

Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Audio Visual Terhadap Keterampilan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela Kabupaten Lombok Barat

Supiani¹ Nurlathifah N. Yusuf² Eka Mustika Yanti³

Program Studi S1 Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat, Indonesia^{1,2,3},

Email: supianisaraf@gmail.com¹

Abstrak

Senam hamil merupakan olahraga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan dengan cara melatih teknik pernapasan dan sikap tubuh serta melatih otot-otot yang berfungsi dalam proses persalinan sehingga diharapkan ibu hamil siap menghadapi persalinan baik fisik maupun mentalnya. Senam hamil juga merupakan bentuk metode coping yang dapat mengurangi terjadinya stress fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* berbentuk desain *one group*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II dan trimester III di wilayah puskesmas sesela dengan sampel 38 responden menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil: Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* $0,001 < 0,05$, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara Senam Hamil menggunakan Audio Visual terhadap Keterampilan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela.

Kata Kunci: Senam Hamil, Audio Visual, Ibu Hamil

Abstract

Pregnancy exercise is a sport that is carried out by pregnant women to prepare for childbirth by practicing breathing techniques and body postures as well as training the muscles that function in the delivery process so that pregnant women are expected to be ready to face labor both physically and mentally. Pregnancy exercise is also a form of coping method that can reduce the occurrence of physical stress due to pregnancy, such as reducing leg and back cramps, increasing the mother's ability to adapt to changes in her body. Methods: This research is a Quasi Experiment research in the form of a one group design. The population in this study were all pregnant women in the second and third trimesters in the Sesela Public Health Center area with a sample of 38 respondents using the Wilcoxon test. Results: Based on the Wilcoxon statistical test, a p value of $0.001 < 0.05$ was obtained, meaning that there was a significant effect between Pregnant Gymnastics using Audio Visual on the Skills of Pregnant Women in the Work Area of the Sesela Health Center.

Keywords: *Pregnancy Gymnastics, Audio Visual, Pregnant Women*



This work is licensed under a [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

WHO memperkirakan bahwa 901.000 kematian berhubungan dengan kehamilan dan persalinan, secara global kematian ibu terjadi 37% di seluruh dunia (Buchmann, Sa, Stones, & Thomas, 2016). Indonesia masih memiliki Angka Kematian Ibu (AKI) yang lebih tinggi dari tahun sebelumnya, yaitu sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup (Mahmood et al., 2018). Angka ini masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga di Kawasan ASEAN. Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesi (SDKI) 2017 Angka Kematian Ibu terbanyak pada saat bersalin, salah satu cara mencegah kematian ibu yaitu melalui perawatan kehamilan. Salah satu perawatan kehamilan adalah senam hamil yang merupakan olahraga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih teknik pernapasan dan sikap tubuh serta melatih otot-otot yang akan

berguna dalam proses persalinan sehingga diharapkan ibu hamil siap menghadapi persalinan secara fisik atau mental (Anik dan Yetty, 2016).

Program kelas ibu hamil salah satu terobosan yang dilakukan oleh pemerintah merupakan 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, 2015).

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 cepat, aman dan spontan. Senam hamil yang diterapkan bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata, melainkan memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan napas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Disamping itu rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Mohammad, 2014).

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik

Manfaat senam hamil yaitu menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan, membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, menyesuaikan dengan adanya penambahan berat badan dan perubahan keseimbangan, meredakan ketegangan dan membantu relaks, membentuk kebiasaan bernafas yang baik, memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik, Senam hamil dapat menurunkan kejadian fetal distress. Senam hamil juga merupakan bentuk metode coping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya (Hudajanti, 2015; Mardianti, 2018; Hayati, 2017).

Senam hamil yang benar berguna untuk memperkuat otot-otot, untuk tulang panggul, perut, punggung bawah, membantu memelihara pernapasan, sirkulasi darah dan gerakan tubuh yang baik. Selain itu senam hamil juga berguna untuk meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan, membantu menyiapkan tubuh saat melahirkan serta meningkatkan kesegaran emosi. Masih banyak ditemukan ibu hamil yang belum mengerti dan menyadari bahwa latihan senam hamil berguna bagi ibu hamil untuk outcome persalinan yang lebih baik dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

Puskesmas Sesela Kabupaten Lombok Barat merupakan salah satu fasilitas kesehatan tingkat pertama yang memberikan pelayanan kehamilan dan persalinan bagi masyarakat disekitarnya. Salah satu program Kesehatan bagi ibu hamil adalah Kelas Ibu dengan salah

satu kegiatan yaitu Senam Hamil yang di laksanakan sejak tahun 2020. Frekuensi pelaksanaan senam hamil dilakukan sebulan 1 kali, dengan bimbingan bidan. Tujuan dilaksanakan senam hamil di Puskesmas Sesela adalah agar ibu hamil lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan, meminimalkan komplikasi dan penggunaan alat dalam persalinan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti peroleh dari program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yaitu data ibu hamil yang melakukan senam hamil di periode Agustus 2020 sebanyak 19 orang (aktif 9 orang, tidak aktif 10 orang); September sebanyak 15 orang (aktif 8 orang, tidak aktif 7 orang), Oktober sebanyak 17 orang (aktif 6 orang, tidak aktif 11 orang). Peneliti selanjutnya melakukan survei awal dengan mewawancarai 10 orang ibu hamil yang sedang berkunjung di Puskesmas Sesela dan diperoleh data bahwa 2 orang ibu (20 %) mengatakan rutin mengikuti kegiatan senam hamil, 3 orang ibu (30%) mengatakan pernah satu kali mengikuti senam hamil sedangkan 5 orang lainnya (50%) belum pernah mengikuti senam hamil. 5 orang ibu yang belum pernah mengikuti senam hamil karena belum mengetahui manfaat, tata cara dan jadwal pelaksanaan senam hamil. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin membuktikan adanya pengaruh Audio Visual terhadap Keterampilan Senam Hamil Melalui Judul “Pengaruh Senam hamil menggunakan Audio Visual Terhadap keterampilan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela Lombok Barat”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* berbentuk desain *one group* yaitu menilai keterampilan melakukan senam hamil sebelum dan sesudah diberikan cara senam hamil melalui media Audio Visual. Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil Trimester II dan III yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sesela. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan Teknik total *sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi di gunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2014). Sampel pada penelitian ini adalah 38 ibu hamil trimester II dan trimester III. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela Kabupaten Lombok Barat pada bulan September-Desember 2021. Tekhnik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *checklist* yang berisi gerakan senam hamil, sehingga dapat diketahui Pengaruh Senam Hamil Dengan Menggunakan Metode Audio Visual Terhadap Keterampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela. Setelah dilakukan pengolahan data, selanjutnya dilakukan analisis data univariat dan bivariat, untuk analisis univariat mengidentifikasi karakteristik tiap variabel dan analisi bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Analisis univariat

- a. Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Di Puskesmas Sesela

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil

	Karakteristik	Jumlah (n)	Persentasi (%)
Umur	< 20	0	0 %
	20- 30	33	86,8 %
	>30	5	13,2 %
	Total	38	100 %
Pendidikan	SD	5	13,2%
	SMP	8	21,1 %
	SMA	22	57,9 %
	Perguruan Tinggi	3	7,9 %
	Total	38	100 %

Pekerjaan	Bekerja	3	7,9 %
	Tidak Bekerja	35	92,1%
	Total	38	100 %
Paritas	Primipara	15	39,5 %
	Multipara	17	44,7 %
	Grande multipara	6	15,8 %
	Total	38	100 %

Berdasarkan Tabel.4.1 di atas dapat dilihat mayoritas umur 20-30 tahun yaitu sebanyak 33 (86,8%), mayoritas pendidikan yaitu SMA 22 (57,9%), mayoritas pekerjaan yaitu tidak bekerja 35 (82,1%), dan mayoritas paritas yaitu multipara 17 (44,7%)

- b. Gambaran Keterampilan Ibu Hamil Sebelum di Berikan Senam Hamil dengan Menggunakan Audio Visual

Tabel 2. Gambaran Keterampilan Ibu Sebelum Diberikan Senam Hamil Dengan Menggunakan Audio Visual

Keterampilan Ibu Hamil	N	Persentase (%)
Baik	1	2,6 %
Cukup	11	28,9 %
Kurang	26	68,4 %
Total	38	100 %

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat dari 38 responden keterampilan ibu hamil sebelum diberikan metode Audio Visual (*pre test*) mayoritas keterampilan kurang 26 (68,4%).

- c. Gambaran Keterampilan Ibu Hamil Setelah Diberikan Senam Hamil Dengan Menggunakan Media Audio Visual

Tabel 3. Gambaran Keterampilan Ibu Setelah Diberikan Senam Hamil Dengan Menggunakan Audiovisual

Keterampilan Ibu hamil	N	Persentase (%)
Baik	22	57,95
Cukup	16	42,5%
Kurang	0	0%
Total	38	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat dilihat dari 38 responden keterampilan ibu hamil setelah diberikan senam hamil dengan media audio visual (*post test*) mayoritas ibu memiliki keterampilan baik sejumlah 22 responden (57,9%).

2. Analisis Bivariat

Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Audio Visual Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Audio Visual Terhadap Keterampilan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela Kabupaten Lombok Barat.

Tabel 4. Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Audio Visual Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Audio Visual Terhadap Keterampilan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela Kabupaten Lombok Barat.

Senam Hamil	Keterampilan Ibu Hamil	P Value
-------------	------------------------	---------

	Baik	Cukup	Kurang	
Sebelum	1	11	26	0,001
Sesudah	22	16	0	
Total	23	27	26	0,001

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis perbedaan keterampilan senam hamil sebelum dan sesudah menggunakan Media Audio Visual di peroleh bahwa mayoritas keterampilan kurang 26 (68,4%) di dapatkan sebelum diberikan senam hamil menggunakan media Audio Visual. Setelah diberikan senam hamil menggunakan Media Audio Visual mayoritas ibu hamil memiliki keterampilan baik 22 (57,95%). Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* didapatkan P value $0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara Senam Hamil Menggunakan Media Audio Visual terhadap Keterampilan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela.

Pembahasan

Analisis Univariat

Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Di Puskesmas Sesela

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa mayoritas karakteristik umur 20-30 tahun 33 orang(86,8%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nilgia (2012) yang mendapatkan sebagian besar berumur 20-35 tahun. 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 perkembangan janin.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa mayoritas pendidikan responden SMA 22 (57,9%) Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nilgia (2012) yang mendapatkan sebagian besar berpendidikan menengah. Latar belakang pendidikan merupakan factor 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 and Potter, 2005).

Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa mayoritas pekerjaan responden tidak bekerja 35 orang (92,1%) Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nilgia (2012) yang mendapatkan sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga. Peneliti berpendapat bahwa pekerjaan mempengaruhi partisipasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan ibu hamil, didapatkan data bahwa menurut ibu hamil pekerjaan sangat mempengaruhi keterampilan ibu untuk melakukan senam hamil karena waktu yang dimiliki ibu hamil yang tidak bekerja lebih banyak dari pada ibu hamil yang bekerja.

Sedangkan keterampilan responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan banyak dari pada ibu hamil yang bekerja. Peningkatan keterampilan ini di dukung oleh beberapa karakteristik responden, dimana sebagian responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sehingga memiliki banyak waktu untuk melakukan senam Hamil. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Perry dan Potter (2005) bahwa pendidikan kesehatan seringkali melibatkan perubahan sikap dan perilaku sehingga menimbulkan keyakinan yang memotivasi seseorang untuk belajar dan mengaplikasikan pendidikan tentang fakta yang diberikan.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa mayoritas paritas ibu hamil multipara 17 (44,7%) Penelitian inisejalan dengan hasil penelitian Nilgia (2012) yang mendapatkan sebagian besar responden merupakan kehamilan trimester 2. Peneliti berpendapat senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 6 bulan (trimester2) karena sebelum usia kandungan menginjak 6 bulan pelekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat yang dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus.

Gambaran Keterampilan Ibu Hamil Sebelum di Berikan Senam Hamil Menggunakan Audio Visual

Berdasarkan hasil analisa bahwa keterampilan responden sebelum di berikan keterampilan senam hamil dengan menggunakan Audio Visual yaitu mayoritas kurang 26 orang (68,4 %) dari peserta responden sebanyak 38 orang Skala penilaian keterampilan dibedakan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. jawaban terhadap *checklist* keterampilan ibu melakukan senam hamil sebelum di berikan audio visual.

Menurut penelitian Nurhudhariani, dkk bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan/ketrampilan juga dipengaruhi dari bagaimana seseorang itu mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang. Pengetahuan dan keterampilan dapat diperoleh dengan cara mendengarkan, melihat dan mencoba melakukan keterampilan itu melalui demonstrasi. Seseorang yang belum terpapar keterampilan tertentu akan melakukan keterampilan tersebut sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya atau cara mencoba-coba (*trial and error*) (Nurhudhariani et al., 2015).

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, 2003). 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 (Herijulianti 2012).

Gambaran Keterampilan Ibu Hamil Setelah di Berikan Senam Hamil Menggunakan Audio Visual

Berdasarkan hasil analisa bahwa keterampilan responden setelah di berikan keterampilan senam hamil dengan menggunakan media Audio Visual yaitu mayoritas baik 22 orang (57,9 %) dari peserta responden sebanyak 38 orang Skala penilaian keterampilan dibedakan menjadi 3 kategori yaitu baik,cukup dan kurang 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 terdapat 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. 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 90% dari yang kita ucapkan dan lakukan (Susilo, 2011).

Pelatihan senam ini dilakukan dengan pemberian materi senam hamil terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi gerakan senam hamil. Ibu hamil memperagakan langsung setiap gerakan senam hamil dan selama kegiatan dilakukan pembimbingan untuk semua ibu hamil.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis perbedaan keterampilan ibu hamil terhadap senam hamil sebelum dan sesudah menggunakan media audio visual di peroleh ada sebanyak 22 (57,95 %) mengalami perubahan yang cukup tinggi hasil uji statistic wilcoxon di peroleh nilai P value 0,000 yang berarti ada perbedaan yang signifikan keterampilan senam hamil pada ibu hamil dengan menggunakan Audio Visual yang mendapatkan terjadi peningkatan rata rata terhadap keterampilan senam hamil terhadap ibu hamil dengan menggunakan Audio Visual (post Tes) pada kelompok ibu hamil.

Media video merupakan salah satu jenis media audio visual yang dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama dengansuara alamiah atau suara yang sesuai. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fitria dan Sulastri (2015) tentang efektivitas dan edukasi dalam meningkatkan keterampilan dan kepatuhan . Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Larasati dkk., (2016) yang meneliti efektivitas pengaruh media promosi kesehatan video juga dalam meningkatkan keterampilan kesehatan wanita subur tentang kesehatan reproduksinya. Hasilnya penggunaan media promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya.

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 dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan Ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis Ibu dalam menghadapi persalinan. Hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai P Value adalah 0,000 yang menandakan adanya perubahan dan perbedaan yang signifikan antara keterampilan senam hamil sebelum dan sesudah memakai audio visual.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa 38 responden keterampilan ibu hamil setelah diberikansenam hamil menggunakan audiovisual (*post test*) mayoritas ibu hamil memiliki keterampilan baik sejumlah 22 responden (57,9%). Menurut penelitian hudhariani, dkk Rata-rata keterampilan senam hamil pada pengukuran sebelum pelaksanaan pelatihan senam hamil adalah 6,20 dengan SD 1,93 pada pengukuran setelah pelaksanaan pelatihan senam hamil rata-rata adalah 8,20 dengan SD 1,52 terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan senam hamil. Nilai mean ranks dengan uji bivariat wilcoxon sebesar 8.

Hasil uji statistik wilcoxon nilai P value $0,000 < 0,05$, maka terdapat perbedaan ketrampilan yang bermakna antara ketrampilan sebelum pelaksanaan pelatihan senam hamil dan setelah pelaksanaan pelatihan senam hamil. Pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan orang lain (Notoatmojo, 2007).

Ada beberapa faktor yang memengaruhi keterampilan seseorang baik itu faktor intrinsik yaitu adanya kebutuhan dan harapan dari diri individu maupun faktor extrinsic berupa dorongan keluarga, dukungan social, adanya media yang menyediakan informasi yang

diperlukan di lingkungan individu serta keterpaparan informasi sebelumnya yang pernah diterima responden. Pemilihan media yang tepat sangat penting dalam menyampaikan informasi, penggunaan media yang melibatkan banyak indra akan semakin meningkatkan pemahaman terhadap suatu informasi sehingga penggunaan media audio visual (video) berupa gambar dan video bergerak yang melibatkan indra penglihatan dan pendengaran akan membantu peserta didik dalam proses pembelajaran yang berfungsi memperjelas dan mempermudah dalam memahami informasi yang didapatkan. Notoatmojo (2012).

Penggunaan media video dirasa lebih efektif dan lebih menarik bagi klien sehingga ketercapaian tujuan pendidikan akan lebih optimal. Seiring dengan perkembangan zaman, media audio visual sangat memungkinkan sebagai media dalam meningkatkan pengetahuan, yaitu dengan menggunakan video. Video merupakan media audio-visual yang dapat mengungkapkan objek dan peristiwa seperti keadaan sesungguhnya, dengan menggunakan video seseorang mampu memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna sehingga informasi yang disampaikan melalui video tersebut dapat dipahami secara utuh (Setiawati, 2008).

Penggunaan media audio visual berpengaruh terhadap pengetahuan dan keterampilan pada ibu hamil mengalami peningkatan atas apa yang telah diketahui dari pesan kesehatan. 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, dan 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 (Ode, 2014).

Peneliti beramsumsi keterampilan responden sesudah diberikan senam hamil dengan media audio visual menjadi meningkat disebabkan karena responden lebih senang melihat tayangan berupa video dan memperhatikan pemberian informasi tersebut. Hal ini menandakan penggunaan media audio visual dalam proses pembelajaran mempermudah responden dalam menerima pengetahuan baru. Hal ini yang menyebabkan keterampilan ibu hamil sesudah diberikan tayangan senam hamil melalui media audio visual adalah faktor pengetahuan responden tentang pentingnya senam hamil yang sudah dimiliki berasal dari pemberian himbauan dan informasi yang rutin diberikan petugas puskesmas saat ibu hamil berkunjung ke puskesmas.

Dasar pengetahuan ini memudahkan ibu hamil dalam memahami pentingnya senam hamil selama hamil, sehingga ibu hamil semakin bertambah keingintahuan mereka tentang senam hamil. Peneliti juga berpendapat adanya sikap ibu hamil selama berlangsungnya pendidikan kesehatan oleh peneliti menunjukkan sikap yang terbuka, kooperatif, dan memperhatikan dengan baik. Hal ini dapat pula meningkatkan motivasi mereka terhadap keterampilan senam hamil yang telah diberikan. Peneliti berpendapat adanya perbedaan signifikan antara media audio visual terhadap keterampilan ibu hamil untuk melakukan senam hamil, disebabkan karena factor media audio visual yang memiliki kelebihan dibandingkan dengan menggunakan media yang lain (Dariyanto, 2011).

Kelebihan penggunaan media audio visual antara lain menambah suatu dimensi baru di dalam pembelajaran, video menyajikan gambar bergerak disamping suara yang menyertainya. 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, 2003).

Jadi, 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 keterampilan itu melalui demonstrasi dan audio visual (video). Seseorang yang belum terpapar ketrampilan tertentu akan melakukan keterampilan tersebut sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya atau cara mencoba (trial and error) (Notoadmojo, 2007).

KESIMPULAN

Dari 38 ibu hamil yang diteliti didapatkan bahwa Ada Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Sesela (p value = 0,001).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. 2014. Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara
- Anderson, Ronald.H. 1994. Pemilihan dan Pengembangan media Video Pembelajaran. Jakarta : Grafindo Pers.
- Anik dan Sukaryati, Yetty. (2016). Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi. Musik. Jakarta: CV.
- Azhar Arsyad. 2014. Media Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Aulia, Hendarmin. Hindun, Siti. (2010). Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan normal di klinik YK Mandira Palembang. JKK, Th 42 No 1: 60-66.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2012). Kehamilan ideal usia 20 s/d 35 tahun.
- Buchmann, E. J., Sa, F., Stones, W., & Thomas, N. (2016). Preventing Deaths From Complications of Labour and Delivery. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2016.05.012>
- Dahlan, M. S. (2016). Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Daryanto. (2011). Media Pembelajaran. Yogyakarta: PT. Gava Media
- Handoko. (2009). Statistik kesehatan. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- Hasan. (2008). Pokok-Pokok Materi Statistik. Jakarta: Bumi Aksara
- Banyu Media. (2009). Olahraga bagi ibu hamil dan menyusui. Yogyakarta: Tim Redaksi Banyu Media.
- Dermawan, A.C., dan Setiawati, S. (2008). Proses pembelajaran dalam pendidikan kesehatan. Jakarta: Trans info media.
- Depkes. (2007). Pedoman pelayanan antenatal. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Pelayanan Medik.
- Dharma. (2011). Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta: Trans Info Media.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. (2010). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitria, Nur C, & Sulastri. (2015). Efektivitas Edukasi dalam Meningkatkan Motivasi dan Kepatuhan Five Moment for Hand Hygiene di Ruang Perawatan Intensif. Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian LPPM Univ. Muhammadiyah Purwokerto, 6-10
- Hikmawati, Isna. (2011). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Mulia Medika, Yogyakarta.

- Indiarti. (2008). Senam hamil dan balita. Yogyakarta: Cemerlang Publishing
- Jamalzehi et al., (2017). Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan, 194–201.
- Kemenkes, RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes, RI. (2019). Strategi Penurunan AKI dan Neonatal. <http://kesmas.depkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/021517-di-rakesnas-2019-dirjen-kesmas-paparkan-strategi-penurunan-aki-dan-neonatal>. Jakarta: Kemenkes RI.
- Larasati, W., dkk. (2013). Efektivitas Pemanfaatan Aplikasi WhatsApp sebagai Sarana Diskusi Pembelajaran Pada Mahasiswa (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). Diakses dari [https://www.academia.edu/10886930/Efektivitas Pemanfaatan Aplikasi WhatsApp sebagai Sarana Diskusi Pembelajaran Pada Mahasiswa Survei Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Angkatan 2012 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ?auto=downl](https://www.academia.edu/10886930/Efektivitas_Pemanfaatan_Aplikasi_WhatsApp_sebagai_Sarana_Diskusi_Pembelajaran_Pada_Mahasiswa_Survei_Pada_Mahasiswa_Ilmu_Komunikasi_Fakultas_Ilmu_Sosial_dan_Humaniora_Angkatan_2012_UIN_Sunan_Kalijaga_Yogyakarta?auto=downl)
- Mahmood, M. A., Mufidah, I., Scroggs, S., Siddiqui, A. R., Raheel, H., Wibdarminto, K., ... Wahabi, H. A. (2018). Root-Cause Analysis of Persistently High Maternal Mortality in a Rural District of Indonesia: Role of Clinical Care Quality and Health Services Organizational Factors. *BioMed Research International*, 2018, 3673265. <https://doi.org/10.1155/2018/3673265>
- Maulana, Heri, D.J. (2009). Promosi kesehatan. Jakarta: penerbit buku kedokteran EGC
- Nilgia, dkk. (2012). Efektivitas pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru. Skripsi, tidak dipublikasikan. Pekanbaru: Universitas Riau
- Nurhudhaeri dkk, 2015 pengaruh sena hamil terhadap peningkatan keterampilan sena hamil di wilayah kerja puskesmas kedungmudu semarang. The 2nd University Research Coloquium 2015. Semarang: STIKES Karya Husada.
- Nurhudhariani, dkk. (2015). Pengaruh pelatihan senam hamil terhadap peningkatan keterampilan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Kedungmudu Semarang. The 2nd University Research Coloquium 2015. Semarang: STIKES Karya Husada
- Nursalam. (2008). Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam dan Effendi. (2008). Pendidikan dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo. (2003). Metode Penelitian Teori dan Aplikasinya. Jakarta : PT. Raja
- Notoatmojo, S. 2007. Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Yogyakarta. Andi Offset.
- Notoatmojo. (2010). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo . 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005) Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktek (edisi 4). Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Putri. (2008). Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Senam Hamil Di Rumah Sakit Cinere Depok. Jakarta: Upn Veteran.
- Puri. (2008). Hubungan pengetahuan dan motivasi ibu dengan keikutsertaan dalam senam hamil di Rumah Sakit Cinere Depok. Skripsi, tidak dipublikasikan. Jakarta: UPN Veteran
- Purnamayanthi. (2014). Hubungan pengetahuan, graviditas, dan dukungan keluarga dengan motivasi melakukan senam hamil di BPS Yosi Trihanna muda. Bandung: Alfabeta.
- Primavera. (2014). Pengaruh media Audio visual (video) terhadap hasil belajar siswa kelas XI pada konsep elastisita. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah.
- Ri, K. (2015). Bukukesehatanibu Dan Anak. Jakarta: Kemenkes Ri.
- Setiawati. 2008. Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Trans Info Media.
- Setiawati dan Dermawan. (2008). Proses Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan. Jakarta:

Trans Info Media

- Shamsideen, S.A. (2016). *Impact of Audio-Visual Materials in The Dissemination of Knowledge for Facilitators in Some Selected Literacy Centres in Oshodi/Isolo Local Government Area. African Educational Research Journal*. Vol. 4(1), pp. 19-24, February 2016. ISSN: 2354-2160. *Full Length Research Paper*.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung: Sinar Baru Algasindo.
- Sugiono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Models)*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, 2011. *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Cetakan 1. Yogyakarta : Nuha Medika.
- St.Vembriarto. (1981). *Pengantar Pengajaran Modul*. Yogyakarta: Paramita.
- Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2017). Jakarta : BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International.
- UPT Puskesmas Sesela. 2020. *Profil Wilayah Sekitar Kesehatan Ibu dan anak*.
- Wawan dan Dewi. (2010). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, Dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yulaikhah. (2009). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Egc.
- Yulaikhah, Lily. (2008). *Kehamilan*. Jakarta : EGC