www.lp3m.say.ac.id

PERBEDAAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA VCD DAN LEAFLET TERHADAP KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL

Yuni Purwati
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
E-mail: ibudafa@gmail.com

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tertinggi di ASEAN, salah satunya disebabkan karena partus lama dan kegagalan dalam proses persalinan Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal yang penting untuk dapat melahirkan secara fisiologis dan memperoleh kesehatan janin yang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pendidikan kesehatan menggunakan media VCD dan leaflet terhadap keikutsertaan senam hamil di RB Rachmi Yogyakarta. Penelitian ini merupakan quasi eksperimen dengan *post-test only with control group design*. Sampel diambil dengan tehnik *purposive sampling*, terdiri 15 subyek kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol. Pengambilan data dilakukan dengan observasi keikutsertaan senam hamil di RB Rachmi Yogyakarta selama 5 minggu setelah menonton video senam hamil pada kelompok eksperimen dan setelah diberikan leaflet pada kelompok kontrol. Hasil uji *T-Test Sample Independent*, menunjukkan nilai p = 0,025 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pendidikan kesehatan menggunakan media VCD lebih baik dibandingkan dengan media leaflet terhadap keikutsertaan senam hamil pada ibu hamil di RB Rachmi Yogyakarta. Saran bagi RB Rachmi Yogyakarta dapat meningkatkan pendidikan kesehatan dengan mengoptimalkan media VCD senam hamil.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, VCD dan leaflet, keikutsertaan senam hamil.

STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta 14-10-2014

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tertinggi di ASEAN, salah satunya disebabkan karena partus lama dan kegagalan dalam proses persalinan (SDKI, 2005). Persiapan diri ibu hamil sangat penting dalam menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan dengan melakukan pemeriksaan antenatal teratur. Senam

www.lp3m.say.ac.id

hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal yang penting untuk dapat melahirkan secara fisiologis dan memperoleh kesehatan janin yang optimal.

Menurut Sofoewan *cit* Mariani (2006), penelitian yang dilakukan di Yogyakarta pada 100 primigravida, didapatkan bahwa kejadian partus lama lebih kecil secara bermakna (1,9 % vs 15,1 % : p = 0,031) di kalangan wanita yang melakukan senam hamil, lama persalinan kala II juga secara bermakna lebih singkat daripada yang tidak melakukan senam hamil dan resiko partus lama pada ibu yang tidak melakukan senam hamil lebih tinggi. Hasil penelitian Artal & O'toole (2004) menunjukkan ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur dan rutin pada 3 bulan terakhir mengalami persalinan yang tidak terlalu sakit dibaandingkan dengan ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil pada masa kehamilannya.

Di Indonesia senam hamil belum menjadi program nasional yang harus dilaksanakan oleh ibu hamil. Belum ditemukan data yang menyatakan bahwa senam hamil telah dilaksanakan di semua klinik atau rumah sakit pemerintah maupun swasta. Walaupun begitu senam hamil telah mendapat perhatian dari masyarakat, akan tetapi belum semua ibu dalam kondisi kehamilan normal mengikuti senam hamil. Berdasarkan data rekam medis pelayanan *antenatal care* di RB Rachmi Yogyakarta tahun 2008 terdapat 4560 ibu hamil atau 380 ibu hamil per bulan yang memeriksakan kehamilan di poliklinik *antenatal care*. Pada tahun 2008 terdapat 3192 persalinan, diantaranya 638 (20%) persalinan dilakukan dengan tindakan. Berdasarkan studi pendahuluan dari daftar hadir peserta senam hamil poliklinik di RB Rachmi Yogyakarta terdapat 4-5 ibu hamil mengikuti senam hamil secara rutin setiap minggunya. Sedangkan hasil wawancara dengan 5 ibu hamil usia 24-30 minggu yang melakukan pemeriksaan kehamilan hanya 1 ibu hamil yang mengikuti senam hamil, 4 ibu hamil lainnya tidak mengikuti senam hamil dengan alasan bekerja dan tidak ada waktu luang. Upaya yang dilakukan selama ini untuk menarik minat ibu hamil untuk mengikuti senam hamil dengan menyediakan leaflet yang disediakan di ruang perawatan, yang dapat diambil oleh setiap ibu hamil.

STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta 14-10-2014

www.lp3m.say.ac.id

Salah satu faktor yang mempengaruhi minat seseorang adalah media. Media yang memiliki jumlah dan kualitas yang cukup akan memberikan pemahaman yang cukup baik. Media yang ditawarkan harus memperhatikan minat yang beragam (Suparno, 2005). Salah satu media yang menjanjikan berbagai kelebihan adalah penggunaan video pendidikan dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Video pembelajaran dapat menggambarkan keadaan nyata, mempercepat pemahaman dan dapat digunakan berulang-ulang. Tujuan penelitian ini adalah dapat diketahuinya perbedaan pendidikan kesehatan menggunakan media VCD dan leaflet terhadap keikutsertaan senam hamil pada ibu hamil di RB Rachmi Yogyakarta.

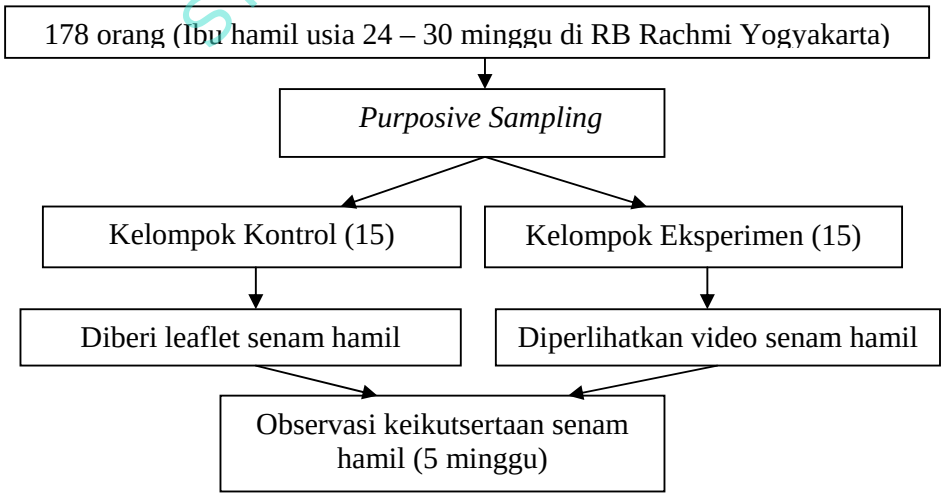
Manfaat bagi Ilmu Keperawatan dapat menambah khasanah pengetahuan ilmu keperawatan maternitas, khususnya tentang perawatan prenatal yaitu tentang keikutsertaan ibu hamil 24 – 30 minggu mengikuti senam hamil yang dipengaruhi oleh adanya pendidikan kesehatan dengan media VCD dan leaflet. Bagi RB Rachmi Yogyakarta, dapat memberikan informasi dalam upaya peningkatan pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang pentingnya senam hamil

14-10-2014
STIKES Aisyiyah Yogyakarta

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan quasi eksperimen dengan rancangan *post-test only with control group design*. Populasi dan sampel serta jalannya penelitian seperti dijelaskan pada diagram berikut ini :

Diagram 1. Jalannya Penelitian



www.lp3m.say.ac.id

Penelitian dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan 24-30 minggu yang melakukan *antenatal care* di RB Rachmi Yogyakarta, belum mengikuti program senam hamil dan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan senam hamil melalui VCD. Subyek menyatakan kesediannya menjadi responden. Pada ibu hamil dengan usia kehamilan sebelum 24 minggu, multipara (sudah melahirkan 2 anak atau lebih) dan riwayat persalinan dengan tindakan dikeluarkan dari kriteria sampel. Pengambilan data dilakukan dengan observasi keikutsertaaan senam hamil selama 5 minggu setelah menonton video senam hamil atau membaca leaflet. Analisis data keikutsertaan senam hamil dikategorikan dalam keikutsertaan baik : 5 kali (100%), cukup : 3-4 kali (60-80%), buruk : 1-2 kali (20-40%) dan tidak ikut serta: 0 (0%). Dilakukan uji normalitas data dengan *Kolmogorov Smirnov* dan *analisis statistik dengan t-test sample independent*. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan perijinan dari RB Rachmi Yogyakarta dan pernyataan kesediaan subyek penelitian yang ditunjukkan dengan surat persetujuan menjadi subyek penelitian.

STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta 14-10-2014

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden

Kelompok	Usia			Total
	20 – 24 tahun	25 – 29 tahun	30 – 34 tahun	
Eksperimen	6 (40%)	4 (20%)	5 (30%)	15 (100%)
Kontrol	4 (20%)	4 (20%)	7 (60%)	15 (100%)
Kelompok	Pekerjaan			Total
	PNS	IRT	Swasta	
Eksperimen	5 (33,33%)	5 (33,33%)	5 (33,33%)	15 (100%)
Kontrol	3 (20,22%)	8 (53,33%)	4 (26,66%)	15 (100%)

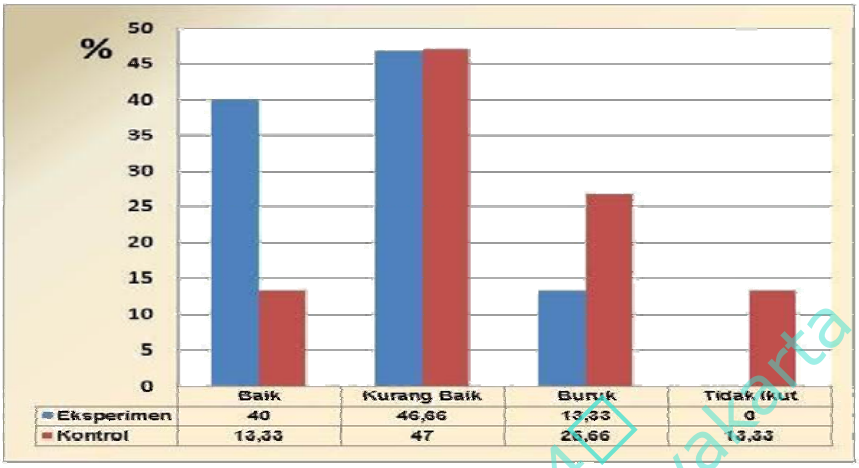
Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan usia reponden pada kelompok eksperimen mayoritas 20- 24 tahun yaitu 6 (40%) orang dan sebagian kecil berusia 25-29 tahun yaitu 4 (20%) orang. Pada kelompok kontrol mayoritas responden berusia 30-34 tahun yaitu 7 (60%) dan sebagian kecil berusia 20-24 tahun dan 25-29 tahun masing-masing yaitu 4 (20%) orang. Sedangkan, pekerjaan responden pada kelompok eksperimen, baik yang mempunyai pekerjaan sebagai PNS, IRT dan swasta

www.lp3m.say.ac.id

masing-masing 5 (33,33%) orang. Pada kelompok kontrol paling banyak sebagai IRT yaitu 8 (53,33%) dan paling sedikit sebagai PNS yaitu 3 (20,22%) orang.

Gambar 1. Distribusi keikutsertaan senam hamil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Gambar 1. menjelaskan keikutsertaan senam hamil pada kelompok eksperimen setelah melihat video senam hamil, sebagian besar baik yaitu 40% responden dan sebagian kecil buruk yaitu 13,33 % responden. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar kurang baik yaitu 47% responden dan sebagian kecil keikutsertaan baik dan tidak ikut masing-masing 13,33% responden.

Data hasil penelitian dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *kolmogorov smirnov*, hasil menunjukkan signifikansi kelompok eksperimen 0,295, kelompok kontrol 0,592 > 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan analisis statistik dengan *t-test sample independent* didapatkan p = 0,025 < 0,05. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara penyuluhan kesehatan dengan menggunakan leaflet dan VCD senam hamil terhadap keikutsertaaan senam hamil pada ibu hamil di RB Rachmi Yogyakarta.

Perbedaan yang bermakna pada pendidikan kesehatan dengan memperlihatkan VCD senam hamil dibandingkan dengan pemberian leaflet pada ibu hamil usia 24-30 minggu di RB Rachmi Yogyakarta, dipengaruhi oleh adanya minat. Menurut Whiterington (2005) minat merupakan perasaan tentang satu aktivitas atau pekerjaan berharga bagi individu. Adanya pengetahuan atau

STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta 14-10-2014

www.lp3m.say.ac.id

informasi adalah sesuatu yang menarik minat seseorang. Minat mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku karena dengan minat seseorang akan melakukan sesuatu yang diminatinya. Sedangkan menurut Suparno (2005) salah satu faktor yang mempengaruhi minat seseorang adalah media. Media yang memiliki jumlah dan kualitas yang cukup akan memberikan pemahaman yang cukup baik. Media yang ditawarkan harus memperhatikan minat yang beragam. Salah satu media yang menjanjikan berbagai kelebihan adalah penggunaan video pendidikan dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Video pembelajaran dapat menggambarkan keadaan nyata, mempercepat pemahaman dan dapat digunakan berulang-ulang. Hal ini juga sesuai dengan teori bahwa sebelum orang berperilaku di dalam orang tersebut terjadi proses yang berurutan dari tahap-tahap perubahan tingkah laku (Notoatmojo, 2007).

Selain itu, dalam penelitian ini terdapat lima variabel pengganggu yaitu minat, pengalaman, pengetahuan, keturunan dan lingkungan yang telah dikendalikan dan pengendalian yang dilakukan dapat berfungsi dengan baik. Minat tidak dilakukan pengendalian karena munculnya minat seseorang setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagai informasi untuk merangsang tumbuhnya minat. Sedangkan pada variabel pengganggu pengalaman dikendalikan dengan memilih ibu hamil yang pertama kali dan kedua kali, hal ini untuk membatasi bahwa seringnya hamil dan melahirkan menjadikan ibu lebih berpengalaman untuk menghadapi kehamilan dan persalinan berikutnya, sehingga tanpa adanya pendidikan kesehatan yang diberikan, ibu hamil tersebut telah cukup mengetahui dan mengikuti senam hamil dengan sendirinya. Pada variabel pengganggu pengetahuan juga telah dikendalikan dengan memilih ibu hamil yang belum pernah mendapat pendidikan kesehatan senam hamil melalui VCD, karena mayoritas ibu hamil yang belum pernah mengikuti senam hamil dan belum pernah mendapat pendidikan kesehatan tentang senam hamil masih belum tahu bagaimana pelaksanaan senam hamil dengan melihat proses senam hamil secara langsung. Hal ini yang menjadikan ibu hamil merasa takut dan tidak berminat mengikuti senam hamil. Sedangkan pada variabel pengganggu keturunan tidak dikendalikan karena walaupun orangtua turut mempengaruhi minat, namun

STIKES Aisyiyah Yogyakarta 14-10-2014

www.lp3m.say.ac.id

keputusan untuk mengikuti senam hamil tetap ditentukan oleh ibu hamil sendiri beserta suaminya. Pada variabel pengganggu lingkungan juga tidak dikendalikan karena keputusan untuk mengikuti senam hamil tidak terlalu dipengaruhi oleh kondisi lingkungan.

Menurut Dewobroto (2005) proses belajar yang membawa perubahan akan lebih cepat dengan meenggunakan media audiovisual. Media audiovisual merupakan alat-alat yang "*audible*" artinya dapat didengar dan alat-alat yang "*visible*" artinya dapat dilihat. Alat-alat audiovisual berguna untuk membuat cara berkomunikasi menjadi lebih efektif. Media audiovisual juga diartikan sebagai "*sensory aids*" artinya alat pembantu panca indera. Salah satu bentuk media yang dihasilkan adalah media audiovisual dalam bentuk *Video Compact Disc* (VCD) yang berisi gambar bergerak dan suara. Video merupakan elemen multimedia paling dinamis dan realistis dibanding elemen-elemen lain. Video merupakan gabungan berbagai media (teks, grafik,audio) di dalam satu medium. Oleh karena itu, penggunaan video dalam proses penyampaian pesan diusahakan mampu mempengaruhi motivasi seseorang terhadap proses penerimaan pesan. Disamping itu, video mampu menampilkan unsur realistik atau keadaan yang sebenarnya kepada pengguna. Hal ini secara langsung akan mempengaruhi perasaan dan emosi para penggunanya dengan lebih nyata. Sehingga dengan memperlihatkan VCD senam hamil mampu merubah perilaku ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil untuk mengikuti senam hamil secara rutin setiap minggu 1 kali, dengan mengetahui secara langsung manfaat maupun gerakan-gerakan dalam senam hamil.

STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta 14-10-2014

Pada kelompok kontrol ini hanya diberikan media leaflet untuk dibaca ibu-ibu sendiri. Leaflet yang diberikan hanya berupa lembar yang dilipat yang berisi pesan bisa berupa gambar/tulisan atau keduanya. Media leaflet ini kurang menarik untuk mempengaruhi minat dalam mengikuti senam hamil. Leaflet yang dibagikan bahkan tidak sempat dibaca karena kesibukan dalam pekerjaan ibu-ibu, baik sebagai karyawan swasta, PNS maupun sebagai ibu rumah tangga sekalipun.

Senam hamil sangat bermanfaat untuk mempersiapkan proses persalinan normal, mengatasi kelainan perubahan anatomi yang terjadi maupun

www.lp3m.say.ac.id

meminimalkan berbagai permasalahan yang dihadapi saat hamil dan saat proses persalinan. Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek yang positif terhadap pembukaan servik dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil (Suparno, 2005). Dikalangan wanita hamil yang melakukan senam hamil, lama persalinan kala II juga secara bermakna lebih singkat daripada yang tidak melakukan senam hamil dan resiko partus lama pada ibu yang tidak melakukan senam hamil lebih tinggi. Senam hamil terbukti dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan, meningkatnya konsumsi oksigen untuk tubuh, aliran darah jantung, stroke volume dan curah jantung. Membantu fungsi jantung selama kehamilan sehingga ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas. Manfaat lain senam hamil mengurangi pembengkakan, memperbaiki keseimbangan otot, mengurangi resiko gangguan gastro intestinal termasuk sembelit, mengurangi kram atau kejang otot, menguatkan otot perut, mempercepat penyembuhan setelah melahirkan, membantu kelancaran proses persalinan, melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot panggul dan melatih cara mengejan yang benar (Rusmiati, 2004).

Dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan, yaitu pengumpulan data hanya dilakukan melalui observasi keikutsertaan dalam senam hamil di RB Rachmi Yogyakarta selama 5 minggu berturut-turut tanpa dilakukan wawancara karena keterbatas waktu dari peneliti. Sehingga belum bisa diungkap lebih mendalam tentang hal-hal yang terkait dengan tidak teraturnya ibu hamil mengikuti senam hamil maupun ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil.

14-10-2014 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat perbedaan hasil pada 15 subyek yang diperlihatkan video senam hamil, yang mengikuti senam hamil dengan baik sebanyak 6 subyek (40 %) dan pada 15 subyek yang diberikan leaflet yang mengikuti senam hamil dengan baik sebanyak 2 subyek (13,33%). Hasil analisis statistik dengan *t-test sample*

www.lp3m.say.ac.id

independent didapatkan p = 0,025 < 0,05. Hal ini berarti bahwa pendidikan kesehatan tentang senam hamil menggunakan media VCD lebih mudah diterima dan dapat diikuti gerakannya oleh subyek penelitian, sehingga setelah melihat video dapat lebih aktif mengikuti senam hamil.

Saran

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada ibu hamil yang sehat untuk mengikuti senam hammil secara teratur melalui pendidikan kesehatan yang ditampilkan dengan memperlihatkan VCD senam hamil yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan baik oleh perawat, bidan maupun dokter di RB Rachmi pada khususnya dan rumah sakit, puskesmas maupun rumah bersalin swasta pada umumnya. Bagi ibu hamil lebih dari 24 minggu diharapkan mau mengikuti kegiatan senam hamil dalam upaya mendapatkan kesehatan ibu dan bayi secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Artal, R & O' Toole, M. 2004. *Exercise in Pregnancy, Guidelines of the American College of Obstretricians and Gynecologist for Exercise During Pregnancy and Postpartum Period*. Br. J. Sport Med. 37; 6-12.

Dewobroto. 2005. *Jenis-jenis Media Audiovisual*. Erlangga: Jakarta.

Mariani. 2006. *Praktik Senam Hamil hubungannya dengan Kelancaran Proses Persalinan*. The Indonesian Journal of Public health, vol. 3, no. 1, Juli 2006.

Notoatmodjo, S. 2007. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Andi Offset: Jakarta.

Rusmiati. 2004. *Pemeliharaan Kesehatan Ibu dan Anak Menuju Keluarga yang Bahagia dan Sejahtera*. Panel Diskusi PHBI Fakultas kedokteran USU.

SDKI, 2005, *Gambaran Penyebab Kematian Maternal di Rumah sakit, Jurnal Kedokteran*, Serang, diakses 23 Februari 2009, http://www.usu/digital library.htm

STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta 14-10-2014

www.lp3m.say.ac.id

SKRT. 2006. *Gambaran Penyebab Kematian Maternal di Rumah sakit, Jurnal Kedokteran*, Serang, dalam http://www.usu/digital library.htm diakses tanggal 23 Februari 2009.

Suparno. 2005. *Media Pendidikan Kesehatan*, dalam http://www.scrib.com/doc di akses tanggal 27 Februari 2009,

Whiterington. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta: Jakarta.

14-10-2014
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta