitian** : Penelitian eksperimen ini menggunakan desain penelitian one group pretes – posttes dimana akan di lakukan observasi pertama (pre tes) sehingga peneliti dapat menguji perubahan perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan, tapi dalam desain ini tidak ada kelompok pembanding.

**Hasil** : Dari hasil penelitian yang di analisis dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* berdasarkan tabel *Paired Sample Statistic* menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan nilai mean 8,25 mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan menjadi nilai mean 15,11 hasil uji t didapatkan nilai hitung -12,637 dan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci** : senam hamil, pengetahuan ibu

### PENDAHULUAN

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Maksud dari program senam hamil ini adalah untuk menyehatkan ibu dan membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia diatas 4 bulan, artinya di umur kehamilan kurang lebih di atas 20 minggu adalah waktu yang tepat untuk ibu hamil memulai melakukan senam hamil, karena jika kandungan belum berusia 4 bulan keatas, perlekatan janin dalam rahim belum kuat sehingga memicu terjadinya resiko keguguran.

Ada juga beberapa masalah yang sering timbul selama kehamilan karena tidak melakukan senam hamil misalnya, mudah lelah, mual dan muntah, nyeri punggung dan masih banyak lagi masalah lainnya. Padahal sebenarnya mengikuti senam hamil akan banyak mendapatkan manfaat dan keuntungan yang bisa dirasakan ibu selama kehamilannya juga bayi. Misalnya bagi ibu akan membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot panggul untuk memperlancar proses persalinan, mempertahankan kemampuan fisik, menambah rasa percaya diri, dan manfaat lainnya <sup>(1)</sup>

Data Propinsi Sulawesi Utara sasaran ibu hamil 47,503 dan untuk pencapaian K1 berjumlah 14.259 (27,6%), K4 berjumlah 15.271 (35,7%) sedangkan data yang di dapat tentang Angka Kematian Ibu



(AKI) yaitu 49 (0,10%) ibu yang meninggal penyebabnya yaitu perdarahan (36 %), eklamsi (29), infeksi 4% dan yang lain – lain 29%.

Data Kota Tomohon tahun 2012, jumlah sasaran ibu hamil 1974 dengan capaian K1 berjumlah 1953(99,6%) dan K4 berjumlah 1427(78%) dan jumlah kematian ibu 3(0,09%). Jumlah ibu hamil yang ada di Kota Tomohon pada tahun 2013 sebanyak 1867 ibu hamil yang terbagi dari 7 Puskesmas dan 2 Rumah Sakit. Dari jumlah ibu hamil tersebut hanya 195 (3,64%) ibu yang aktif melakukan senam hamil sesuai jadwal yang dianjurkan.

Tahun 2013 jumlah sasaran ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Taratara yaitu K1 berjumlah 352(97%) dan K4 berjumlah 334 (91,7 %) dan pada tahun yang sama juga menyumbang 1 (0,28%) kematian ibu. Jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Taratara Kecamatan Tomohon Barat pada tahun 2013 sebanyak 369 ibu hamil, dari jumlah data tersebut sebanyak 61(16,91%) ibu hamil yang melakukan senam hamil secara rutin sesuai jadwal, sedangkan 308 (83,9%) tidak pernah melakukan senam hamil. Menurut data terakhir jumlah ibu hamil dari Agustus 2013 sampai Februari 2014 sebanyak 187 ibu hamil dan yang melakukan senam hamil sebanyak 32 (17,11%) sedangkan yang sisanya 155 (82,89%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Februari 2014 di Puskesmas Taratara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon di bagian KIA, ada 129 ibu hamil dengan umur kehamilan > 20 minggu yang memeriksakan diri dan tidak mengikuti senam hamil. Hasil wawancara dengan 8 ibu hamil mengatakan hanya sekedar tahu saja, tap hamil hanyalah hal yang biasa saja dan tidak terlalu penting untuk diikuti, sedangkan sisanya mengatakan bahwa senam hamil sama saja

dengan mereka melakukan aktifitas jalan-jalan pagi dan sore dan melakukan aktifitas sehari-hari dirumah.

Penyuluhan kesehatan mempunyai peran yang sangat penting dalam proses pemberdayaan masyarakat, serta proses peningkatan kualitas tenaga kesehatan agar tercapainya pelayanan kesehatan yang adil dan serta merata, dalam hal ini penyuluhan tentang senam hamil kepada masyarakat terlebih khusus kepada ibu hamil, karena pemahaman mereka tentang senam hamil adalah olahraga yang biasa saja dan tidak terlalu penting untuk membantu proses persalinan <sup>(2)</sup>

## METODE

Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain *one group pretes – posttes* dimana akan di lakukan observasi pertama (pre tes )sehingga peneliti dapat menguji perubahan perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan, tapi dalam desain ini tidak ada kelompok pembanding. Variabel bebas (*independent variabel*) dalam penelitian ini adalah penyuluhan kesehatan tentang senam hamil dan variabel terikat (*dependent variabel*) adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Taratara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi adalah seluruh ibu Hamil dengan usia kehamilan lebih dari 20 minggu di wilayah kerja Puskesmas Taratara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon dari bulan Agustus 2013 sampai Februari 2014 ,dengan jumlah 129 bumil, Sampel dalam di ambil dengan menggunakan tehnik *Accidental sampling*. Kriteria sampel inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel yang ditetapkan yaitu 56 ibu hamil.data yang di peroleh akan di analisis dan di tabulasi dengan menggunakan analisa kuantitatif yaitu uji statistic *paired simple t test*

## HASIL

### Gambaran umum responden

Sebagian besar responden berumur antara 20-35 tahun yaitu 42(75%), dan tingkat pendidikan tertinggi adalah SMA yaitu

sebanyak 27(48,2% ). pekerjaan. Ibu rumah tangga 28 (50% ), Swasta/Wirausaha dan PNS.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	f	%	f	%
<b>Kurang</b>	44	78,6	9	16,0
<b>Baik</b>	12	21,4	47	84,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan paling banyak adalah pengetahuan kurang yaitu

berjumlah 44 orang ( 78,6%). dan tingkat pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan paling banyak adalah baik 47 (84,0)

Tabel 1. Pengaruh Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan	n	Mean	Std.Deviasi	t	Sig
Sebelum Penyuluhan	56	8,25	1,632	-12,637	0,000
Sesudah Penyuluhan	56	15,11	3,596		

Hasil analisis didapatkan bahwa nilai rata-rata sebelum penyuluhan tentang senam hamil adalah 8,25 dengan standar deviasi (SD) 1,632 sedangkan rata-rata sesudah penyuluhan tentang senam hamil terhadap peningkatan pengetahuan yaitu 15,11 dengan standar deviasi 3,596. Nilai hasil uji *paired simple t-test* diperoleh  $t=12.092$  dengan tingkat signifikas

### PEMBAHASAN

Penyuluhan Kesehatan adalah penambahan kemampuan dan pengetahuan seseorang melalui tehnik praktek blajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi prilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. <sup>(2)</sup>

Hal ini suda dibuktikan oleh peneliti dengan pemberian penyuluhan tentang senam hamil terhadap tingkat pengatahuan ibu hami Penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan data pada ibu-ibu hamil

dengan umur kehamlan > 20 minggu yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Taratara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon sebanyak 56 responden dengan menggunakan kuisisioner. Salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku menurut WHO adalah dengan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran dan dapat dilakukan denngan pemberian penyuluhan kesehatan. Dimana pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia yang terdiri dari sejumlah faktor dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat



memecakan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan diperoleh baik dari pengalama langsung maupun dari pengalaman orang lain. <sup>(3)</sup>

Umur seorang wanita sangat berpengaruh pada kesiapannya dalam menghadapi kehamilan. Semakin matang umur seseorang semakin siap dia menghadapi segala konsekuensi dalam masa kehamilan. Dalam usaha menurunkan angka kematian ibu ada anjuran pemerintah yang berhubungan dengan umur seseorang dalam kehamilannya yaitu 3 Terlalu: Terlalu Tua, Terlalu Muda dan Terlalu Dekat. 2 Terlalu yaitu Terlalu Tua dan Terlalu Muda berbicara tentang umur, dimana umur yang terlalu tua ataupun terlalu muda sangat beresiko terhadap ibu hamil dan berpotensi terhadap munculnya berbagai macam komplikasi dalam kehamilan. <sup>(1)</sup>

Karakteristik responden dalam hal ini ibu –ibu hamil yang mencakup umur, pendidikan, pekerjaan dapat mempengaruhi proses perubahan pengetahuan bahkan prilaku. Umur responden rata-rata masih dalam kategori usia produktif yaitu 25-30 tahun, dimana dalam usia ini masih memungkinkan mereka untuk mampu menangkap informasi yang diberikan dan bisa mengingatnya kembali. Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah SMA yaitu sebanyak 27 orang ( 48,2 % ), hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah seseorang akan menerima informasi, dan semakin banyak informasi yang didapat, maka semakin banyak pula pengetahuan yang akan diperoleh. Begitu juga dengan karakteristik pekerjaan responden yang dominan adalah seorang ibu rumah tangga yaitu sebanyak 28 orang ( 50 % ), ini sangat mendukung dalam ketersediaannya waktu ibu hamil untuk mendengarkan penyuluhan dan membaca *leaflet*, bahkan langsung melaksanakan senam hamil tersebut.

Penelitian yang dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada ibu-ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang pentingnya senam hamil yaitu sebanyak 56 responden, diperoleh hasil pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar berada pada kategori kurang yakni berjumlah 44 orang ( 78,6 % ), dan kategori baik 12 orang ( 21,4 % ). Setelah diberikan penyuluhan tentang senam hamil , sebagian besar responden berada pada kategori baik sebanyak 47 orang ( 84,0 % ), kategori kurang sebanyak 9 orang ( 16,0% ). Analisa data menunjukkan bahwa terjadinya perubahan baik pengetahuan maupun kepada ibu-ibu sesudah diberikan penyuluhan tentang senam hamil dimana terlihat adanya peningkatan pengetahuan responden sesudah diberikan penyuluhan.

Dari hasil penelitian yang di analisis denngan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* berdasarkan tabel *Paired Sample Statistic* menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan nilai mean 8,25 mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan menjadi nilai mean 15,11 hasil uji t didapatkan nilai hitung -12,637 dan signifikansi  $p = 0,000$  (  $p < 0,05$  ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberi perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentan senam hamil terhadap peningkatan pengetahuan ibu di Puskesmas Taratara Kecamatan Tomohon barat Kota Tomohon.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Walupi ( 2011 ) yang mengemukakan bahwa penyuluhan tentang senam hamil berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu mengenai senam hamil menjadi lebih baik. Penelitian yang sama juga telah di lakukan penelitian oleh Sugiarsi S,(2011) tentang promosi kesehatan tentang senam



hamil terhadap pengetahuan Kader Posyandu di Puskesmas di Kecamatan Suryo di Bandung, dengan hasil penelitian yaitu ada pengaruh yang bermakna antara pemberian promosi kesehatan terhadap pengetahuan kader posyandu tentang senam hamil dengan nilai  $p < 0,05$  <sup>(4)</sup>

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa pendidikan, pekerjaan, dan pengetahuan, ibu memiliki hubungan yang sangat erat dengan pelaksanaan senam hamil dengan tujuan untuk membantu melancarkan proses persalinan sehingga bisa berjalan dengan baik. <sup>(5)</sup>

Penyuluhan dalam penelitian ini dilakukan dengan metode ceramah yang merupakan salah satu cara untuk menjelaskan suatu ide, pengertian secara lisan kepada sekelompok pendengar disertai dengan diskusi dan tanya jawab sehingga responden pun memahami apa yang diberikan dan disampaikan. Selain itu juga materi yang diberikan ditampilkan melalui media *leaflet* dan langsung di lakukan senam hamil dengan menggunakan LCD yang berisi tentang senam hamil dan gerakan gerakan yang harus di lakukan, sehingga responden dapat dengan mudah mengikuti gerakan senam hamil. Melalui penyuluhan dan pembagian *leaflet* bahkan langsung di lakukan senam hamil melalui LCD responden lebih antusias mendengarkan dan melakukan dengan baik dan langsung memberi respon yang baik. Hal ini dapat dilihat dari evaluasi yang dilakukan selama 1 jam setelah dilakukan penyuluhan, dan gerakan senam hamil ternyata hasilnya sangat berpengaruh terhadap jawaban kuesioner. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian penyuluhan kesehatan yang

efektif bahkanpun langsung dengan gerakan senam hamil dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

## KESIMPULAN

Pengetahuan Responden sebelum di lakukan penyuluhan mendapatkan hasil kurang 44 (78,6 %) dan baik 12 orang (21,4%). Pengetahuan Responden setelah di lakukan penyuluhan mendapatkan hasil baik 47(84,0%) dan kurang 9 (16,0%). Dan Ada perbedaan antara pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan kesehatan dengan nilai mean = 8,25 dengan tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kesehatan, yang memperoleh nilai mean adalah 15.11

## SARAN

Agar lebih meningkatkan pelayanan dengan mengaktifkan kelas ibu hamil, aktif mengikuti pelatihan senam hamil dan aktif mengikuti perkembangan pengetahuan tentang senam hamil

Agar lebih memperhatikan kehamilannya seperti asupan bernutrisi juga selalu memeriksakan kehamilan pada petugas kesehatan, mencari informasi tentang senam hamil baik lewat media maupun aktif dalam mengikuti penyuluhan dan latihan dari petugas kesehatan tentang senam hamil untuk kelancaran proses persalinan dan membawa ibu pada persalinan fisiologis.

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi sebagai sumber perpustakaan untuk pengembangan pendidikan dan penelitian lebih lanjut.

Peneliti mendapatkan pengetahuan dan lebih menambah wawasan tentang senam hamil terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil

## DAFTAR PUSTAKA



1. Depkes RI. Panduan Pelayanan Obstetri dan Neonatal Emergensi Dasar,. Jakarta: Dirjen BPM; 2012.
2. Fitriani S. Promosi Kesehatan. Yogyakarta.: Graha Ilmu. ; 2013.
3. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: RinekaCipta; 2010.
4. Walupi. Penyuluhan Kesehatan tentang senam Hamil Terhadap Pengetahuan bidan - bidan di Puskesmas Toryodi di Tangerang. 2011.
5. Salindeho O. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dengan Pemberian Imunisasi Campak. [Skripsi]: Pendidikan Diploma IV Jurusan Kebidanaan Poltekkes Manado; 2012