

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SENAM HAMIL
TERHADAP PENGETAHUAN DAN MOTIVASI IBU UNTUK
MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KELURAHAN NGRECO,
SUKOHARJO**

Tri Anisah¹, Ajeng Maharani Pratiwi²

- 1) Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
- 2) Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta

trianisah110@gmail.com

ABSTRAK

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik maupun mental, untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Peningkatan pengetahuan dan motivasi dapat disebabkan oleh adanya pemberian Pendidikan Kesehatan tentang senam hamil sehingga ibu hamil memiliki informasi yang lebih banyak tentang senam hamil dan mampu meningkatkan motivasi ibu hamil.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah Penelitian Kuantitatif dengan Pre Eksperimental *One Group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini ialah semua ibu hamil yang ada di Kelurahan Ngreco sebanyak 28 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan metode *Total Sampling* pada ibu hamil di Kelurahan Ngreco. Analisa data dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *paired t-test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan motivasi ibu hamil setelah diberikan Pendidikan Kesehatan. Untuk selisih nilai pengetahuan yaitu sebesar 13,01 dengan ρ 0,000 ($\rho < 0,05$), dan selisih nilai motivasi yaitu sebesar 11,14 dengan ρ 0,000 ($\rho < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Senam hamil, Pengetahuan, Motivasi

ABSTRACT

Pregnancy exercise is therapy practice motion for prepare mother pregnant good by physique as well as mentally, for face and prepare delivery that fast , safe and spontaneous . Increased knowledge and motivation can be caused by the provision of Health Education about pregnancy exercise so that pregnant women have more information about pregnancy exercise and are able to increase the motivation of pregnant women.

Type research used _ in study this is Study Quantitative with Pre Experimental One Group pretest and posttest design. Population in study this is all mother pregnant in the village _ Ngreco as many as 28 mothers pregnant . retrieval technique sample non-probability sampling with method Total Sampling on mothers pregnant in the village Ngreco . Data analysis in study this that is using the paired t-test .

Research results this show that there is enhancement knowledge and motivation mother pregnant after given health education. For difference score knowledge that is as big as 13.01 with $p0.000$ ($p < 0.05$) , and difference score motivation that is of 11.14 with $p0.000$ ($p < 0.05$). So that could concluded that there is influence after given education health about pregnancy exercise to knowledge and motivation mother for do pregnancy exercise .

Keywords : Health education, pregnancy exercise, knowledge, motivation

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah hasil dari sebuah proses penyatuan/fertilisasi ovum dengan spermatozoa yang selanjutnya akan terjadi proses nidasi/implantasi, kehamilan normal dari proses fertilisasi hingga persalinan biasanya berlangsung dalam kurun waktu 40 minggu 9-10 bulan menurut kalender internasional (Suhendra et al., 2020)

Angka kehamilan pada tahun 2020 terjadi peningkatan yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19.

Diperkirakan pada saat pandemi terdapat pertambahan 10% kelahiran, terdapat pertambahan 400-500 ribu kelahiran per tahun. Di Indonesia, rata-rata terdapat kelahiran 4,5 juta – 5 juta pertahun. Berdasarkan data Profil Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 jumlah ibu hamil di Indonesia adala 5.221.784 orang , sedangkan di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 575.906 orang (Kemenkes RI, 2021).

Hasil laporan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 terdapat sebanyak 93,14% puskesmas di Indonesia telah melaksanakan kelas ibu hamil yang berarti telah mencapai target renstra Kementerian Kesehatan tahun 2019 yang sebesar 90%. Namun pada tahun 2020, hanya terdapat 69,9% puskesmas yang melaksanakan kelas ibu hamil. Angka ini lebih rendah dibandingkan tahun 2019. Kemudian di Provinsi Jawa Tengah hanya mencapai target 40,7% pada posisi ke-31 dari 33 Provinsi (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Jahirin dan Siti Patimah pada tahun 2019 menyebutkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan serta motivasi ibu hamil setelah diberikan Pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan memiliki informasi yang lebih banyak tentang senam hamil sehingga ibu hamil lebih mengetahui terkait manfaat senam hamil, cara atau langkah-langkah melakukan senam hamil. Motivasi senam hamil ialah dorongan atau menggerakkan individu secara sadar untuk dapat mempengaruhi tingkah laku dan aktivitas dalam melaksanakan senam hamil supaya mencapai persalinan yang aman, nyaman dan lancar (Jahirin, 2019)

Salah satu masalah yang sering dialami ibu hamil saat proses persalinan seperti kurang atau hilangnya tenaga

dapat diupayakan untuk dicegah dengan dilakukannya senam hamil pada ibu hamil. Selain itu senam hamil juga bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan, memperkuat otot-otot panggul, membuat tubuh lebih rileks, dan melatih teknik pernafasan yang sangat penting agar proses persalinan berjalan lancar (Nabilla, 2019).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik maupun mental, untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Jahirin, 2019). Senam hamil memiliki manfaat antara lain : 1) mengurangi pembengkakan, 2) mengurangi kejang kaki/kram, 3) mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan, 4) mengurangi resiko gangguan gastrointestinal, termasuk sembelit, 5) memperbaiki sirkulasi darah, 6) memperbaiki keseimbangan otot, 7) menguatkan otot perut (Alwan et al., 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Ngreco pada tanggal 10 Januari 2022, didapatkan hasil antara lain berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 7 ibu hamil (77,8%), dan berpengetahuan cukup sebanyak 2 ibu hamil (22,2%), kemudian sebanyak 5 ibu hamil (55,6%) berminat untuk

mengikuti senam hamil dan 4 ibu hamil (44,4%) tidak berminat mengikuti senam hamil. Dengan demikian maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil di Kelurahan Ngreco”.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah Penelitian Kuantitatif dengan Pre Eksperimental *One Group pretest and posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Ngreco Kecamatan Weru Kabupaten

Sukoharjo dan dilaksanakan bulan Oktober 2021 hingga bulan Mei 2022 dengan jumlah populasi sebanyak 28 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *non probability sampling* dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *Total Sampling* dengan jumlah 28 ibu hamil.

Analisis yang digunakan ialah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendapatkan karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas. Analisis bivariat pada penelitian ini ialah menggunakan uji *paired sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik responden

No	Karakteristik	N	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Umur	28		
	< 25 tahun		4	14.3
	25-35 tahun		19	67.9
	>35 tahun		5	17.9
2.	Pendidikan	28		
	SD		2	7.1
	SMP		9	32.1
	SMA		14	50.0
	Perguruan Tinggi		3	10.7
3.	Pekerjaan	28		
	Bekerja		20	71.4
	Tidak Bekerja		8	28.6
4.	Paritas	28		
	Kehamilan ke-1		10	35.7
	Kehamilan ke-2		8	28.6
	Kehamilan ke-3		5	17.9
	Kehamilan ke-4		2	7.1
	Kehamilan ke-5		2	7.1
	Kehamilan ke-6		1	3.6

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Kelurahan Ngreco Sukoharjo didapatkan data bahwa mayoritas ibu hamil yang diteliti berada pada kelompok umur 25-35 tahun sebanyak 19 responden yaitu 67.9%. Semakin dewasa kekuatan dan kedewasaan seseorang semakin dia berpikir dan bekerja dalam hal kepercayaan publik orang yang lebih dewasa akan lebih percaya daripada mereka yang tidak cukup dewasa. Umur seseorang mempengaruhi daya tangkap serta pola pikir seseorang. Maka bertambahnya umur akan semakin berkembang juga pola pikir dan daya tangkap seseorang, dengan demikian pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak (Putri, 2018).

Karakteristik responden yang berpendidikan SMA berjumlah 14 responden yaitu 50%, tingkat pendidikan akan mempengaruhi minat ibu dalam melakukan senam hamil. Karena minat melakukan senam hamil dipengaruhi pengetahuan seseorang tersebut didapatkan dalam pendidikan sehingga tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang / pola pikir seseorang dalam melakukan sesuatu. Pola pikir tersebut akan menimbulkan minat seseorang dalam melakukan senam hamil (Anggraini, 2017).

Karakteristik responden berstatus bekerja yaitu 71.4%, Bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu hamil akan mempengaruhi terhadap kehidupannya sehingga ibu hamil tidak memiliki banyak waktu untuk mendapatkan informasi. Dengan bekerja seseorang dapat berbuat yang bermanfaat, bernilai, dan memperoleh berbagai pengalaman. Namun pekerjaan merupakan kegiatan yang menyita waktu ibu hamil, sehingga ibu hamil yang memiliki pekerjaan cenderung tidak bisa melaksanakan senam Hamil (Nanda, 2019).

Karakteristik responden dengan kehamilan pertama sebanyak 10 responden 35.7%, seorang ibu yang memiliki pengalaman lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang baru pertama hamil. Hal ini menyangkut dari pengalaman seseorang dari banyaknya kehamilan yang dialami dan permasalahannya sehingga lebih banyak ibu mengalami kehamilan semakin tinggi pula pengalaman dalam menghadapi permasalahan selama kehamilan. Semakin sering wanita hamil maka dipastikan akan lebih memanfaatkan pelayanan kesehatan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan tentang kehamilan (Kurniawati & Nurdianti, 2018).

2. Tingkat Pengetahuan dan motivasi Ibu hamil tentang senam hamil sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post test*) diberikan pendidikan kesehatan

Tabel 2 Tingkat pengetahuan dan motivasi ibu hamil

No	Karakteristik	N	Sebelum		Sesudah	
			Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Pengetahuan	28				
	Baik		11	39.3	26	92.9
	Cukup		12	42.9	2	7.1
	Kurang	5	17.9	-	-	
2.	Motivasi	28				
	Tinggi		6	21.4	26	92.9
	Rendah		22	78.6	2	7.1

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Kelurahan Ngreco Sukoharjo, hasil pretest didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan cukup sebanyak 12 responden 42.9%, dan pengetahuan kurang sebanyak 5 responden 17.9%. Kemudian pada tingkat motivasi didapatkan data bahwa responden yang memiliki motivasi rendah sebanyak 22 responden yaitu 78.6% dan motivasi tinggi sebanyak 6 responden yaitu 21.4%. Kurangnya pengetahuan dan motivasi ini mungkin dikarenakan oleh beberapa faktor dari luar seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat kehamilan. Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, selain itu pendidikan ialah paparan media masa dimana seseorang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak melalui

berbagai media cetak maupun elektronik. Dengan demikian seseorang tersebut akan memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan orang yang tidak terpapar oleh media massa (Notoadmodjo, 2018).

Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil didapatkan data bahwa sebanyak 7.1% berpengetahuan cukup dan 92.9% berpengetahuan baik. Pada tingkat motivasi di dapatkan data sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 92.9% sebanyak 26 responden dengan motivasi tinggi dan 7.1% sebanyak 2 responden dengan motivasi rendah. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Jahirin, 2019) peningkatan pengetahuan hasil dari penelitian dikarenakan responden yang telah diberikan pendidikan kesehatan terkait senam hamil sehingga reponden lebih mengetahui tentang manfaat senam

hamil dan melakukan senam hamil maka motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil menjadi negatif. Oleh karena itu motivasi yang tinggi merupakan faktor yang penting dalam melaksanakan senam hamil. Untuk terus

meningkatkan motivasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil diperlukan faktor pendukung disekitar seperti suami, keluarga, teman, tenaga kesehatan, dan pihak lainnya.

3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil

Tabel 3 Uji Paired Sample T-Test

variabel	N	Pretest		Posttest		Selisih	Sig. (2-tailed)
		Mean	Sd	Mean	Sd		
Pengetahuan	28	70.38	10.31	83.39	7.51	13.01	0.000
Motivasi	28	68.48	7.35	79.62	3.73	11.14	0.000

Hasil analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan *uji paired sample t-test* menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pretest* pengetahuan yaitu 70,38 dan rata-rata nilai *post test* yaitu 83.39. Dengan demikian untuk peningkatan pengetahuan sebesar 13.01 dengan ρ 0,000 ($\rho < 0,05$). Sedangkan rata-rata nilai *pretest* motivasi ibu hamil yaitu 68,48 dan rata-rata nilai *post test* motivasi ibu hamil yaitu 79,62. Dengan demikian peningkatan motivasi ibu hamil sebesar 11,14 dengan ρ 0,000 ($\rho < 0,05$). Dimana nilai ρ dapat digunakan sebagai penentu hipotesis dapat diterima atau ditolak. Berdasarkan *uji paired sample t-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata sebelum diberikan pendidikan kesehatan

dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan dan motivasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil. Peningkatan pengetahuan dan motivasi ibu hamil ini disebabkan adanya pemberian pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan berperan penting terhadap pengetahuan dan motivasi karena ibu hamil dapat menambah informasi serta wawasan sehingga pengetahuan ibu hamil meningkat dan ibu hamil dapat mendorong dirinya untuk melakukan senam hamil.

KESIMPULAN

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas. Berdasarkan umur responden mayoritas ibu hamil berusia 25-35 tahun yaitu 67.9%. Tingkat pendidikan responden mayoritas yaitu berpendidikan SMA 50.0%. Mayoritas responden bekerja 71.4% dan ibu hamil dengan kehamilan pertama sebanyak 35.7%.

b. Tingkat Pengetahuan dan motivasi ibu hamil sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan (pretest).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data sebelum diberikan pendidikan kesehatan responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 42.9% dan tingkat motivasi rendah sebanyak 78.6%. Tingkat Pengetahuan dan motivasi ibu hamil sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan (*post test*).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data sesudah diberikan pendidikan kesehatan responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 92.9% dan tingkat motivasi tinggi sebanyak 92.9%.

c. Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Senam Hamil terhadap tingkat pengetahuan dan

motivasi ibu untuk melakukan senam hamil

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil sehingga terdapat perubahan pengetahuan dan motivasi ibu hamil dengan nilai ρ 0,000 ($\rho < 0,05$). Dimana nilai ρ dapat digunakan sebagai penentu hipotesis dapat diterima atau ditolak. Dengan demikian hipotesis dapat diterima sehingga terdapat pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang senam hamil terhadap pengetahuan dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil.

SARAN

a. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat pendidikan kesehatan dengan menggunakan media poster dapat digunakan sebagai media pendidikan kesehatan serta dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan kesehatan dapat digunakan untuk memperluas bahan referensi dan keilmuan terkait pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap tingkat

pengetahuan dan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil.

c. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain diharapkan agar bisa dijadikan pedoman

dalam melakukan penelitian selanjutnya oleh peneliti lain dengan menggunakan media dan variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwan, L. I., Ratnasari, R., & Suharti, S. (2018). Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ny M Masa Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana Di Bpm Muryati Sst.Keb Sukorejo Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 2(2), 104. <https://doi.org/10.24269/hsj.v2i2.163>
- Angraini, B. R. Y. (2017). *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil dengan Minat Melakukan Senam Hamil di PUSkesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta Tahun 2016*. 1–10.
- Jahirin, S. P. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Untuk Melakukan Senam Hamil Di Desa Malakasari. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ilmu Keperawatan*, VII(1), 22–29.
- Kemkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In M. Boga Hardhana, S.Si, MM Farida Sibuea, SKM, MSc.PH Winne Widiyanti, SKM (Ed.), *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.kemkes.go.id>
- Nabilla, N. (2019). *konsep dasar asuhan kebidanan dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan pada ibu masa hamil, bersalin, nifas, neonatus, dan keluarga berencana (KB)*. 54. [http://eprints.umpo.ac.id/4995/3/BAB II LTA.pdf](http://eprints.umpo.ac.id/4995/3/BAB%20II%20LTA.pdf)
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suhendra, A. D., Asworowati, R. D., & Ismawati, T. (2020). Prevalensi gingivitis pada ibu hamil berdasarkan usia kehamilan (trimester ke-ii). *Akrab Juara*, 5(1), 43–54. <http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>