

MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN METODE DEMONSTRASI

Rosmiyati^{*)}

* Prodi DIV Kebidanan Malahayati

Email : ros_ugo@gmail.com

ABSTRACT

Background: Pregnant mother class program is one form of prenatal education that can increase the knowledge of pregnant women, there is a positive change in behavior so that the mother checks pregnancy and childbirth to health workers. March pre-survey results on 10 pregnant mothers at Madukuro Community Health Center, North Kotabumi District, North Lampung District, 70% of the data did not know the benefits of pregnancy exercise and 100% had never done pregnancy exercises. 100% do not know how to get pregnant.

Purpose: Knowing to determine the effect of pregnancy exercise demonstration on the knowledge of third trimester pregnant women in Madukuro Health Center, North Kotabumi District, North Lampung Regency in 2018

Methods: Type of quantitative research with quasi-experimental design with pre-test and post-test design. The study population of pregnant women at Madukuro Community Health Center, Kotabumi Utara Subdistrict, North Lampung Regency totaled 20 people, a sample of 20 people sampling techniques Total Population Analysis of univariate data and bivariate t test (t-test).

Results: The result of the study found that the average knowledge before the demonstration was given was 42.50 with a standard deviation of 8.030. The average knowledge after being given a demonstration is 69.75 with a standard deviation of 7.340. There is the influence of pregnancy exercise demonstration on the knowledge of third trimester pregnant women in Madukuro Health Center, North Kotabumi District, North Lampung Regency in 2018, p-value of 0,000. t-test 16.602.

Conclusion: There is a relationship between the Demonstration Method and the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise.

Keywords: pregnancy exercise demonstration, knowledge, pregnant woman

ABSTRAK

Pendahuluan: Program kelas ibu hamil adalah salah satu bentuk pendidikan prenatal yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, terjadi perubahan perilaku positif sehingga ibu memeriksakan kehamilan dan melahirkan ke tenaga kesehatan. Hasil prasurvey pada bulan maret terhadap 10 ibu hamil di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara didapatkan data sebanyak 70% tidak mengetahui manfaat senam hamil dan 100% tidak pernah melakukan senam hamil, dari pengakuan responden didapatkan bahwa aktifitas yang dilakukan hanya sebatas jalan pagi. Sebanyak 100% tidak mengetahui cara senam hamil.

Tujuan: Diketahui pengaruh demonstrasi senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan *pre test* dan *post test design*. Populasi penelitian ibu hamil yang ada di di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara berjumlah 20 orang, sampel sebanyak 20 orang teknik sampling Total Populasi Analisa data univariat dan bivariat *uji t (t-test)*.

Hasil: Hasil penelitian terdapat rata-rata pengetahuan sebelum diberikan demonstrasi adalah 42,50 dengan standar deviasi 8,030. Rata-rata pengetahuan sesudah diberikan demonstrasi adalah 69,75 dengan standar deviasi 7,340. Ada pengaruh demonstrasi senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III di

Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018, nilai *p-value* 0,000. *t*-test 16,602.

Kesimpulan: Terdapat hubungan Metode Demonstrasi dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Kata kunci: demonstrasi senam hamil, pengetahuan, ibu hamil

PENDAHULUAN

Program kelas ibu hamil adalah salah satu bentuk pendidikan prenatal yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, terjadi perubahan perilaku positif sehingga ibu memeriksakan kehamilan dan melahirkan ke tenaga kesehatan. Kegiatan Kelas Ibu Hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir dengan demikian akan meningkatkan persalinan ke tenaga kesehatan dan menurunkan angka kematian ibu dan Anak (Kemenkes RI, 2013).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2015 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 303.000 jiwa. Setiap hari, sekitar 830 wanita meninggal karena penyebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. 99% kematian maternal terjadi di negara-negara berkembang. Perawatan yang terlatih sebelum, selama dan setelah persalinan dapat menyelamatkan nyawa wanita dan bayi yang baru lahir.

Penurunan AKI di Indonesia terjadi sejak tahun 1991 sampai dengan 2007, yaitu dari 390 menjadi 228. Namun demikian, SDKI tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Tahun 2015 AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil S vrevei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) (Kemenkes, 2017).

Berdasarkan Angka Kematian Ibu (AKI) Provinsi Lampung tahun 2015 sebanyak 149 ibu meninggal saat proses kehamilan dan persalinan, di Kabupaten Lampung Utara sebanyak 21 ibu dari 10.979 jumlah kelahiran, di Kota Bandar Lampung sebanyak 20 ibu dari 20.200 jumlah kelahiran, di Lampung Selatan sebanyak 19 ibu dari 20.649.

(DinKes Provinsi Lampung, 2016). Pada tahun 2016 sebanyak 146 ibu meninggal, dengan rincian AKI Kota Bandar Lampung sebanyak 19 orang dan merupakan AKI tertinggi di Provinsi Lampung, dan yang terendah ada di Kota Metro sebanyak 2 orang (Profil Provinsi Lampung, 2017) di tahun 2017 AKI menurun menjadi 117, dengan rincian AKI tertinggi di Kota Bandar Lampung sebesar 15 orang dan terendah ada di Kabupaten Mesuji sebanyak 1 orang sedangkan Kabupaten Lampung Utara sebanyak 8 orang. Berdasarkan data dari Dinas Provinsi Lampung, dari 117 ibu yang meninggal di tahun 2017 sebanyak 45 (38,496) ibu meninggal karena perdarahan, 41 (35,0%) hipertensi dalam kehamilan, 1 (0,8%) ibu karena infeksi, 8 (6,8%) ibu karena penyakit jantung, stroke dll, dan lain lain sebanyak 22 (18,8%) ibu (Profil Provinsi Lampung, Maret 2018).

Menurut WHO salah satu intervensi dalam upaya safe motherhood adalah pelaksanaan kunjungan Antenatal Care (ANC) dengan memastikan, bahwa setiap wanita dapat melalui kehamilan dan persalinannya dengan aman, menghasilkan bayi yang sehat, serta mempunyai akses mengenai informasi pelayanan kesehatan, salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah kelas ibu (Kemenkes RI, 2017).

Kelas ibu merupakan salah satu kegiatan penting di masyarakat sebagai upaya pembelajaran ibu, suaminya melalui metode kegiatan belajar bersama dalam kelas yang difasilitasi oleh petugas kesehatan untuk mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang aman dan nyaman. Beberapa kegiatan seperti senam ibu hamil, latihan pernafasan pada persalinan (Kemenkes RI, 2013).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil bermanfaat untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan

utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, dengan jalan mengatur pemapasan, berkonsentrasi dan mengalihkan pikiran (Manuaba, 2013)

Senam hamil dapat menurunkan kejadian fetal distress. Senam juga merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stres fisik akibat kehamilan. seperti mengurangi kram kaki dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya (Clapp dan Artal dalam Widyawati, 2013). Peningkatan kemampuan salah satunya adalah peningkatan pengetahuan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari dengan pengetahuan yang baik maka perilakunya akan baik juga (Notoatmodjo, 2012).

Hasil prasurvei pada bulan maret terhadap 10 Ibu hamil di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara didapatkan data sebanyak 70% tidak mengetahui manfaat senam hamil dan 100% tidak pernah melakukan senam hamil, dari pengakuan responden didapatkan bahwa aktifitas yang dilakukan hanya sebatas jalan pagi. Sebanyak 100% tidak mengetahui cara senam hamil.

Hasil wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara, tidak semua ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya mengikuti latihan senam hamil, khusus ibu primigravida hanya sekitar 27,6% dari total ibu hamil tahun 2017. Hal ini karena berbagai faktor, yaitu pengetahuan yang kurang mengenai pengaruh senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan. Sebagian ibu tidak melakukan senam hamil dengan alasan bekerja dan tidak memiliki waktu luang, padahal praktek senam hamil dapat dilakukan dirumah. Sebagian ibu yang mengaku

bekerja sebagai ibu rumah tangga ternyata memiliki alasan lain tidak mengikuti senam hamil, yaitu karenajarak puskesmas yang jauh dari rumah sehingga sulit dijangkau, sedangkan ibu tidak memiliki kendaraan pribadi dan juga sulit untuk menemukan kendaraan umum. Salah satu cara untuk mencapai suatu tujuan yang optimal diperlukan adanya peningkatan pengetahuan. Ada juga beberapa masalah yang sering timbul selama kehamilan karena tidak melakukan senam hamil misalnya, mudah lelah, mual dan muntah, nyeri punggung dan masih banyak lagi masalah lainnya. Padahal sebenarnya mengikuti senam hamil akan banyak mendapatkan manfaat dan keuntungan yang bisa dirasakan ibu selama kehamilannya juga bayi. Misalnya bagi ibu akan membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot panggul untuk memperlancar proses.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh demonstrasi senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan kuantitatif rancangan *quasi eksperimen*. Penelitian dilaksanakan pada 18 April sampai dengan 18 Mei 2018. Sasaran penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III. Populasi dalam penelitian adalah 20 ibu hamil Trimester III dengan sampel 20 orang diambil dengan tehnik total populasi. Instrument penelitian menggunakan kuesioner yang akan diambil langsung ke responden. Analisa data secara univariat (rata-rata) dan bivariat (t test).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pengetahuan sebelum demonstrasi

Rata-rata pengetahuan senam hamil sebelum demonstrasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Rata-rata pengetahuan senam hamil sebelum demonstrasi

Pengetahuan	Mean	SD	Min	Max	N
Rata-rata pengetahuan	42,50	8,030	25	55	20

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh rata-rata pengetahuan sebelum diberikan demonstrasi adalah 42,50 dengan standar deviasi 8,030.

Pengetahuan sesudah demonstrasi

Rata-rata pengetahuan senam hamil sesudah demonstrasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Rata-rata pengetahuan senam hamil sesudah demonstrasi

Pengetahuan	Mean	SD	Min	Max	N
Rata-rata pengetahuan	69,75	1,641	55	80	20

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh rata-rata pengetahuan sesudah diberikan demonstrasi adalah 69,75 dengan standar deviasi 1,641.

Analisis Bivariat

Analisis yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh demonstrasi terhadap tingkat pengetahuan dengan menggunakan uji statistik t dengan taraf kesalahan (α) 5% kemudian diprogram dengan sistem komputer menggunakan program SPSS for windows.

Tabel 3 Pengaruh Demonstrasi terhadap pengetahuan senam hamil

Hasil	Mean	Beda mean	SD	t-test	p-value	N
Sebelum demonstrasi	42,50		8,030			20
Setelah demonstrasi	69,75	27,250	1,641	16,602	0,000	20

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat pada tabel 4. diatas, hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,000 ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh demonstrasi senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Rata-rata pengetahuan senam hamil sebelum demonstrasi

Berdasarkan hasil diperoleh rata-rata pengetahuan sebelum diberikan demonstrasi adalah 42,50 dengan standar deviasi 8,030.

Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan, dan berfikir yang menjadi dasar manusia dan bersikap dan bertindak. Dalam pengamatan sehari-hari diperoleh kejelasan, jika suatu perbuatan yang didasarkan oleh pengetahuan akan langgeng dari pada perbuatan yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lathifa (2014) dengan judul perbandingan antara tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan

sesudah mengikuti program kelas ibu di wilayah Bangsri Jepara. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum mengikuti program kelas ibu adalah 74,97. Penelitian Kurniawati (2014) dengan judul mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang cara mengatasi keluhan pada masa kehamilan serta menganalisis perbedaan media leaflet dan video terhadap pengetahuan ibu. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan antara media leaflet dan video. Hal tersebut terlihat dari pengukuran selisih pretest-posttest pada media leaflet menunjukkan nilai mean sebesar 5,80 sedangkan pada media video 9,40.

Menurut peneliti senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi Ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil di rancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan Ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis Ibu dalam menghadapi persalinan. Kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan/ketrampilan juga dipengaruhi dari bagaimana seseorang itu mendapatkan

pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki seseorang. Pengetahuan dan ketrampilan dapat diperoleh dengan cara mendengarkan, melihat dan mencoba melakukan ketrampilan itu melalui demonstrasi. Seseorang yang belum terpapar ketrampilan tertentu akan melakukan kerampilan tersebut sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil masih kurang sehingga pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui media informasi seperti demonstrasi dan ceramah. Dalam pemberian pendidikan kesehatan metode yang paling efektif adalah demonstrasi karena yang bisa kita ingat lebih banyak dari yang kita ucapkan dan lakukan.

Rata-rata pengetahuan senam hamil setelah demonstrasi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata pengetahuan sesudah diberikan demonstrasi adalah 69,75 dengan standar deviasi 1,641.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori teori yang dikemukakan Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2012) upaya agar masyarakat berperilaku atau mengadopsi perilaku kesehatan dengan cara persuasi, bujukan, imbauan, ajakan, memberikan informasi, memberikan kesadaran, dan sebagainya, melalui kegiatan yang disebut pendidikan atau promosi kesehatan. Teori Mubarak (2012) dimana demonstrasi merupakan suatu cara penyajian pengertian atau ide yang dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan atau menggunakan suatu prosedur. Penyajian ini disertai penggunaan alat peraga dan tanya jawab. Biasanya demonstrasi diberikan pada kelompok individu yang tidak terlalu besar jumlahnya. Keuntungan teknik demonstrasi: konsentrasi meningkat /maksimal, kesalahan minimal dibandingkan dengan ceramah atau baca, dan merupakan metode untuk mengasah ketrampilan psikomotor/ ketrampilan. Limitasi/ kelemahan: benda terlalu kecil walaupun masih tanda tanya, tidak semua ikut mencoba, tempat yang tidak analog dengan aslinya/ tidak sesuai dengan keadaan sesungguhnya. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia. Sebagian besar

pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, 2013). Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan atau aplikasi konsep pendidikan dan konsep sehat. Konsep sehat adalah seorang dalam keadaan sempurna baik fisik, mental dan sosialnya serta bebas dari penyakit, cacat dan kelemahannya. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar yang timbul karena adanya kebutuhan akan kesehatan, dijalankan dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan yang menimbulkan aktivitas perorangan dan masyarakat dengan tujuan menghasilkan kesehatan yang baik.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lathifa (2014) dengan judul perbandingan antara tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti program kelas ibu di wilayah Bangsri Jepara. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti program kelas ibu adalah 85,53, yang berarti terjadi peningkatan yang signifikan. Penelitian Kurniawati (2014) dengan judul mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang cara mengatasi keluhan pada masa kehamilan serta menganalisis perbedaan media leaflet dan video terhadap pengetahuan ibu. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan antara media leaflet dan video. Hal tersebut terlihat dari pengukuran selisih pretest-posttest pada media leaflet menunjukkan nilai mean sebesar 5,80 sedangkan pada media video 9,40.

Menurut pendapat peneliti demonstrasi lebih baik digunakan karena dengan metode demonstrasi ibu akan lebih mudah mengingat karena praktek secara langsung dalam melakukan senam hamil sesuai instruktur dari petugas kesehatan membuat ibu akan lebih cepat ingat dan tidak mudah lupa daripada hanya mendengar dan melihat saja

Analisis Bivariat

Pengaruh Demonstrasi Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat pada tabel 4. diatas, hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh demonstrasi senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018.

Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Budiman (2013) pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 (enam) tahapan dan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain adalah Informasi, informasi dapat disampaikan dengan cara pemberian demonstrasi . Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui yang diperoleh dari persentuhan panca indera terhadap objek tertentu. Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan, dan berfikir yang menjadi dasar manusia dan bersikap dan bertindak. Dalam pengamatan sehari-hari di peroleh kejelasan, jika suatu perbuatan yang di dasarkan oleh pengetahuan akan langgeng dari pada perbuatan yang tidak didasari oleh pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui yang diperoleh dari persentuhan panca indera terhadap objek tertentu. Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan, dan berfikir yang menjadi dasar manusia dan bersikap dan bertindak. Dalam pengamatan sehari-hari di peroleh kejelasan, jika suatu perbuatan yang di dasarkan oleh pengetahuan akan langgeng dari pada perbuatan yang tidak didasari oleh pengetahuan. Sejalan dengan teori Kemenkes (2013) Kelas Ibu merupakan salah satu kegiatan penting di masyarakat sebagai upaya pembelajaran ibu, suaminya melalui metode kegiatan belajar bersama dalam kelas yang difasilitasi oleh petugas kesehatan untuk mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang aman dan nyaman. Beberapa kegiatan seperti senam ibu hamil, latihan pernafasan pada persalinan (Kemenkes RI, 2013). Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu – ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil bermanfaat untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa

mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, dengan jalan mengatur pernapasan, berkonsentrasi dan mengalihkan pikiran (Manuaba, 2013). Kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan/ketrampilan juga dipengaruhi dari bagaimana seseorang itu mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki seseorang. Pengetahuan dan ketrampilan dapat diperoleh dengan cara mendengarkan, melihat dan mencoba melakukan ketrampilan itu melalui demonstrasi. Seseorang yang belum terpapar ketrampilan tertentu akan melakukan kerampilan tersebut sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya atau cara mencoba-coba (*trial and error*) (Notoadmojo, 2012).

Sejalan dengan penelitian Lathifa (2015) hasil penelitian didapatkan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* didapatkan nilai *pretest* adalah 0.578 (>0.05) dan nilai *posttest* adalah 0.371 (> 0.05). Data terdistribusi normal sehingga data diuji dengan Analisis statistic menggunakan uji *Paired t-test* didapatkan nilai $p=0.001$ ($p<0.05$). Penelitian Kurniawati (2014) dengan judul mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang cara mengatasi keluhan pada masa kehamilan serta menganalisis perbedaan media leaflet dan video terhadap pengetahuan ibu. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan antara media leaflet dan video. Hasil uji T didapatkan angka signficancy sebesar 0,000.

Menurut peneliti, senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi Ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil di rancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan Ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis Ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu – ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil bermanfaat untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan

utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, dengan jalan mengatur pernapasan, berkonsentrasi dan mengalihkan pikiran. Menurut pendapat peneliti, kelas Ibu merupakan salah satu kegiatan penting di masyarakat sebagai upaya pembelajaran ibu, suaminya melalui metode kegiatan belajar bersama dalam kelas yang difasilitasi oleh petugas kesehatan untuk mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang aman dan nyaman. Beberapa kegiatan seperti senam ibu hamil, latihan pernafasan pada persalinan. Dengan adanya komunikasi dengan lingkungan diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang diikuti oleh perubahan lingkungan keluarga dan masyarakat. Sehingga pendidikan kesehatan melalui demonstrasi senam hamil merupakan salah satu cara merubah pengetahuan menjadi lebih baik, terarah dan lebih optimal sebagai salah satu pilar *safe motherhood* dalam menurunkan Angka Kematian Ibu dan Bayi. Menurut pendapat peneliti, tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan karena pendidikan mempengaruhi besarnya pengetahuan, yang mana pengetahuan adalah hasil setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dalam hal ini objek yang dimaksud yaitu pengetahuan yang berupa dampak ketika mengikuti senam hamil. Pada penelitian ini responden lebih banyak pendidikan SMP, dengan latar belakang pendidikan SMP membuat ibu memiliki pengetahuan yang kurang luas di tambah dengan pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja sehingga membuat ibu tidak memiliki kesempatan untuk mendapatkan informasi yang lebih luas. Adanya perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pelatihan dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya karakteristik ibu hamil yang mencakup umur dan pendidikan, adapun faktor lainnya yaitu faktor proses dalam pelatihan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya demonstrasi dapat berpengaruh pada meningkatnya pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil

dapat mengingat materi yang telah disampaikan oleh peneliti dan dalam pengetahuan ini berarti dapat mengingat kembali suatu informasi, materi atau bahan dari stimulus yang diterima. Hal ini terjadi mungkin karena selama mengikuti demonstrasi senam hamil responden telah mendapatkan informasi, saling berinteraksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil). Bagi responden yang mendapat nilai dibawah rata-rata kemungkinan disebabkan kurang mendapatkan informasi dan kesalahan dalam menginterpretasikan informasi yang diperolehnya selama mengikuti demonstrasi. Informasi yang disampaikan oleh petugas pun walaupun mengalami peningkatan, namun peningkatannya hanya sedikit, namun hal ini dapat disiasati dengan lembaran kertas yang berisikan gambar-gambar tentang senam hamil yang dibagikan oleh peneliti, dengan pembagian tersebut diharapkan ibu yang peningkatan pengetahuannya kurang masih dapat membaca informasi tersebut dirumah, dengan ibu membaca berulang, ibu dapat memahami dan lebih mengerti mengenai senam hamil yang bermanfaat bagi dirinya dan janin yang dikandungnya. Menurut pendapat peneliti, demonstrasi dalam senam hamil, demonstrasi ini sangat bagus penyampaian ketrampilan dan pengembangan sikap, opini, dan motivasi karena media pembelajaran mempengaruhi pengetahuan karena dengan adanya media pembelajaran, tenaga kesehatan lebih mudah untuk menyampaikan materi-materi/pesan-pesan sehingga ibu hamil dapat memahami materi tersebut dengan jelas dan tepat. Media ini yang sebagai penyalur informasi baru yang menyebabkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Sehingga dengan adanya informasi baru tersebut menyebabkan terjadinya peningkatan rata-rata pengetahuan saat *pretest* dan *posttest*. Keterbatasan pada penelitian ini adalah terbatasnya media pembelajaran yang digunakan, dan tidak adanya kelompok pembandingan (*control group*) yang tidak diberi intervensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diambil beberapa kesimpulan, Rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan demonstrasi adalah 42,50 dengan standar deviasi 8,030. Rata-rata pengetahuan ibu hamil sesudah

diberikan demonstrasi adalah 69,75 dengan standar deviasi 1,641. Ada pengaruh metode demonstrasi senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018, nilai *p-value* 0,000. *t-test* 16,602

SARAN

Ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dengan mengikuti kelas ibu yang diberikan oleh bidan ataupun Puskesmas. Ibu dapat meningkatkan pengetahuan dengan cara mencari informasi melalui media masa ataupun internet. Ibu dapat bertanya langsung mengenai manfaat senam hamil dan gerakan-gerakan senam hamil kepada bidan ataupun petugas kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, R. A. (2013). Kapita selekta kuesioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan. *Jakarta: Salemba Medika*, P4-8.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2015*. Lampung.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung Tahun 2016*. Lampung.
- Fatimah. (2010). *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di RS Santa Elisabeth Medan*. Universitas Sumatera Utara
- Hendryadi. (2012). *Menentukan Ukuran Sampel Sederhana*.
- Irawan. (2015). *Angka Kematian Ibu Masih Tinggi, Cita-Cita RA Kartini Belum Tercapai*.
- Kartika. (2012). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan ANC Di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep Kecamatan Ungaran*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2013*. Jakarta.
- Kurniawati. (2014). *Perbedaan Media Leaflet Dan Video Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Cara Mengatasi Keluhan Pada Masa Kehamilan Serta Menganalisis*. Akademi Kebidanan Purworejo.
- Lathifa, Safira Tsaqiffani. (2014). *Perbandingan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Mengikuti Program Kelas Ibu Di Wilayah Bangsri Jepara*.
- Manuaba, I Gde. (2013). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Mubarak, Wahit Iqbal. (2012). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan (Cetakan VI)*. Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta.