

# EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SENAM HAMIL TERHADAP MOTIVASI IBU HAMIL DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL

Nilgia<sup>1</sup>, Misrawati<sup>2</sup>, Veny Elita<sup>3</sup>

Email: Ghia.nilgia@gmail.com  
082173954404

## *Abstract*

*The aim of this research is to determine the effectiveness of health education about pregnancy gymnastics for pregnant women's motivation in doing pregnancy gymnastics. The design of this research is "Quasy experiment" designed by "Non-equivalent control group" were divided into experiment group and control group. The research was conducted on pregnant women in the "Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru". The total sample are 30 people who were taken by using purposive sampling techniques by noticing to the inclusion criteria. Measuring instruments that used in both groups are questionnaires that have been tested for validity and reliability. Analysis is used univariate and bivariate analyzes using independent and dependent sample t test. The results showed there was a significant increasing in the rate of change in pregnant women's motivation in doing pregnancy gymnastics in experimental group has given health education about pregnancy gymnastics with  $p (0.001) < (0,05)$ . It means that health education about pregnancy gymnastics is effective for improving pregnant women's motivation in doing pregnancy gymnastics. The results of this research is recommend to every health care have prenatal class especially regular pregnant gymnastics.*

*Key words : Pregnant gymnastics, health education, motivation*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila sel telur (*ovum*) dibuahi dan berkembang sampai menjadi janin (*fetus*) yang matang (*atarm*). Kehamilan juga dapat didefinisikan sebagai dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma (Aprillia, 2011).

Pada saat kehamilan akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim. Perubahan ini terjadi untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin, serta persiapan persalinan dan menyusui dengan

tingkatan yang bervariasi disetiap trimesternya (Emilia & Freitag, 2010).

Salah satu cara untuk meminimalkan keluhan-keluhan pada saat kehamilan adalah dengan mempersiapkan kehamilan. Dalam mempersiapkan kehamilan seorang ibu dituntut untuk memiliki dan selalu mencari pengetahuan tentang kehamilan. Banyak yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan kondisi fisik saat merencanakan kehamilan, misalnya olahraga ringan yang aman untuk menjaga sebelum dan setelah hamil.

Senam hamil dilakukan bertujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernafasan (Saminem, 2008). Tujuan lain senam hamil adalah memberi dorongan serta melatih jasmani

dan rohani ibu secara bertahap agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah. Berlatih senam hamil secara teratur, tingkat kesadaran secara keseluruhan terhadap hakikat hidup bertambah, kelelahan pun akan berkurang dan ini akan membuat semangat bertambah (Musbikin, 2005).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martini (2003) tentang hubungan senam hamil terhadap percepatan persalinan di RSIA Hermina Bekasi dengan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan percepatan persalinan setelah dikontrol variabel umur, pekerjaan, pecahnya ketuban, dan berat badan bayi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2006) tentang efektivitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama juga didapatkan hasil bahwa senam hamil sebagai pelayanan prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama.

Masalah senam hamil sudah mulai mendapat perhatian masyarakat. Namun kesibukan, rasa takut, dan kurang percaya diri membuat ibu hamil enggan untuk melakukan senam hamil. Selain hal itu, banyak ibu hamil yang tidak mengetahui besarnya manfaat jika melakukan senam hamil (Bandiyah, 2009).

Berdasarkan penelitian Sukisno (1998) tentang pengetahuan, sikap dan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil di Jakarta timur mengatakan bahwa di wilayah Jakarta timur dari 6 puskesmas yang mempunyai rumah bersalin, 4 diantaranya pernah melaksanakan kegiatan senam hamil. Namun sekarang terhenti dan hambatan pelayanan senam hamil dikemukakan di antaranya karena senam hamil dianggap tidak bermanfaat bagi ibu sehingga belum semua ibu yang mau mengikutinya.

Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya sosialisasi ataupun pendidikan kesehatan tentang senam hamil sehingga kebanyakan dari ibu hamil belum termotivasi untuk melakukan senam hamil.

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi atau mengajak orang lain, baik individu, kelompok atau masyarakat agar melaksanakan perilaku hidup sehat. Sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Perry dan Potter (2005), pendidikan kesehatan seringkali melibatkan perubahan sikap dan nilai sehingga dapat menimbulkan keyakinan yang memotivasi seseorang untuk belajar dan mengaplikasikan pendidikan tentang fakta yang diberikan. Motivasi adalah dorongan (berupa ide, emosi, atau kebutuhan fisik) yang menyebabkan seseorang mengambil suatu tindakan. Motivasi dapat berasal dari motif sosial, tugas atau fisik (Perry & Potter, 2005).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Oktober 2012 dengan mewawancarai 4 orang ibu hamil, 2 diantara ibu hamil mengatakan bahwa tidak tahu manfaat senam hamil dan cara melakukannya karena belum pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil, baik dari petugas kesehatan maupun dari media informasi seperti TV dan internet. Namun 2 ibu hamil ini mau melakukan senam hamil jika memang bermanfaat dan mendapatkan sumber yang terpercaya serta latihan dari petugas kesehatan setempat. Satu orang lainnya mengatakan tahu manfaat dari senam hamil namun tidak tahu cara melakukannya, ibu mengatakan tahu manfaat dari senam hamil karena pernah membaca di internet dan buku-buku

tentang kehamilan namun ibu tidak mengetahui cara melakukan senam hamil yang baik dan benar, dan 1 orang lagi mengatakan tidak ingin melakukan senam hamil karena takut akan membahayakan kandungan, ibu mengatakan bahwa tidak mengetahui secara pasti manfaat senam hamil dan cara melakukannya, namun ibu merasa takut dan tidak perlu melakukan senam hamil.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang senam hamil masih minim sehingga motivasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil tidak terealisasi. Menurut Perry dan Potter (2005) pendidikan kesehatan seringkali melibatkan perubahan sikap dan nilai sehingga dapat menimbulkan keyakinan yang memotivasi seseorang untuk belajar dan mengaplikasikan pendidikan tentang fakta yang diberikan.

## **TUJUAN PENELITIAN**

1. Mengidentifikasi tingkat motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebelum pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok eksperimen dan kontrol
2. Mengidentifikasi tingkat motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok eksperimen dan kontrol
3. Membandingkan tingkat motivasi ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok eksperimen
4. Membandingkan tingkat motivasi ibu hamil sebelum dan sesudah tanpa pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok kontrol
5. Mengidentifikasi pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan motivasi ibu hamil melakukan senam hamil

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Experiment*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Hidayat, 2007).

### **Sampel**

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi. Peneliti mengambil sampel sebanyak 30 orang dengan rincian 15 orang sebagai kelompok eksperimen dan 15 orang sebagai kelompok kontrol.

#### **a. Kriteria inklusi**

- 1) Ibu hamil dengan usia kehamilan >13 minggu yang ada di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya
- 2) Ibu hamil yang telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau tenaga kesehatan lain dan dinyatakan boleh mengikuti senam hamil
- 3) Bersedia untuk dijadikan responden penelitian

### **Instrumen**

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner motivasi dalam melakukan senam hamil yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas.

### **Prosedur**

Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan intervensi/perlakuan berupa pendidikan kesehatan tentang senam hamil menggunakan media video. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi/perlakuan. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing dilakukan pengukuran sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) dan setelah diberikan intervensi (*post-test*)

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1

*Distribusi karakteristik responden*

Karakteristik	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Umur responden:				
<20 tahun	2	13,3	0	0,0
20-35 tahun	10	66,7	14	93,3
>35 tahun	3	20,0	1	6,7
Umur kehamilan:				
Trimester 1	0	0,0	0	0,0
Trimester 2	9	60,0	10	66,7
Trimester 3	6	40,0	5	33,3
Pendidikan:				
Pendidikan dasar	7	46,7	3	20,0
Pendidikan menengah	7	46,7	11	73,3
Pendidikan tinggi	1	6,7	1	6,7
Suku:				
Melayu	3	20,0	2	13,3
Minang	12	80,0	9	60,0
Batak	0	0,0	1	6,7
Jawa	0	0,0	3	20,0
Dll	0	0,0	0	0,0
Pekerjaan:				
Tidak bekerja/ibu rumah tangga	13	86,7	14	93,3
PNS	0	0,0	0	0,0
Wiraswasta/swasta	2	13,3	1	6,7
Dll	0	0,0	0	0,0
Penghasilan:				
<1.260.000	5	33,3	5	33,3
>1.260.000	10	66,7	10	66,7

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 30 orang responden yang diteliti, distribusi responden menurut usia yang terbanyak adalah kelompok usia 20-35 tahun dengan jumlah 24 orang responden (80%), distribusi responden menurut usia kehamilan yang terbanyak adalah kelompok usia kehamilan 3-6 bulan (trimester 2) dengan jumlah 19 orang responden (63,3%), dan distribusi responden menurut pendidikan terakhir yang terbanyak adalah pendidikan menengah dengan jumlah 18 orang responden (60%). Sedangkan distribusi responden menurut suku ibu yang terbanyak adalah suku Minang dengan jumlah 21 orang responden (70%), distribusi responden menurut pekerjaan yang terbanyak adalah tidak bekerja/IRT

dengan jumlah 27 orang responden (90%), dan distribusi responden menurut penghasilan keluarga perbulan yang terbanyak adalah >1.260.000 (>UMR Pekanbaru) dengan jumlah 20 orang responden (66,7%).

Tabel 2

*Rata-rata motivasi sebelum diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol*

Motivasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan	Mean	SD
- Eksperimen	78,51	6,29
- Kontrol	77,58	5,11

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat nilai rata-rata motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil yaitu 78,51 pada kelompok eksperimen dan 77,58 pada kelompok kontrol. Standar deviasi pada kelompok eksperimen yaitu 6,29 dan 5,11 pada kelompok kontrol.

Tabel 3

*Rata-rata motivasi sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol*

Motivasi sesudah diberikan pendidikan kesehatan	Mean	SD
- Eksperimen	87,40	8,47
- Kontrol	76,47	4,40

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat nilai rata-rata motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil yaitu 87,40 pada kelompok eksperimen dan 76,47 pada kelompok kontrol. Standar deviasi pada kelompok eksperimen yaitu 8,47 dan 4,40 pada kelompok kontrol.

Tabel 4

*Motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil*

Variabel	Mean	Mean perbedaan	P
Sebelum intervensi	78,51	8,88	0,001
Sesudah intervensi	87,40		

Berdasarkan tabel 4 diatas, dari hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok eksperimen adalah 78,51 dengan standar deviasi 6,29 dan 87,40 sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil dengan standar deviasi 8,47. Perbedaan nilai *mean pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen adalah sebesar 8,88. Hasil analisa diperoleh  $p ( 0,001) < (0,05)$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara *mean* motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok eksperimen.

Tabel 5

*Motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil*

Variabel	Mean	Mean perbedaan	P
Sebelum intervensi	77,58	1,11	0,271
Sesudah intervensi	76,46		

Berdasarkan tabel 5 diatas, dari hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata motivasi ibu hamil dalam melakukan

senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok kontrol adalah 77,58 dengan standar deviasi 5,11 dan 76,46 sesudah tanpa diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil dengan standar deviasi 4,40. Perbedaan nilai *mean pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol adalah sebesar 1,11. Hasil analisa diperoleh  $p ( 0,271) > (0,05)$ , maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara *mean* motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok kontrol.

Tabel 6

*Perbedaan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil*

Variabel	Mean	P
Kelompok eksperimen	87,40	0,00
Kelompok kontrol	76,47	

Tabel 6 diatas, memperlihatkan rata-rata motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok eksperimen adalah 87,40 dengan standar deviasi 8,47 dan 76,47 pada kelompok kontrol tanpa diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil dengan standar deviasi 4,40. Hasil analisa diperoleh  $p (0,000) < (0,05)$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara *mean* motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok eksperimen dan *mean* motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil tanpa diberikan

pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok kontrol.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Umur ibu**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya, didapatkan hasil bahwa usia responden terbanyak berada pada rentang umur 20-35 tahun (80%). Hal ini sejalan pernyataan BKKBN (2012) yang menyatakan bahwa usia ideal wanita untuk hamil adalah pada rentang umur 20-35 tahun. Pada usia tersebut merupakan usia yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi puncak. Wanita yang usianya kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun sering mengalami komplikasi kehamilan sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin.

### **2. Umur kehamilan**

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2010), senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 3 bulan (trimester 2) karena sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan pelekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat yang dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya, dimana 19 orang responden dari 30 orang responden berada pada usia kehamilan 3-6 bulan (trimester 2) dengan persentase 63,3 % dan 11 orang responden lainnya berada pada usia kehamilan 6-9 bulan (trimester 3) dengan persentase 36,7%.

### **3. Pendidikan**

Latar belakang pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi

pola pikir seseorang. Latar belakang pendidikan akan membentuk cara berpikir seseorang termasuk membentuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan tersebut untuk menjaga kesehatan (Perry & Potter, 2005). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya, tingkat pendidikan responden terbanyak adalah pendidikan menengah yaitu sebanyak 18 orang dengan persentase 60%.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sugiharto, Suharyo, Sukandarno, dan Shofa (2003), dimana pada penelitian yang dilakukan terhadap 310 pasien hipertensi didapatkan tingkat pendidikan responden paling banyak yaitu tidak pernah sekolah sebanyak 48 orang (31%), pendidikan responden paling sedikit adalah tamat akademi sebanyak 1 orang (0,6%) dan tamat pasca sarjana sebanyak 1 orang (0,6%). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatan.

### **4. Suku**

Blum (1990) mengidentifikasi empat faktor utama yang berpengaruh terhadap status kesehatan, yaitu keturunan, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan perilaku. Keturunan termasuk dalam faktor utama karena sifat genetik diturunkan oleh orang tua kepada keturunannya. Menurut Perry & Potter (2005), latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan, nilai, dan kebiasaan individu. Budaya

mempengaruhi cara melaksanakan kesehatan pribadi.

Dari hasil penelitian suku terbanyak ibu hamil adalah suku Minang (70%). Hal ini sejalan dengan data pada Badan Pusat Statistik Provinsi Riau (2010) yang menyatakan bahwa suku Minang adalah salah satu suku bangsa yang banyak berdomisili di Provinsi Riau khususnya Kota Pekanbaru, Bangkinang, Duri, dan Dumai.

#### **5. Pekerjaan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya, didapatkan hasil bahwa 27 orang responden (90%) memiliki status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga/tidak bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati (2009) tentang hubungan antara pekerjaan dengan partisipasi ibu dalam mengikuti senam hamil. Penelitian ini dilakukan pada 60 orang ibu hamil dan didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah ibu hamil yang bekerja tidak mengikuti senam hamil sehingga dapat disimpulkan bahwa pekerjaan mempengaruhi partisipasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya, didapatkan data bahwa menurut ibu hamil pekerjaan sangat mempengaruhi motivasi ibu untuk melakukan senam hamil karena waktu yang dimiliki ibu hamil yang tidak bekerja lebih banyak daripada ibu hamil yang bekerja.

#### **6. Penghasilan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya, maka didapatkan hasil bahwa penghasilan keluarga perbulan responden terbanyak adalah lebih dari UMR kota Pekanbaru (Rp 1.260.000,00) yaitu sebanyak 20 responden (66,7%). Hal ini sejalan dengan pernyataan Haryono

(2004) bahwa faktor sosial ekonomi sangat berpengaruh terhadap status kesehatan wanita selama hamil terutama dalam pelayanan antenatal yang sangat penting selama kehamilan.

#### **7. Gambaran motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah Puskesmas Harapan Raya didapatkan hasil rata-rata motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil yaitu 78,51% pada kelompok eksperimen dan 77,58% pada kelompok kontrol. Sedangkan rata-rata motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil yaitu 87,40% pada kelompok eksperimen dan 76,47% pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil (*posttest*) pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan rata-rata motivasi (*posttest*) tanpa diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

Peningkatan motivasi ini juga didukung oleh karakteristik responden, dimana 90% responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sehingga memiliki banyak waktu untuk melakukan senam hamil dan 66,7% responden memiliki penghasilan >UMR Kota Pekanbaru sehingga memungkinkan untuk mampu membayar administrasi untuk mengikuti senam hamil yang telah

diadakan dirumah sakit swasta di Pekanbaru.

Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Perry dan Potter (2005) bahwa pendidikan kesehatan seringkali melibatkan perubahan sikap dan nilai sehingga dapat menimbulkan keyakinan yang memotivasi seseorang untuk belajar dan mengaplikasikan pendidikan tentang fakta yang diberikan.

#### **8. Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya, maka didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t independent* diperoleh  $p (0,000) < (0,05)$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *mean* motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil dapat meningkatkan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t dependent* diperoleh  $p \text{ value } (0,001) < (0,05)$ . Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara *mean* motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil efektif dalam meningkatkan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sayekti (2011) tentang pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap

motivasi pasien pasca stroke dalam melakukan latihan fisik. Dilakukan penelitian dengan jumlah responden sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa program pendidikan kesehatan tentang stroke dan latihan fisik pasca stroke efektif dalam meningkatkan motivasi pasien pasca stroke dalam melakukan latihan fisik pasca stroke dengan nilai  $p (0,000) < (0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak. Selain itu menurut Perry dan Potter (2005), pendidikan kesehatan seringkali melibatkan perubahan sikap dan nilai sehingga dapat menimbulkan keyakinan yang memotivasi seseorang untuk belajar dan mengaplikasikan pendidikan tentang fakta yang diberikan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryanti (2009) tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang pengetahuan dan motivasi untuk berhenti merokok pada siswa kelas 11 SMK Bina Patria 1 Sukoharjo. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 54 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Didapatkan hasil bahwa pendidikan kesehatan dapat merubah motivasi responden pada kelompok eksperimen dengan *t* hitung sebesar 7,493 lebih besar dari *t* tabel 1,96 dengan taraf signifikan  $p < (0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan motivasi untuk berhenti merokok.

Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil dapat

meningkatkan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Oleh karena itu, memberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil efektif untuk membantu meningkatkan motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

1. **Nilgia, S.Kep.** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
2. **Misrawati, M.Kep.,Sp.Mat.** Dosen Departemen Keperawatan Maternitas dan Anak Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
3. **Veny Elita, MN (MH).** Dosen Departemen Keperawatan Jiwa Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2011). *Siapa bilang melahirkan itu sakit*. Yogyakarta: Andi
- Bandiyah, S. (2009). *Kehamilan, persalinan, dan gangguan kehamilan*. Yogyakarta: Nuha medika
- BKKBN. (2012). *Kehamilan ideal usia 20-35 tahun*. Diperoleh tanggal 14 Juni 2013 dari <http://www.bkkbn.go.id/ViewArtik el.aspx?ArtikelID=64>
- Emilia, O., & Freitag, H. (2010). *Tetap bugar dan energik selama hamil*. Jakarta: Agromedia pustaka
- Haryono. (2004). *Gangguan dan penyulit pada masa kehamilan*. Diperoleh tanggal 12 Juni 2013 dari <http://library.usu.ac.id/download/fk /obstetri-haryono>
- Hidayat, A. A. A. (2007). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah edisi ke 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Kemenkes RI. (2010). *Panduan teknis latihan fisik selama kehamilan dan nifas*. Jakarta: kemenkes RI
- Martini, R. (2003). *Hubungan senam hamil terhadap persalinan lama di RSIA Hermina Bekasi*. Tidak dipublikasikan: Tesis Program Studi Epidemiologi Program Pascasarjana FKM UI diperoleh tanggal 10 Oktober 2012 dari <http://lontar.ui.ac.id>
- Musbikin. (2005). *Panduan ibu hamil dan melahirkan*. Jakarta: Mitra pustaka
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat: ilmu dan seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- Perry, A.G., & Potter, P.A. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik*. (Ed 4). (Y. Asih, Terj.). Jakarta: EGC
- Ratnawati, S. (2009). *Hubungan antara pekerjaan dengan partisipasi ibu mengikuti senam hamil*. Diperoleh tanggal 10 Oktober 2012 dari [http:// isjd.pdii.lipi.go.id](http://isjd.pdii.lipi.go.id)
- Saminem. (2008). *Asuhan kebidanan kehamilan normal*. Jakarta: EGC
- Sayekti, A.S. (2011). *Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap motivasi pasien pasca stroke dalam melakukan latihan fisik*. Tidak dipublikasikan: Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
- Sugiharto, A., Suharyo, H., Sukandarno, A., & Shofa, C. (2003). *Faktor-faktor resiko hipertensi grade II*

*pada masyarakat.* Diperoleh tanggal 8 Juni 2013 dari <http://eprints.undip.ac.id>

Sukisno, B. (1998). *Pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil tentang senam hamil pada 3 rumah sakit di Jakarta timur.* Tidak dipublikasikan: Tesis Program Pascasarjana FKM UI diperoleh tanggal 10 Oktober 2012 dari <http://lontar.ui.ac.id>

Suryanti. (2009). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan motivasi untuk berhenti merokok pada siswa kelas 11 SMK Bina Patria 1 Sukoharjo.* Diperoleh tanggal 10 Oktober 2012 dari <http://etd.eprints.ums.ac.id/3971/>

Undang-undang Republik Indonesia. (2003). *Sistem pendidikan nasional.* Diperoleh tanggal 14 Juni 2013 dari <http://archive.web.dikti.go.id/2009/UUno20th2003-Sisdiknas.htm>

Wulandari, P.Y. (2006). *Efektivitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama.* Tidak dipublikasikan: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga diperoleh tanggal 10 Oktober 2012 dari <http://journal.unair.ac.id>