

PENGARUH MEDIA LEAFLET TENTANG SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL DI DESA MRANGGEN KECAMATAN POLOKARTO

Reny Lidiastuti, Ajeng Maharani Pratiwi

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: renylidiastuti@gmail.com

Abstrak

Senam hamil merupakan metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan cepat, mudah dan aman. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Media Leaflet Senam Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil di Desa Mranggen Kecamatan Polokarto. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode pre eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Post Test Design*. Sampel dalam penelitian adalah ibuhamil trimester I, II dan III di Desa Mranggen Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 30 orang secara *total sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon*. Data dianalisis dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,000 (*Asymp. Sig.* < 0,05) yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di Desa Mranggen.

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

Abstract

Pregnancy exercise is an important method for maintaining or improving the physical balance of pregnant women and is an exercise therapy given to pregnant women to achieving fast, easy and safe delivery. The research purpose was determined the effect of pregnancy exercise leaflet media on the level of knowledge of pregnant women in Mranggen Village, Polokarto District. The research type is a quantitative research, used the pre-experimental method with the One Group Pretest-Post Test Design. The research sample were pregnant women in the first, second and third trimesters in Mranggen Village, Polokarto District, Sukoharjo Regency, totaling 30 people in total sampling. Data analysis used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used the Wilcoxon test. Data were analyzed with the help of the Statistical Package for the Social Science (SPSS) program. The results showed that the Wilcoxon test results obtained Asymp. Sig. of 0.000 (Asymp. Sig. < 0.05) which means that there is an effect of health education on pregnancy exercise on the level of knowledge of pregnant women in Mranggen Village.

Keywords: Leaflet, pregnancy exercise, knowledge, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantansi. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester pertama berlangsung dari umur kehamilan 0-12 minggu, trimester kedua berlangsung dari umur kehamilan 13-27 minggu dan trimester ketiga berlangsung dari umur kehamilan 28-

40 minggu (Jannah, 2012). Perubahan yang terjadi pada ibu selama masa kehamilan dapat berlangsung secara fisiologis dan patologis. Perubahan fisiologis meliputi nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri panggul, mual serta sesak nafas. Perubahan patologis saat kehamilan meliputi hiperemesis gravidarum, syok, perdarahan saat kehamilan, emboli air ketuban dan gagal pertumbuhan janin serta dapat mengakibatkan kematian ibu dan janin (Romauli, 2014).

Keberhasilan program kesehatan ibu dapat dinilai melalui indikator utama yaitu Angka Kematian Ibu. Kematian ibu dalam indikator ini didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau insidental. Menurut BPS (2021), AKI adalah banyaknya perempuan yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan bunuh diri atau kasus insidental) selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas.

Secara agregat AKI di Indonesia masih merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara, Indonesia menduduki peringkat kedua (Kemenkes RI, 2021). AKI Indonesia pada tahun 2020 sebesar 97,61 KH, AKI tersebut masih belum memenuhi dari target global SDGs untuk menurunkan AKI menjadi 70 per 100.000 KH pada tahun 2030. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan pada tahun 2020, jumlah kematian ibu pada tahun 2020 sebesar 4.627 kematian, jumlah ini menyatakan terjadi peningkatan dibandingkan dengan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian (Kemenkes RI, 2021). Provinsi yang ada di Indonesia rata-rata masih belum memenuhi target SDGs yaitu sebesar 70 per kelahiran hidup. Secara nasional dan Renstra target AKI Indonesia sebesar 226 dan 183 (Kemenkes RI, 2021).

Angka Kematian Ibu di Provinsi Jawa Tengah sebesar 98,60 KH. Angka tersebut masih menjadi masalah yang aktual di Provinsi Jawa Tengah dimana AKI pada tahun 2020 sebesar 98,60 KH. Walaupun angka ini sudah memenuhi target nasional (AKI:226/100.000 KH) dan target Renstra (AKI:183/100.000 KH), namun masih belum memenuhi target SDGs (Dinkes Jawa Tengah, 2021). Berdasarkan laporan rutin yang diterima dari Bidan Desa dan Rumah Sakit di kabupaten sukoharjo pada tahun 2019 terdapat 5 kematian ibudengan penyebab : eklamsi 1 kasus,perdarahan 1 kasus, Help syndrome 1 kasus, enselopati metabolik 1 kasus, emboli 1 kasus (Dinkes Kab Sukoharjo, 2019).

Upaya untuk menurunkan kasus kematian ibu selama kurun waktu 2012- 2016 dilakukan melalui pemberian jaminan persalinan, pelaksanaan forum group discussion(FGD), pemberian makanan tambahan ibu hamil dan kegiatan kelas ibu hamil, sehingga kesehatan ibu hamil dapat selalu terpantau. Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 4 kali pertemuan selama hamil. Pada setiap akhir pertemuan dapat dilakukan aktivitas fisik/senam ibu hamil. Kegiatan

senam hamil dapat dilakukan bagi ibu hamil dengan usia kehamilan 20-32 minggu. Aktivitas fisik/ senam hamil dilakukan setiap akhir pertemuan setelah penyampaian materi selesai (Kementerian Kesehatan RI, 2014)

Senam hamil adalah latihan gerak tubuh untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil merupakan metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan cepat, mudah dan aman (Maryunani, 2015).

Menurut Wahyuni (2013), faktor faktor yang menunjang keberhasilan senam hamil meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi potensi dan dukungan dari pembina (bidan Puskesmas), fasilitas Puskesmas, serta dari peserta senam hamil. Faktor eksternal meliputi dukungan masyarakat, keterlibatan stake holder. Faktor penghambat internal mencakup pada kuaalitas dan kuantitas fasilitator senam hamil, kualitas pelaksanaan senam hamil. Faktor penghambat eksternal meliputi faktor dari keluarga peserta, peran serta masyarakat dan fasilitas (alat bantu/buku panduan/leaflet) yang kurang memadai.

Pendidikan 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 biasa saja dan tidak terlalu penting. Dalam pendidikan kesehatan untuk ibu hamil diperlukan pemilihan metode dan media yang tepat (Wahyu, 2018).

Media cetak yang dapat digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah media leaflet. Leaflet adalah selebaran kertas cetak yang berlipat 2-3 halaman. Leaflet merupakan media penyampai informasi dan himbauan. Penggunaan gambar, warna, layout, dan informasi yang disampaikan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam leaflet (Fitriah, 2018). Leaflet merupakan bentuk media komunikasi yang termasuk salah satu publikasi singkat berupa selebaran. Leaflet berisi keterangan atau informasi tentang perusahaan, produk, organisasi dan jasa yang bertujuan untuk informasi umum. Leaflet juga merupakan suatu informasi yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang (Kawuriansari, Fajarsari, & Mulidah, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Polokarto dari 10 ibu hamil, 7 (70%) menyatakan tidak mengerti tentang apa itu senam hamil dan juga manfaatnya dan 3 (30%) ibu hamil sudah mengetahui senam hamil dan manfaatnya. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Puskesmas Polokarto guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan cara memberikan penyuluhan tentang senam hamil menggunakan media leaflet yang kemudian menilai seberapa besar tingkat pengetahuan tentang senam hamil.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimen* dengan *One Group Pretest PostTest Design*. Rancangan ini dengan tidak menggunakan kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Peneliti melakukan *Pretest* yang akan menguji perubahan pada responden setelah dilakukan tindakan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil Ibuhamil trimester I,II dan III yang berjumlah 30 orang di Desa Mranggen Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Teknik total *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2016). Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon*. Data dianalisis dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan Ibu hamil di Desa Mranggen (N=30)

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	Prosentase (%)
1	SD	12	40,0
2	SMP	8	26,7
3	SMA/SMK	10	33,3
4	Perguruan Tinggi	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD, yaitu sejumlah 12 orang (40,0%), dan paling rendah berpendidikan SMP yaitu sejumlah 8 orang (26,7%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pekerjaan

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan Ibu hamil di Desa Mranggen (N=30)

No	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Wirausaha	4	13,3
2	Wiraswasta	6	20,0
3	Ibu Rumah Tangga	20	66,7
4	PNS	0	0,0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sejumlah 20 orang (66,7%) dan paling rendah bekerja sebagai Wirausaha sejumlah 4 orang (13,3%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia Ibuhamil di Desa Mranggen (N=30)

No	Usia Ibu	Jumlah	Prosentase (%)
1	Kurang dari 20 tahun	5	16,7
2	20 – 35 tahun	17	56,7
3	Lebih dari 35 tahun	8	26,6
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20 hingga 35 tahun, yaitu sejumlah 17 orang (56,7%) dan paling kecil responden berada pada rentang kurang dari 20 tahun sebanyak 5 orang (16,7%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Media Terpapar Informasi

Tabel 4. Distribusi frekuensi media terpapar informasi Ibuhamil di Desa Mranggen (N=30)

No	Media Terpapar Informasi	Jumlah	Prosentase (%)
1	Internet	9	30,0
2	Majalah	3	10,0
3	Petugas Kesehatan	18	60,0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan paparan informasi tentang Senam Hamil melalui petugas kesehatan, yaitu sejumlah 18 orang (60,0%) dan paling sedikit mendapatkan informasi melalui Majalah sebanyak 3 orang (10,0%).

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil di Desa Mranggen (N=30)

Kategori	Sebelum	Frekuensi Sebelum (%)	Sesudah	Frekuensi Sesudah (%)
Baik	3	10,0	24	80,0
Cukup	6	20,0	6	20,0
Kurang	21	70,0	0	0
Total	30	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel 5. dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan pendidikan tentang senam hamil selama kehamilan dengan menggunakan metode ceramah dan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan responden, didapatkan hasil dengan kategori kurang (70,0%). Sedangkan pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil selama kehamilan terhadap tingkat pengetahuan responden, didapatkan hasil dengan kategori baik (80,0%).

f. Perbandingan Nilai Pre dan Post-Test

Tabel 6. Distribusi frekuensi perbandingan nilai Pre dan PostTest ibu hamil di Desa Mranggen (N=30)

No	PerbandinganNilai	Jumlah	Presentase(%)
1	PostTest >PreTest	24	80,0
2	Post Test = PreTest	6	20,0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 6. hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 responden (80,0%) memperoleh nilai lebih tinggi pada saatpost test, sedangkan 6 responden (20,0%) memperoleh nilai yang sama dengan pre test.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.7. Uji Wilcoxon

	post - pre
Z	-5,404 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 4.7. dapat disimpulkan bahwa nilai output “Test Statistics”, diketahui *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan setelah pendidikan kesehatan tentang Senam Hamil pada Ibu Hamil di Desa Mranggen.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA. sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD, yaitu sejumlah 12 orang (40,0%). dan paling rendah berpendidikan SMP yaitu sejumlah 8 orang (26,7%). Tingkat pendidikan seseorang mempunyai peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan. Semakin tinggi tingkat

pendidikan maka semakin mudah seseorang dalam menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif, dan berkesinambungan. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kemampuan penerimaan suatu informasi, semakin tinggi tingkat pendidikan akan lebih mudah seseorang menerima informasi (Prayitno et al., 2019).

Karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden merupakan Ibu yang tidak bekerja sebanyak 20 orang (66,7%) dan ibu yg bekerja sebanyak 10 orang (33,3%). Pekerjaan merupakan suatu kegiatan yang berinteraksi dengan dunia luar, adanya interaksi tersebut maka dapat menambah informasi dan pengetahuan seseorang. Ibu yang tidak bekerja atau Ibu rumah tangga adalah pekerjaan yang dilakukan di dalam rumah. Sehingga interaksi dengan dunia luar berkurang, namun ibu yang tidak bekerja mempunyai lebih banyak waktu luang sehingga dapat ikut serta dalam kegiatan dari tenaga kesehatan yang berupa kelas ibu hamil, penyuluhan gizi, dimana nantinya ibu hamil dapat mengetahui mengenai gizi selama kehamilan sebagian besar dari petugas kesehatan (Maulidiyah & Probowati, 2016).

Karakteristik responden berdasarkan usia ibu dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berada pada rentang usia 20 hingga 35 tahun, yaitu sejumlah 17 orang (56,7%) dan paling kecil responden berada pada rentang kurang dari 20 tahun sebanyak 5 orang (16,7%). Usia merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pengalaman ibu. Semakin bertambahnya usia ibu semakin banyak pengalaman yang dimiliki sehingga ibu memiliki pengetahuan yang cukup dengan pengalaman. Rentang usia 20- 35 tahun merupakan usia yang cukup pengalamannya dibandingkan dengan usia < 20 tahun, dimana di rentang usia 20-35 tahun ini sudah tergolong dewasa dan memiliki kematangan dalam berpikir. Sehingga ibu hamil dapat menerima setiap informasi-informasi mengenai gizi bagi ibu hamil dengan mudah dan akan menghasilkan pengetahuan ibu hamil dengan kualitas baik (Maulidiyah & Probowati, 2016).

Karakteristik responden berdasarkan media terpapar informasi dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden mendapatkan paparan informasi tentang Senam Hamil melalui petugas kesehatan, yaitu sejumlah 18 orang (60,0%) dan paling sedikit mendapatkan informasi melalui Majalah sebanyak 3 orang (10,0%). Informasi merupakan salah satu yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin banyak informasi yang diperoleh maka pengetahuan seseorang akan meningkat. Salah satunya melalui petugas kesehatan. Petugas kesehatan atau perawat itu sendiri mempunyai salah satu peran yaitu sebagai edukator atau pendidik, diantaranya: memberikan penyuluhan, menasehati, memfasilitasi pengajaran dan memberikan contoh (Sunaryo, 2016).

2. Pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil selama kehamilan dengan menggunakan metode ceramah dan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan responden, didapatkan hasil dengan kategori kurang (70,0%). Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan adalah hasil “tahu” dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui mata dan telinga. Pemahaman pemenuhan gizi ibu hamil perlu ditingkatkan karena seorang ibu harus tetap memiliki pengetahuan yang cukup tentang apa saja makanan yang baik dan buruk untuk dikonsumsi selama kehamilan agar terhindar dari hal buruk yang akan terjadi baik ibu maupun janin yang dikandung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pengetahuan responden sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan pada ibu hamil ini sama dengan penelitian yang telah dilakukan Febriantika (2017) yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi selama kehamilan sebagian besar berada pada kategori kurang. Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar ibu hamil kurang memahami apa saja makanan yang baik dan buruk untuk dikonsumsi selama kehamilan.

3. Pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil selama kehamilan terhadap tingkat pengetahuan responden, didapatkan hasil dengan kategori baik (80,0%). Nilai ini mengalami kenaikan dibandingkan dengan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pretest dan posttest. Keadaan ini dapat terjadi karena sebagian besar ibu hamil merasa tertarik dan berpartisipasi dengan baik saat dilakukan pendidikan kesehatan.

Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Febriantika (2017) terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan intervensi pendidikan kesehatan dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan yaitu sebesar 32,0% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Menurut Muliani (2016) saat melakukan pendidikan kesehatan perlu memperhatikan beberapa hal agar pendidikan kesehatan dapat berhasil seperti kesesuaian sasaran dan waktu, lingkungan, alat bantu dan materi yang akan disampaikan. Pendidikan kesehatan secara individual dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dengan beberapa faktor yang berperan penting dalam keberhasilan yaitu materi yang disampaikan, media, dan metode pendidikan kesehatan yang digunakan.

4. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Leaflet terhadap Pengetahuan Ibu Hamil

Dikarenakan sebaran data tidak normal maka menggunakan uji Wilcoxon. Didapatkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,000 (Asymp. Sig. < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Menunjukkan bahwa Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Di Desa Mranggen. Selisih hasil uji wilcoxon negatif rank 0 yang artinya tidak ada penurunan nilai dr pretes ke postes, positif rank sebanyak 26 responden yang artinya terdapat responden yang mengalami peningkatan skor, ties sebanyak 6 orang yang artinya responden dengan nilai yang tetap, berarti ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet kepada ibu hamil terhadap tingkat pengetahuan.

Setelah di berikan leaflet di peroleh pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan. Alasan utama terjadinya peningkatan pengetahuan tersebut di karenakan adanya paparan dari media atau sumber informasi yaitu berupa leaflet yang tepat sasaran serta mudah di akses oleh ibu hamil, sehingga membuat pengetahuan tentang senam ibu hamil bertambah. Meningkatnya pengetahuan ibu hamil setelah mendapatkan leaflet sejalan dengan pendapat oleh (Triwibowo, 2015) Pendidikan kesehatan merupakan upaya yang dapat mempengaruhi dan mendorong orang lain untuk menjalani gaya hidup dan perilaku yang sehat. Pendidikan kesehatan juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan dalam menjaga meningkatkan kesehatan. Untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang senam ibu hamil dapat di lakukan dengan penyampaian informasi, dalam Notoatmojo, penyampaian informasi di pengaruhi oleh metode dan media yang di gunakan yang mana metode dan media penyampaian informasi dapat memberikan efek yang signifikan. Dalam penelitian ini menggunakan metode ceramah serta media leaflet untuk melakukan penyuluhan. Leaflet merupakan penyampaian informasi kesehatan melalui lembaran yang di lipat, dengan media ini sasaran dapat belajar mandiri dan praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat, serta mendapat informasi lengkap. Sejalan dengan penelitian Susanti (2020), dengan hasil penelitian penyuluhan dengan metode ceramah, dan media leaflet lebih efektif meningkatkan pengetahuan seseorang.

Sejalan dengan penelitian oleh Budiani dkk (2019), bahwa pendidikan kesehatan khususnya senam ibu hamil yang di terima ibu hamil belum memadai sehingga ibu hamil perlu untuk di berikan penyuluhan. Hal ini di dukung oleh penelitian Afridah, dalam penelitiannya menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan. Dan sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Pandji dkk (2019) bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dimana adanya

pengaruh penyuluhan senam ibu hamil. Semakin tingginya pendidikan seseorang maka pengalaman akan semakin luas, dan semakin bertambahnya usia semakin berkembang pula pola pikir sehingga pengetahuan yang di peroleh semakin baik

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan terakhir SD (40,0%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian berat sebagai Ibu Rumah Tangga (66,7%). Karakteristik responden berdasarkan usia ibu sebagian besar berusia 20-35 tahun (56,7%). Karakteristik responden berdasarkan paparan informasi tentang senam hamil melalui Petugas Kesehatan (60%).
2. Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan dalam kategori kurang dibandingkan setelah diberikan pendidikan kesehatan, hal ini dilihat dari hasil pre-test didapatkan dengan kategori baik (10,0%)
3. Tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan, hal ini dilihat dari hasil post-test didapatkan dengan kategori (80,0%) lebih besar dari pre-test (10,0 %).
4. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,000 (Asymp. Sig. < 0,05) yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu “Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Di Desa Mranggen.”

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif&Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Analisa, N.P., 2014; Perbedaan Senam Hamil dan Teknik Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III; Universitas Diponegoro.
- Anggraeni, P., 2017; *Serba-Serbi Senam Hamil*; Yogyakarta.
- Bimaritejo., 2015; *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*; EGC, Jakarta.
- Davenport, M.H., Marchand, A.A., Mottola, M.F., Poitras, V.J., Gray, C.E., Garcia, A.J., 2018; *Exercise for The Prevention and Treatment of Low Back, PelvicGirdle and Lumbopelvic Pain during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-analysis*; BrJ Sports Med.
- Delima, M., Maidaliza., Susanti, N., 2015; Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015; STIKes Perintis Sumatera Barat.
- Evayanti, Y., 2015; Hubungan Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami pada Ibu Hamil terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (Anc) di Puskesmas Wates Lampung Tengah

Tahun 2014; Jurnal Kebidanan Vol 1, No 2.

- Gutke, A., Betten, C., Degerskar, Pousette, S., Olsen, M.F., 2015; Treatments for pregnancy-related lumbopelvic pain: a systematic review of physiotherapy modalities; Acta Obstet Gynecol Scand.
- Herr, K.A., Garand, L., 2001; Assesment and Measurement of Pain in Older Adults; Clinicsin Geriatric Medicine, vol 17.
- Kirnantoro., Maryana., 2017; Anatomi Fisiologi; Pustaka Baru Press, Yogyakarta, hal 28.
- Kluge, J., Hall, D., Louw, Q., Theron, G., Grové, D., 2014; Specific Exercises to Treat Pregnancy-Related Low Back Pain in A South African Population; International Journal of Gynecology and Obstetrics.
- Kushartanti., 2004; Asuhan Kebidanan Antenatal; EGC, Jakarta.
- Lammarisi, E., 2019; Dahsyatnya Hamil Sehat & Normal; Idesegar Media Utama, Yogyakarta, hal 125-127. 58-59
- Lichayati, Isma'ul., 2013; Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan Tahun 2013; STIKES Muhammadiyah Lamongan, Vol. 01, No. 14. Hal. 63.
- Liddle, S.D., Pennick, V., 2015; Interventions for preventing and treating low- backand pelvic pain during pregnancy; Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 9.
- Mafikasari, A., Kartikasari, R.A., 2015; Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III; STIKES Muhammadiyah Lamongan, Vol. 07, No. 02. Hal. 26.
- Mardiana, I., 2015; Perbedaan Pengaruh antara Senam Hamil dengan Pilates Exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil; Politeknik Kesehatan Surakarta.
- Mottola, M.F., Davenport, M.H., Ruchat, S.M., 2018; 2019 Canadian Guideline for Physical Activity throughout Pregnancy; Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada.
- Pearce, E.C., 2019; Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis; Pustaka Baru Press, Yogyakarta, hal 67-70.
- Sabino, J., Grauer, J.N., 2018; Pregnancy and Low Back Pain; Department of Orthopaedics and Rehabilitation, Yale University School of Medicine.
- Saminem., Hajjah., 2019; Kehamilan Normal; EGC, Jakarta. Siswosuharjo, S., Chakrawati, F., 2019; Super Lengkap Kehamilan dan Persalinan; Penebar Swadaya Group, Jakarta, hal 100-101.
- Sutanto, A.V., Fitriana, Y., 2017; Asuhan Pada Kehamilan; Pustaka Baru Press, Yogyakarta, hal 39-44 & 76.
- Tarigan, M., 2014; Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4; EGC, Jakarta, vol. 2.
- Walsh, L., 2014; Buku Ajar Kebidanan Komunitas; EGC, Jakarta.
- Wibowo, D.S., 2015; Anatomi Klinis Esensial; EGC, Jakarta, hal 12-15. Yosefa,