

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SENAM HAMIL  
MENGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP MINAT  
IBU HAMIL DI PUSKESMAS KISMANTORO**

Lilik Setyowati<sup>1</sup>, Ajeng Maharani<sup>2</sup>, Wijayanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma  
Husada Surakarta

<sup>2,3</sup>Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma  
Husada Surakarta

e-mail [lilikstyowati09@gmail.com](mailto:lilikstyowati09@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester pertama 0-14 minggu, trimester kedua 14-28 minggu dan trimester ketiga 28-42 minggu. Selama proses kehamilan diperlukan kemampuan ibu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa kehamilan. Agar ibu dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut, diperlukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang dilahirkannya sehat. Asuhan antenatal tersebut salah satunya dengan melakukan senam hamil. Pengetahuan dan minat untuk melakukan senam hamil sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Pendidikan kesehatan bisa efektif apabila didukung dengan media yang mempermudah untuk memahami materi yang disampaikan. Salah satu media pendidikan kesehatan yaitu menggunakan audio visual. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil menggunakan media audio visual terhadap minat ibu hamil di Puskesmas Kismantoro. Metode penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one-group-pretest-posttest design*. Sampel sejumlah 32 responden. Teknik yang digunakan dari analisa ini adalah univariat dan bivariate. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan *p-value*  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil menggunakan media audio visual terhadap minat ibu hamil di Puskesmas Kismantoro.

**Kata kunci :** Senam hamil, minat, audio visual

THE INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION ABOUT PREGNANT GYMNASTICS  
USING AUDIO VISUAL MEDIA FOR INTERESTS  
PREGNANT WOMEN AT KISMANTORO HEALTH CENTER

Lilik Setyowati<sup>1</sup>, Ajeng Maharani<sup>2</sup>, Wijayanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Student of the Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada, Surakarta

<sup>2,3</sup> Lecturers in Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University, Surakarta

e-mail [lilikstyowati09@gmail.com](mailto:lilikstyowati09@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Pregnancy is the period that starts from conception to the birth of the fetus. A normal pregnancy lasts 280 days (40 weeks or 9 months 7 days). Pregnancy is divided into three trimesters, namely the first trimester 0-14 weeks, the second trimester 14-28 weeks and the third trimester 28-42 weeks. During the pregnancy process, the mother's ability to adapt to the changes that occur during pregnancy is needed. In order for the mother to adapt to these changes, antenatal care is needed which aims to prepare for physiological delivery with the goal that the mother and the child she gives birth to are healthy. One of the antenatal care is by doing pregnancy exercise. Knowledge and interest in doing pregnancy exercises are needed by pregnant women. Health education can be effective if it is supported by media that makes it easier to understand the material presented. One of the health education media is using audio-visual. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of health education on pregnancy exercise using audio visual media on the interest of pregnant women at the Kismantoro Health Center. This research method is a pre-experimental study with a one-group-pretest-posttest design. A sample of 32 respondents. The techniques used for this analysis are univariate and bivariate. Based on the results of the Wilcoxon test, it was found that the p-value was  $0.000 < 0.05$ , so it can be concluded that there is a significant effect of providing health education about pregnancy exercise using audio-visual media on the interest of pregnant women at the Kismantoro Health Center.*

**Keywords :** *Pregnancy exercise, interest, audio visual*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester pertama mulai 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua mulai 14-28 minggu, dan trimester ketiga mulai 28-42 minggu (Aspiani, 2017).

Selama proses kehamilan diperlukan kemampuan ibu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa kehamilan baik secara fisik maupun mental. Agar seorang ibu dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut, diperlukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang dilahirkannya sehat (Srirahmanofa, 2017).

Senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik terhadap calon ibu. Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia diatas 4 bulan, artinya di umur kehamilan kurang lebih di atas 20 minggu, karena jika kandungan belum berusia 4 bulan keatas, perlekatan janin dalam rahim belum kuat sehingga memicu terjadinya resiko keguguran (Maryunani dan Yetti, 2020).

Kurangnya pengetahuan ibu tentang senam hamil mengakibatkan kurangnya minat dan keinginan ibu untuk melakukan kegiatan senam (Intyaswati, 2013). Menurut Purwanto (2002) dalam (Masrurin. Dkk, 2013) Minat adalah suatu fungsi jiwa untuk mencapai sesuatu. Minat mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku karena dengan minat, seseorang akan melakukan sesuatu yang diminatinya. Mengatasi hal tersebut, diperlukan adanya pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

Media audio visual merupakan kombinasi antara audio dan visual, media ini sangat lengkap dan optimal dalam penyajian bahan materi, karena indra yang sering digunakan untuk menangkap informasi adalah indra penglihatan dan pendengaran (Waryana, 2018). Penggunaan media audio visual tersebut dalam pendidikan kesehatan dapat memberikan rangsangan, pengalaman, dan persepsi terhadap materi pembelajaran serta dapat mengasah penalaran dan koneksi dalam pemahaman konsep senam hamil.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Kismantoro dari bulan September hingga November tahun 2022, didapatkan jumlah ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil sebanyak 215

ibu hamil yang tersebar di 10 kelurahan (KIA Pusk. Kismantoro, 2022). Kegiatan senam hamil sendiri pernah dilakukan terakhir tahun 2021, karena terkendala kasus Covid 19.

Survei awal yang peneliti lakukan terhadap 10 orang ibu hamil di puskesmas Kismantoro pada bulan Agustus 2022, seluruhnya sudah mengetahui tentang senam hamil berdasarkan informasi yang mereka dapat dari teman atau sosial media. Dari 10 ibu hamil tersebut yang sudah pernah melakukan senam hamil 2 orang sedang 8 yang lainnya belum pernah. Minat untuk mengikuti senam hamil sendiri sebenarnya ada, tapi belum melaksanakan secara rutin senam hamil tersebut. Jika ibu hamil diajak senam hamil tapi tempatnya lebih jauh, mereka tidak terlalu antusias. Dari studi tersebut, dapat disimpulkan bahwa minat ibu hamil untuk mengikuti senam hamil masih kurang kuat, sehingga mereka tidak mau berusaha untuk bisa melaksanakan senam hamil. Kurangnya antusias untuk bisa melaksanakan senam hamil tersebut bisa disebabkan karena ibu hamil belum mengetahui secara pasti pentingnya senam hamil selama masa kehamilan bahkan persalinan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis rancangan penelitian *Pre experimental* dengan *One-Group PreTest- Post-Test Design*. Sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel sebanyak 32 responden. Yaitu ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilakukan dari bulan Mei 2022 hingga Februari 2023. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual dan variabel dependen yaitu minat ibu hamil untuk melakukan senam hamil. Teknik pengumpulan data yaitu dengan data primer dan data sekunder. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi berupa daftar hadir kegiatan senam hamil di Puskesmas Kismantoro. Penelitian ini telah lulus uji etik / *ethical clearance* nomor : 931/UKH.L.02/EC/XII/2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Data Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	N	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<b>1.</b>	<b>Usia</b>	<b>32</b>		
	<20 tahun		4	12.5
	20-30 tahun		17	53.1
	31-40 tahun		10	31.3
	>40 tahun		1	3.1
<b>2.</b>	<b>Pendidikan</b>	<b>32</b>		
	SD/MI		10	31.4
	SMP/MTS		14	43.8
	SMA/SMK/MA		8	25
<b>3.</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>32</b>		
	IRT		31	96.9
	Swasta		1	3.1
<b>4.</b>	<b>Usia Kehamilan</b>	<b>32</b>		
	4-6 bulan		20	62.5
	7-9 bulan		12	37.5
<b>5.</b>	<b>Pernah mendapat informasi</b>	<b>32</b>		
	Pernah mendapat		15	46.9
	Tidak pernah mendapat		17	53.1
<b>6.</b>	<b>Sumber informasi</b>	<b>32</b>		
	Tenaga kesehatan		9	28.1
	Media elektronik		6	18.8
	Tidak pernah mendapat		17	53.1

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Kismantoro didapatkan data bahwa mayoritas ibu hamil yang diteliti berada pada kelompok umur 20-30 tahun yaitu sebanyak 17 responden (53.1%). Mayoritas ibu hamil berpendidikan SMP/MTS sebanyak 14 responden (43.8%). Ibu hamil yang mengikuti senam hamil sebagian besar merupakan IRT yaitu 31 responden (96.9%) dan usia kehamilan paling banyak yaitu 4-6 bulan sebanyak 20 responden (62.5%). Berdasarkan informasi tentang senam hamil sebanyak 17 responden (46.9%) tidak pernah mendapat informasi tentang senam hamil sebelumnya, sedangkan 15 responden lainnya pernah mendapat informasi tentang senam hamil yang bersumber dari tenaga kesehatan 9 responden (28.1%) dan dari media elektronik 6 responden (18.8%).

#### b. Minat Responden Melakukan Senam Hamil Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Audio Visual

Kategori	N	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<b>Minat ibu hamil saat pretest</b>	<b>32</b>		
Rendah		16	50
Sedang		12	37.5
Tinggi		4	12.5

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Kismantoro, saat *pretest* minat ibu hamil untuk melakukan senam hamil mayoritas masih rendah yaitu sebanyak 16 responden (50%), yang memiliki minat sedang 12 responden (37.5%) dan yang memiliki minat tinggi hanya 4 responden (12.5%).

c Minat Responden Melakukan Senam Hamil Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Audio Visual

Kategori	N	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<b>Minat ibu hamil saat <i>posttest</i></b>	<b>32</b>		
Rendah		2	6.3
Sedang		4	12.5
Tinggi		26	81.3

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Kismantoro, saat *posttest* minat ibu hamil untuk melakukan senam hamil mayoritas memiliki minat tinggi yaitu sebanyak 26 responden (81.3%), yang memiliki minat sedang 4 responden (12.5%) dan yang memiliki minat rendah tersisa 2 responden (6.3%).

d Perbedaan minat ibu hamil untuk melakukan senam hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual

Data	N	Min.	Max.	Mean	Sd	Selisih
<i>Pretest</i>	32	1	5	2.25	1.047	1.97
<i>Posttest</i>	32	1	5	4.22	1.211	

Bersarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kismantoro, menunjukkan bahwa saat *pretest* nilai minimal 1 dan nilai maksimal 5. Nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 2.25 dengan standar deviasi 1.047. Sedangkan nilai yang diperoleh saat *posttest* diperoleh nilai minimal 1 dan nilai maksimal 5, dimana terdapat peningkatan nilai rata-rata menjadi 4.22 dengan standar deviasi 1.211. Terdapat selisih nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* sejumlah 1.97.

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
	Sig.	Sig.
<i>Pretest</i>	.000	.000
<i>Posttest</i>	.000	.000

Berdasarkan *output one sample Kolmogorov-smirnov*, data yang diperoleh adalah nilai sig. sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya data tidak berdistribusi normal.

Pada hasil uji *Shapiro-Wilk* hasil signifikansi yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.924	1	62	.340

Berdasarkan *output Test of Homogeneity of Variances* diperoleh nilai signifikansi  $0,340 > 0,05$  dengan demikian variansi setiap sampel adalah sama (homogen).

c. Uji Hipotesis

	Posttest - Pretest
Z	-4.157 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan *ouput uji Wilcoxon* di atas, diperoleh nilai *p value*  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil menggunakan media audio visual terhadap peningkatan minat ibu hamil untuk melakukan senam hamil.

**KESIMPULAN**

1. Karakteristik ibu hamil di Puskesmas Kismantoro berdasarkan umur mayoritas berusia 20-30 tahun

sebanyak 17 responden (53,1%), berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMP/MTS sebanyak 14 responden (43.8%), sebagian besar ibu hamil sebanyak 31 responden (96.9%) merupakan Ibu Rumah Tangga dan usia kehamilan terbanyak yaitu 4-6 bulan sebanyak 20 responden (62.5%). Berdasarkan informasi tentang senam hamil sebanyak 17 responden (53.1%) tidak pernah mendapat informasi, sedangkan 15 responden (46.9%) lainnya memperoleh informasi yang bersumber dari tenaga kesehatan 9 responden (28.1%) dan 6 responden (18.8%) mendapat informasi senam hamil dari media elektronik.

2. Minat ibu hamil untuk melakukan senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan (*pretest*) menggunakan media audio visual, paling banyak masih dalam kategori rendah yaitu sejumlah 16 ibu hamil (50%).
3. Minat ibu hamil untuk melakukan senam hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan (*posttest*) menggunakan media audio visual sebanyak 26 ibu hamil (81,3%) memiliki minat yang tinggi.

4. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ . Maka  $H_a$  diterima yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil menggunakan media audio visual terhadap minat ibu hamil di Puskesmas Kismantoro.

#### **SARAN**

1. Bagi Responden  
Diharapkan ibu hamil rutin dalam melakukan senam hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janinnya selama kehamilan.
2. Bagi Puskesmas  
Diharapkan pihak puskesmas membina desa binaannya untuk merutinkan mengadakan kegiatan senam hamil bersama dibimbing oleh bidan desa masing-masing.
3. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan institusi pendidikan mengembangkan metode pembelajaran sehingga mahasiswa bisa lebih kreatif lagi.
4. Bagi Peneliti Lain  
Diharapkan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian menggunakan media lain sebagai media pembanding dari media audio visual untuk membandingkan efektivitas

masing-masing media yang digunakan dan juga untuk menambah sampel yang tidak diberikan pendidikan kesehatan sebagai kelompok pembanding.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aspiani, Reni Yuli. 2017. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Trans Info Media
- Intyaswati. 2013. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di BKIA Rumah Sakit William Booth Surabaya* [Jurnal]. Stikes William Booth
- Masrurin, Dewi, dkk. 2013. *Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo, Kasihan Bantul* [Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia] Volume 1 Nomor 1. Yogyakarta : STIKES Alma AtaYogyakarta
- Maryunani, Anik dan Sukaryati, Yetti. 2020. *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta : Trans Info Media
- Srirahmanofa. 2017. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2017*. Padang : DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang
- Waryana. 2018. *Komunikasi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika