

PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SENAM NIFAS DENGAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENGETAHUAN, KEMAMPUAN DAN MOTIVASI PELAKSANAAN SENAM NIFAS PADA IBU POST PARTUM

Sri Rahayu¹, Widia Lestari², Rismadefi Woferst³

Email: sri.rahayu93@yahoo.com
085355702004

Abstract

The purpose of this research was to determine the effects of health education about post partum exercise by using audio visual media to influence knowledge, ability, and motivation in post partum mothers. This research used quasi experimental design. The population of this research is all of post partum mothers with normal childbirth in Kamar 1 Room at Arifin Achmad General Hospital of Riau Province. Sample of this research is taken by using purposive sampling. This research's sample composed of 50 respondents, divided into experiment group that have been given health education used audio visual media (25 respondents) and control group that have been given the health education without audio visual media (25 respondents). Data were collected by using questionnaire that have been tested in validity and reliability for knowledge and motivation, and observation chart for ability. Then, data were analyzed by using dependent t-test, independent t-test, wilcoxon signed rank test and mann whitney test with significance level of 0,05. The results showed that audio visual media was effected the knowledge, ability and motivation in post partum mothers (p value 0,000). Result of this research recommends for health workers to provide health education by using audio visual media to increase the knowledge, ability, and motivation in post partum mothers to accelerate the healing process of post partum mothers with normal childbirth.

Key word: ability, audiovisual, health education, knowledge, motivation, post partum exercise

PENDAHULUAN

Periode post partum ialah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Periode ini kadang-kadang disebut puerperium atau trimester keempat kehamilan. Perubahan fisiologis yang terjadi sangat jelas, walaupun dianggap normal, dimana proses-proses kehamilan berjalan terbalik (Lowdermilk & Perry, 2004).

Proses pemulihan kesehatan pada masa post partum merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan. Pada masa kehamilan dan persalinan terjadi perubahan hormon dan juga perubahan fisik serta psikologis. Perubahan yang terjadi

diantaranya adalah perubahan pada uterus dan alat-alat reproduksi serta meregangnya jaringan penopang otot-otot dasar panggul akibat proses kehamilan dan persalinan (Farrer, 2003; Bobak, 2004).

Menurut Kasdu (2003), mobilisasi dini dan melakukan latihan adalah salah satu upaya untuk mengembalikan tubuh ke keadaan normal, meningkatkan kekuatan otot perut dan mencegah komplikasi pasca persalinan. Selain mobilisasi dini, ibu post partum juga bisa melakukan olahraga pasca persalinan yang bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki peredaran darah, menjaga kekuatan otot serta memperbaiki kelenturan otot. Jenis olahraga yang sesuai

dengan kondisi ibu setelah melahirkan adalah senam nifas.

Senam nifas merupakan senam bagi ibu post partum yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa post partum segera ketika ia mungkin beresiko mengalami trombosis vena atau komplikasi sirkulasi lain (Brayshaw, 2007). Manfaat lain dari senam nifas adalah untuk membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal akibat peregangan yang terjadi karena proses kehamilan (Danuatmaja & Meiliasari, 2003).

Pemulihan organ-organ reproduksi ibu post partum dapat dilakukan dengan senam nifas. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Purwaningrum (2011), tentang pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum primipara hari pertama sampai hari ke lima di Puskesmas Mergangsan yang menunjukkan adanya perbedaan penurunan tinggi fundus uteri yang signifikan pada ibu post partum primipara yang melakukan senam nifas dengan ibu post partum primipara yang tidak melakukan senam nifas.

Ibu post partum yang tidak mengalami komplikasi persalinan sangat dianjurkan untuk melakukan senam nifas. Hal ini dikarenakan jika senam nifas tidak dilakukan akan meningkatkan resiko infeksi akibat involusi uterus yang kurang baik pada ibu post partum yang ditandai dengan peningkatan suhu tubuh (Kasdu, 2003).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007, angka kematian ibu di Indonesia berada pada angka 228 per 100.000 kelahiran hidup. Perdarahan post partum menduduki peringkat pertama sebagai penyebab kematian ibu yaitu sebanyak 27 % dari seluruh penyebab kematian ibu. Provinsi Riau pada tahun 2010 menempati angka 257 dari total 11.534 kematian ibu di Indonesia. Tingginya angka kematian ibu banyak disebabkan oleh komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Sebanyak 27 % kematian ibu

disebabkan oleh perdarahan pasca persalinan, 14 % disebabkan oleh eklamsi, 13 % disebabkan oleh infeksi, 8 % disebabkan oleh komplikasi puerperium dan sisanya disebabkan oleh partus lama, abortus dan faktor lain (Departemen Kesehatan, 2010). Berdasarkan data yang diperoleh dari Rekam Medik di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru dalam Maharani, Lestari dan Elita (2012) bahwa jumlah kematian ibu pada masa *postpartum* akibat berbagai komplikasi tahun 2009 sebanyak 16 orang, sedangkan tahun 2010 sebanyak 4 orang.

Pencegahan timbulnya komplikasi persalinan dapat dilakukan dengan latihan fisik, salah satunya adalah dengan melakukan senam nifas (Brayshaw, 2007). Pada umumnya ibu post partum tidak melaksanakan senam nifas, hal ini dikarenakan ibu post partum tidak menyadari bahwa dengan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot akan oksigen agar aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan (Yuswanto & Yulifah, 2008).

Komplikasi persalinan akibat kurangnya mobilisasi dini pada ibu post partum harus dicegah, maka untuk mengatasi hal tersebut diperlukan adanya pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan penyampaian atau penukaran informasi dari pemberi informasi kepada penerima informasi. Tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu, kelompok, dan masyarakat menuju hal-hal yang positif secara terencana melalui proses belajar. Namun, agar seorang individu melakukan sesuatu, maka diperlukan beberapa unsur yang mempengaruhinya. Unsur-unsur tersebut adalah pengetahuan, kepercayaan, sarana, dan motivasi (Mubarak & Chayatin, 2009; Notoatmodjo, 2003).

Penelitian tentang pengetahuan dan sikap ibu nifas terhadap senam nifas telah dilakukan dan memberikan hasil bahwa persentase tingkat pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas yang termasuk dalam kategori cukup dan kurang masih tinggi, yaitu 46,8 % dan 29,8 % (Maulina,

Rejeki & Nurullita, 2012). Hal tersebut menunjukkan diperlukan adanya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas.

Menurut Notoatmodjo (2003) metode pendidikan yang biasa digunakan dalam pendidikan kesehatan yaitu penyuluhan. Penyuluhan merupakan kegiatan penyampaian atau penukaran informasi dari pemberi informasi ke penerima informasi. Pesan atau informasi berupa pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Keberhasilan penyuluhan kesehatan pada masyarakat tergantung kepada komponen pembelajaran. Media penyuluhan kesehatan merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran yang mendukung komponen-komponen lain (Sadiman, Rahardjo, Haryono & Rahardjito, 2009). Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif, afektif dan psikomotor dapat dipercepat. Audio visual merupakan salah satu media menarik yang menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual (Dermawan & Setiawati, 2008).

Media audio visual dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui pancaindera. Semakin banyak pancaindera yang digunakan semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain (Maulana, 2009). Sistem sensori di otak juga mampu menyimpan informasi auditori 3 kali lebih lama dibandingkan informasi visual. Jika informasi visual dan auditori disatukan, maka informasi yang akan diterima dan disimpan oleh memori di otak akan bertahan lebih lama lagi (Ormrod, 2008).

Penelitian oleh Amelia (2011) pada 30 orang responden menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan secara bermakna terhadap tingkat pengetahuan, kemampuan dan motivasi menyusui primipara pada

kelompok eksperimen setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual. Penelitian terkait lainnya yang dilakukan oleh Rahmawati, Sudargo & Paramastri (2007), tentang pengaruh penyuluhan dengan media audio visual pada 45 orang responden menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku responden yang diberikan penyuluhan dengan media audio visual lebih tinggi dibandingkan dengan yang diberikan penyuluhan dengan modul.

Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 Januari 2013 di ruang Camar 1 Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Arifin Achmad Pekanbaru diperoleh hasil dari 10 orang ibu post partum 5 diantaranya mengatakan tidak mengetahui apa itu senam nifas dan bagaimana cara melakukan senam nifas dan 5 orang lainnya mengatakan pernah mendengar tentang senam nifas, tetapi tidak mengetahui pengertian, manfaat dan cara melakukan senam nifas. Saat dilakukan wawancara singkat kepada kepala ruangan Camar 1 RSUD Arifin Achmad, diketahui bahwa tidak ada program senam nifas di RSUD Arifin Achmad khususnya ruang Camar 1 dan hanya dilakukan penyuluhan beberapa kali setiap bulan dengan media yang masih sangat terbatas seperti *leaflet* dan lembar balik. Dari hasil wawancara tersebut juga diketahui bahwa belum ada media pendidikan yang berupa audio visual yang berisi tentang senam nifas. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang senam nifas dengan media audio visual terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi ibu post partum dalam melakukan senam nifas.

METODE

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment (eksperimen semu)* dengan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*. Responden pada penelitian ini dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menggunakan media audio visual. Kemudian dilakukan pengukuran pada kedua kelompok sebelum dan setelah diberikan intervensi untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audio visual tentang senam nifas terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum yang dirawat di RSUD Arifin Ahmad Pekanbaru mulai bulan Januari hingga September 2012. Total populasi ibu post partum di RSUD Arifin Achmad sepanjang bulan Januari hingga September 2012 adalah 963 orang ibu post partum persalinan normal dengan rata-rata setiap bulannya terdapat 107 ibu post partum dengan persalinan normal di RSUD Arifin Achmad.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 orang, yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kriteria inklusi untuk sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ibu post partum persalinan normal tanpa komplikasi persalinan yang dirawat di RSUD Arifin Achmad
2. Bisa membaca dan menulis
3. Bersedia menjadi responden dan kooperatif
4. Memiliki kondisi fisik yang baik untuk melakukan senam nifas

Data penelitian diperoleh dengan menggunakan alat pengumpul data berupa kuesioner yang mengacu pada kerangka konsep penelitian dan dibuat oleh peneliti berdasarkan teori- teori yang ada. Bagian pertama terdiri dari 3 pertanyaan yang berhubungan dengan karakteristik responden.

Bagian kedua terdiri dari 5 pertanyaan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas. Bagian ketiga untuk melihat motivasi responden dalam melakukan senam nifas dengan menggunakan *Skala Likert* yang berjumlah 8 item pernyataan. Bagian keempat untuk melihat kemampuan responden dalam melakukan senam nifas dengan menggunakan lembar observasi yang terdiri dari 8 item cara melakukan senam nifas. Alat pengumpulan data ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 20 orang ibu post partum di RSUD Arifin Ahmad yang memiliki karakteristik yang sama dengan sampel yang akan diteliti.

HASIL

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik dan hasil uji homogenitas

Karakteristik	Kelompok eksperimen (n=25)		Kelompok kontrol (n=25)		P value
	n	%	n	%	
Umur					
< 20 tahun					
20 – 35 tahun	5	10	3	6	0,702
	20	40	22	44	
Pendidikan Terakhir					
SD	3	6	0	0	0,281
SMP	11	22	7	14	
SMA	8	16	15	30	
PT	3	6	3	6	
Pekerjaan					
IRT					
Swasta	13	26	12	24	1,000
PNS	3	6	4	8	
Pedagang	2	4	3	6	
Petugas	5	10	5	10	
Kesehatan	2	4	1	2	

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 50 orang responden yang diteliti, distribusi responden menurut usia yang terbanyak adalah kelompok usia 20 – 35 tahun dengan jumlah 42 orang responden (84%), sedangkan usia responden yang paling sedikit adalah kelompok umur < 20 tahun dengan jumlah 8 orang responden (16%). Distribusi berdasarkan pendidikan terakhir responden terbanyak yaitu SMA dengan jumlah 23 orang responden (46%), dan pendidikan terakhir responden paling sedikit yaitu SD dengan jumlah 3 orang responden (6%). Distribusi berdasarkan pekerjaan responden terbanyak yaitu tidak bekerja atau Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan jumlah 25 orang responden (50%), dan yang paling sedikit yaitu petugas kesehatan dengan jumlah 3 orang responden (6%). Berdasarkan tabel 1 nilai *p value* pada setiap karakteristik responden menunjukkan nilai yang lebih besar dari 0,05, berarti karakteristik responden pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah homogen.

Tabel 2
Rata-rata pengetahuan, motivasi dan kemampuan kelompok eksperimen (n=25) dan kelompok kontrol (n=25) sebelum diberikan pendidikan kesehatan

<i>Mean Pre Test</i>	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Pengetahuan	2,44	1,72
Kemampuan	8,80	5,64
Motivasi	21,68	20,00

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa *mean* pengetahuan tentang senam nifas pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual adalah 2,44 sedangkan pada kelompok kontrol adalah 1,72. *Mean* kemampuan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual adalah 8,80 sedangkan pada kelompok kontrol adalah 5,64. *Mean* motivasi pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual adalah 21,68 sedangkan pada kelompok kontrol 20,00.

Tabel 3
Rata-rata pengetahuan, motivasi dan kemampuan kelompok eksperimen (n=25) dan kelompok kontrol (n=25) setelah diberikan pendidikan kesehatan

<i>Mean Post Test</i>	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Pengetahuan	4,16	2,68
Kemampuan	12,48	9,20
Motivasi	25,80	22,32

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa *mean* pengetahuan tentang senam nifas pada kelompok eksperimen setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual adalah 4,16 sedangkan pada kelompok kontrol adalah 2,68. *Mean* kemampuan pada kelompok eksperimen setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual adalah 12,48 sedangkan pada kelompok kontrol adalah 9,20. *Mean* motivasi pada kelompok eksperimen setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual adalah 25,80 sedangkan pada kelompok kontrol 22,32.

Tabel 4
Perbedaan pengetahuan, kemampuan dan motivasi tentang senam nifas pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual (n=25)

Var	Pengetahuan		Kemampuan		Motivasi	
	<i>Mean Rank</i>	<i>p value</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>p value</i>	<i>Mean</i>	<i>p value</i>
<i>Pre</i>	4,00	0,000	0,00	0,000	21,68	0,000
<i>Post</i>	12,36		12,50		25,80	

Berdasarkan tabel 4 *mean rank* pengetahuan tentang senam nifas pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 4,00. *Mean rank* pengetahuan tentang senam nifas kelompok eksperimen setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual adalah 12,36. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon*, diperoleh *p value* $0,000 < 0,05$,

dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang senam nifas sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual pada kelompok eksperimen.

Hasil uji *wilcoxon* pada kelompok eksperimen, sebelum diberikan pendidikan kesehatan *mean rank* nilai kemampuan pada kelompok eksperimen adalah 0,00. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual pada kelompok eksperimen, *mean rank* nilai kemampuan yang diperoleh adalah 12,50. Berdasarkan hasil uji diperoleh $p \text{ value } 0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan melakukan senam nifas sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual pada kelompok eksperimen.

Hasil uji *t dependen* pada tabel 4 diketahui *mean* motivasi tentang senam nifas pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 21,68. Setelah kelompok eksperimen diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual didapatkan *mean* motivasi tentang senam nifas adalah 25,80. Perbedaan nilai *mean* pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 4,12, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *mean* motivasi tentang senam nifas sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual pada kelompok eksperimen dengan nilai $p \text{ value } 0,000$ pada alpha 5%.

Tabel 5

Perbedaan pengetahuan, kemampuan dan motivasi tentang senam nifas pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tanpa menggunakan media audio visual (n=25)

Var	Pengetahuan		Kemampuan		Motivasi	
	Mean Rank	p value	Mean Rank	p value	Mean	P value
Pre	6,50	0,000	0,00	0,000	20,00	0,000
Post	10,19		13,00		22,32	

Tabel 5 menunjukkan perbandingan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Dari tabel di atas diketahui *mean rank* pengetahuan tentang senam nifas pada kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 6,50. Setelah kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan tanpa menggunakan media audio visual didapatkan *mean* pengetahuan tentang senam nifas adalah 10,19. Hasil uji *wilcoxon*, diperoleh $p \text{ value } 0,000 < 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang senam nifas sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tanpa menggunakan media audio visual pada kelompok kontrol.

Hasil uji *wilcoxon* pada kelompok kontrol terhadap kemampuan melakukan senam nifas diketahui *mean rank* kemampuan melakukan senam nifas sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 0,00. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tanpa menggunakan media audio visual didapatkan *mean rank* kemampuan melakukan senam nifas adalah 13,00. Hasil uji *wilcoxon* diketahui $p \text{ value } 0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *mean* kemampuan tentang senam nifas sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tanpa menggunakan media audio visual pada kelompok kontrol.

Hasil uji *t dependen* pada tabel 5 diketahui *mean* motivasi tentang senam nifas pada kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 20,00. Setelah kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan tanpa menggunakan media audio visual didapatkan *mean* motivasi tentang senam nifas adalah 22,32. Perbedaan nilai *mean* pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 2,32 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *mean* motivasi tentang senam nifas sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tanpa menggunakan media audio visual pada kelompok kontrol dengan nilai $p \text{ value } 0,000$ pada alpha 5%.

Tabel 6

Perbedaan pengetahuan, kemampuan dan motivasi melakukan senam nifas kelompok eksperimen ($n=25$) dan kelompok kontrol ($n=25$) setelah diberikan pendidikan kesehatan

Var	Pengetahuan		Kemampuan		Motivasi	
	Mean Rank	p value	Mean Rank	p value	Mean	P value
Eks	34,76	0,000	35,22	0,000	25,80	0,000
Kontrol	16,24		15,78		22,32	

Berdasarkan tabel 6 didapat bahwa *mean rank* pengetahuan tentang senam nifas pada kelompok eksperimen setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual lebih tinggi dari pada kelompok kontrol setelah diberikan intervensi, yaitu 34,76. *P value* dari hasil uji statistik *mann whitney* adalah 0,000 pada 0,05. Ini berarti bahwa *p value* < , sehingga H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual efektif terhadap pengetahuan tentang senam nifas pada ibu post partum.

Hasil uji *mann whitney* pada tabel 6 diketahui *mean rank* kemampuan melakukan senam nifas pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol setelah diberikan intervensi, yaitu 35,22 sedangkan *mean rank* pada kelompok kontrol 15,78. *P value* yang diperoleh dari uji *mann whitney* adalah 0,000 pada 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *p value* < , sehingga H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual efektif terhadap kemampuan melakukan senam nifas pada ibu post partum.

Hasil uji *t independen* pada tabel 6 diketahui bahwa *mean* motivasi melakukan senam nifas pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol setelah diberikan intervensi, yaitu 25,80 sedangkan *mean* kelompok kontrol 22,32. Hasil uji *t independen* diperoleh *p value* 0,000 pada 0,05. Ini berarti bahwa *p value* < , sehingga H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual

efektif terhadap motivasi melakukan senam nifas pada ibu post partum.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 50 orang ibu post partum di Ruang Camar 1 RSUD Arifin Ahmad diperoleh hasil rata-rata nilai kelompok umur responden yang terbanyak adalah usia 20–35 tahun dengan jumlah 42 orang responden (84%). Menurut Potter dan Perry (2005), usia tersebut termasuk dalam dewasa awal dimana salah satu tugas perkembangannya adalah membina hubungan intim melalui pernikahan dan memperoleh keturunan. Selain itu, usia juga mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan tentang senam nifas yang diperoleh oleh ibu post partum semakin membaik (Notoatmodjo, 2005). Menurut Hurlock (2007), umur seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan, semakin lanjut umur seseorang maka kemungkinan semakin meningkat pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya. Usia 20-35 tahun merupakan usia yang tepat dalam menganalisa dan menerima suatu informasi dibandingkan dengan usia pertengahan. Semakin dewasa umur seseorang maka akan semakin lebih matang dan lebih baik dalam berpikir dan bertindak dengan peningkatan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki ibu post partum tentang senam nifas.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terbanyak adalah SMA dengan jumlah responden 23 orang (46%). Menurut Notoatmodjo (2005), pendidikan SMA merupakan pendidikan menengah dimana tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka informasi semakin mudah didapatkan, baik dari orang lain maupun dari media massa. Hal ini didukung dengan pernyataan Riyadi (2004), bahwa tingkat pendidikan juga dapat

mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku dan motivasi melakukan senam nifas pada ibu post partum untuk menjaga pola hidupnya agar tetap sehat.

Selain itu, rata-rata nilai pekerjaan responden dari hasil penelitian yang diperoleh pada umumnya adalah ibu rumah tangga/ tidak bekerja yaitu sebanyak 25 responden (50%). Ibu tidak bekerja mempunyai kesempatan untuk memperoleh informasi tentang senam nifas lebih banyak dari ibu yang bekerja, karena mereka memiliki waktu yang lebih banyak di rumah untuk dapat memanfaatkan media cetak ataupun elektronik yang sebagai salah satu sumber informasi (Keraf, 2003). Hal ini sesuai dengan pernyataan Notoatmodjo (2003) bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah media informasi. Kemajuan teknologi menghasilkan tersedianya bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat, khususnya ibu post partum. Adanya peningkatan pengetahuan seseorang juga dapat mempengaruhi motivasi ibu post partum untuk melakukan senam nifas sehingga hal tersebut dapat diwujudkan dalam suatu tindakan untuk pencapaian tujuan tertentu yaitu mempercepat proses penyembuhan ibu post partum (Saam & Wahyuni, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan, motivasi dan kemampuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak jauh berbeda karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yang melatarbelakangi seperti pendidikan, usia, dan pekerjaan yang homogen. Menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pendidikan, media informasi, lingkungan, tingkat ekonomi, pengalaman dan usia. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan melalui panca indra yang sebagian besar didapatkan melalui mata dan telinga. Berdasarkan teori tersebut dapat diketahui bahwa pentingnya informasi

tentang sesuatu hal sehingga dapat munculnya pengetahuan baru tentang suatu objek, maka seseorang tersebut memiliki pengertian terhadap objek tersebut dan hal ini dapat membentuk perilaku baru oleh individu yang dalam hal ini menggambarkan pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan tentang senam nifas.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terjadi peningkatan motivasi pada kelompok eksperimen sebanyak 4,12 poin dan pada kelompok kontrol sebanyak 2,32 poin. Selisih peningkatan motivasi pada kedua kelompok adalah 1,80 dengan peningkatan motivasi lebih tinggi terjadi pada kelompok eksperimen yang mendapat pendidikan kesehatan dengan media audio visual. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Saam & Wahyuni (2012) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri seperti pendidikan dan persepsi. Selain itu, faktor dari dalam individu juga dipengaruhi oleh motivasi seseorang, dimana dengan adanya motivasi yang merupakan penggerak dari dalam diri individu tersebut yang akan diwujudkan dalam suatu bentuk tindakan untuk memenuhi suatu kebutuhan yang diarahkan pada pencapaian tujuan tertentu. Faktor lain yang juga mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah faktor yang berasal dari luar seperti informasi, sosial, budaya, dan lingkungan.

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang telah diberikan pendidikan kesehatan memiliki rata-rata nilai pengetahuan yang meningkat sebanyak 1,72 poin pada kelompok eksperimen dan 0,96 poin pada kelompok kontrol. Selisih peningkatan pengetahuan pada kedua kelompok adalah 0,76 poin, terlihat bahwa peningkatan pengetahuan lebih tinggi pada kelompok eksperimen yang diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual. Hal ini juga didukung dengan sebagian besar responden berpendidikan SMA sehingga lebih mudah menerima

informasi tentang senam nifas saat diberikan pendidikan kesehatan.

Jika ditinjau dari hasil pengukuran kemampuan melakukan senam nifas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pendidikan kesehatan, maka terlihat adanya peningkatan kemampuan pada kedua kelompok setelah diberikan pendidikan kesehatan. Rata-rata nilai kemampuan setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok eksperimen meningkat sebanyak 3,68 poin dan pada kelompok kontrol meningkat sebanyak 3,56 poin. Selisih peningkatan kemampuan pada kedua kelompok adalah 0,12 poin dan peningkatan kemampuan lebih tinggi terjadi pada kelompok eksperimen yang mendapat pendidikan kesehatan dengan media audio visual.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Efendi dan Makhfudli (2009) bahwa pengetahuan yang tercakup di dalam domain kognitif pada manusia mempunyai beberapa tingkatan, yaitu tahu yang diartikan sebagai mengingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya, memahami yang diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar dan aplikasi yang diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara peningkatan pengetahuan terhadap peningkatan kemampuan melakukan senam nifas pada kedua kelompok setelah diberikan informasi dan pendidikan kesehatan tentang senam nifas.

Hasil analisis pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum diketahui bahwa masing-masing nilai rata-rata hasil pengukuran meningkat. Hasil uji *paired sample t test* dan uji *wilcoxon* menunjukkan *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga diketahui terdapat peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi pada

kedua kelompok setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam nifas. Hal ini dikarenakan sebelum dilakukan *pre test* kedua kelompok diberikan pendidikan kesehatan seperti yang biasa dilakukan di rumah sakit.

Pendidikan kesehatan merupakan serangkaian upaya yang ditujukan untuk mempengaruhi orang lain, mulai dari individu, kelompok, keluarga dan masyarakat agar terlaksananya perilaku hidup sehat (Dermawan & Setiawati, 2008). Pesan atau informasi yang diberikan dapat berupa pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2003). Sesuai dengan penelitian tentang pengetahuan dan sikap ibu nifas terhadap senam nifas telah dilakukan dan memberikan hasil bahwa persentase tingkat pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas yang termasuk dalam kategori cukup dan kurang masih tinggi, yaitu 46,8 % dan 29,8 % (Maulina, Rejeki & Nurullita, 2012). Hal tersebut menunjukkan diperlukan adanya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas.

Hasil analisa uji *t independen* dan uji *mann whitney* menunjukkan *p value* $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum.

Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif, afektif dan psikomotor dapat dipercepat. Audio visual merupakan salah satu media menarik yang menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual (Dermawan & Setiawati, 2008). Media audio visual dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui pancaindera. Semakin banyak pancaindera yang digunakan semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai

87%), sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain (Maulana, 2009).

Penelitian oleh Amelia (2011) pada 30 orang responden menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan secara bermakna terhadap tingkat pengetahuan, kemampuan dan motivasi menyusui primipara pada kelompok eksperimen setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual. Penelitian oleh Hamtiah, Dwijatmiko & Satmoko (2012) yang juga mendukung pernyataan tersebut bahwa media audio visual memiliki peranan dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden, terbukti terjadi peningkatan dan perubahan tingkat pengetahuan yang signifikan pada responden dalam penelitian tersebut.

Hal ini juga diperjelas oleh Sovocom Company, USA dalam Hamtiah, Dwijatmiko & Satmoko (2012) bahwa kemampuan daya ingat manusia pada suatu informasi paling tinggi diperoleh jika informasi disampaikan melalui media audio visual yaitu sekitar 50%. Selain dipengaruhi oleh penyuluhan dengan media audio visual, adanya peningkatan pengetahuan yang diperoleh juga dipengaruhi oleh faktor kondisi ibu post partum dari segi usia, pendidikan dan pengalaman. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin besar peluang tingkat pengetahuan yang diperoleh. Begitu juga dengan usia, semakin bertambah usia seseorang akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin banyak informasi dan pengalaman yang dimiliki untuk memecahkan masalah, dalam hal ini pada ibu post partum yang diberikan pendidikan kesehatan mengenai senam nifas (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan atau kognitif yang merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan fisik dalam menumbuhkan rasa percaya diri

maupun dengan dorongan sikap perilaku setiap orang (Notoatmodjo, 2003). Adanya pengetahuan dapat menimbulkan motivasi dari seseorang untuk melakukan sesuatu sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya (Widyasari, 2009). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Mubarak dan Chayatin (2009) bahwa untuk mengarahkan seseorang berbuat sesuatu diperlukan beberapa unsur yaitu pengetahuan, kepercayaan, sarana dan motivasi.

Peran dari pelayanan kesehatan sangat dibutuhkan dalam merubah perilaku masyarakat menjadi lebih baik. Informasi kesehatan yang didapatkan tidak hanya bersifat formal dalam bentuk penyuluhan kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan, tetapi informasi tentang kesehatan juga bisa didapatkan melalui media cetak, media elektronik dalam hal ini merupakan media audio visual, dan informasi dari keluarga (Notoatmodjo, 2007).

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum, maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagian besar responden berusia 20-35 tahun. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan responden adalah SMA dan sebagian besar pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga.

Dari hasil uji *t-dependen* dan uji *wilcoxon* yang dilakukan didapatkan nilai probabilitas pengetahuan, kemampuan dan motivasi melakukan senam nifas pada kedua kelompok responden adalah 0,000 atau $p < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum pada kedua

kelompok setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil uji *t-independent* dan uji *mann whitney* diperoleh hasil *p value* $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum pada kedua kelompok setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Peneliti berharap kepada berbagai pihak untuk menindaklanjuti penelitian ini antara lain:

1. Bagi Pihak Rumah Sakit

Diharapkan kepada pihak rumah sakit yang menjadi tempat perawatan ibu post partum agar dapat meningkatkan promosi kesehatan melalui pemberiaan pendidikan kesehatan khususnya dengan menggunakan media audio visual untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan motivasi masyarakat untuk berperilaku sehat, khususnya untuk ibu post partum agar dapat melakukan senam nifas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan khususnya bidang kesehatan bisa memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat media audio visual sebagai media yang efektif digunakan dalam pendidikan kesehatan.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lainnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dan informasi dasar untuk mengembangkan dan melaksanakan penelitian yang lebih lanjut tentang perbandingan hasil pengukuran nilai pengetahuan, kemampuan dan motivasi melakukan senam nifas dengan jeda waktu yang lebih lama antara pemberian pendidikan kesehatan dengan waktu pengukuran *post test*.

-
1. **Sri Rahayu, S.Kep** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
 2. **Widia Lestari, M.Kep** Dosen Departemen Maternitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
 3. **Rismadefi Woferst, M. Biomed** Dosen Departemen Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
-

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, N. R. (2011). *Efektivitas pendidikan kesehatan tentang asi dengan menggunakan media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan, kemampuan dan motivasi menyusui primipara*. Pekanbaru: UR. Naskah asli tidak dipublikasikan.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas*. (4th ed). Jakarta: EGC.
- Brayshaw, E. (2007). *Senam hamil dan nifas*. Jakarta : EGC.
- Danuatmaja, B. & Meiliasari, M. (2003). *40 hari pasca persalinan: masalah dan solusinya*. Jakarta: Puspa Sehat.
- Dermawan, A.C. & Setiawati, S. (2008). *Proses pembelajaran dalam pendidikan kesehatan*. Jakarta: Trans info media.
- Departemen Kesehatan RI. (2010). *Analisis kematian ibu di Indonesia tahun 2010*. Diperoleh tanggal 19 Oktober 2012 dari <http://www.kesehatanibu.depkes.go.id>
- Efendi, F. & Makhfudli. (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas*

- teori dan praktik keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Farrer, H. (2003). *Perawatan maternitas*. Jakarta: EGC.
- Hamtiah, S., Dwijatmiko, S., & Satmoko, S. (2012). *Efektivitas media audio visual (video) terhadap tingkat pengetahuan petani ternak sapi perah tentang kualitas susu di Desa Indrokilo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*. Diperoleh tanggal 20 Juni 2013 dari <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/aaj/article/download/1355/1376>
- Hurlock, A. (2007). *Promosi kesehatan bayi dan balita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kasdu, D. (2003). *Operasi caesar: masalah dan solusinya*. Jakarta: Puspa Swara.
- Keraf, M. (2003). *Promosi kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lowdermilk, D. L., & Perry, S. E. (2004). *Maternity & women's health care*. (8th ed). St. Louis: Mosby Elsevier.
- Maharani, Lestari, W., Elita, V. (2012). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi ibu post partum normal dalam melakukan perawatan diri*. Diperoleh tanggal 21 Juni 2013 dari <http://repository.unri.ac.id/bitstream/123456789/1939/1/jrnAL%20MANUSCRIPST.pdf>
- Maulana, H. (2009). *Promosi kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Maulina, N. O., Rejeki, S., & Nurullita, U. (2012). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang senam nifas dengan sikap terhadap senam nifas pada ibu pasca bersalim (studi di rumah sakit panti wilasa citarum semarang)*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol. 1 No. 2 diperoleh tanggal 01 Februari 2013 dari <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/>
- Mubarak, W. I. & Chayatin, N. (2009). *Ilmu kesehatan masyarakat: teori dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi kesehatan: teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat: ilmu dan seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang* (6th ed). Jakarta: Erlangga.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Purwaningrum, Y. (2011). *Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum primipara hari pertama sampai kelima di Puskesmas Mergangsan*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Vol. II Nomor Khusus Hari Kesehatan Nasional diperoleh tanggal 6 Oktober 2010 dari <http://suaraforikes.webs.com>
- Rahmawati, I., Sudargo, T., & Paramastri, I. (2007). *Pengaruh penyuluhan dengan media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu balita gizi kurang dan buruk di kabupaten Kotawaringin Barat Propinsi Kalimantan Tengah*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol. 4

- no. 2 diperoleh tanggal 22 Januari 2013 dari http://lib.ugm.ac.id/digitasi/upload/1821_MU.11030004.pdf
- Riyadi. (2004). *Tingkat pengetahuan dengan deteksi diabetes mellitus*. Diperoleh tanggal 22 Juni 2013 dari <http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=4685>
- Saam, Z. & Wahyuni, S. (2012). *Psikologi keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sadiman, A.S., Rahardjo, R., Haryono, A., & Rahardjito. (2009). *Media pendidikan pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widyasari, Y. (2009). *Hubungan antara pengetahuan dan motivasi wanita pasangan usia subur (PUS) dalam melakukan pemeriksaan pap smear di Desa Mander Kecamatan Tambakboyo Kabupaten Tuban*. Diperoleh tanggal 20 Juni 2013 dari <http://journal.stikesnu.com/index.php/jurnaldosen/article/download/43/41>
- Yuswanto, T. J. A. & Yulifah, R. (2008). *Senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas*. *Jurnal Kesehatan* Vol. 6 No. 2 diperoleh tanggal 6 Oktober 2010 dari <http://www.journal.unipdu.ac.id>