

## PENGARUH PELATIHAN SENAM HAMIL TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN SENAM HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDUNGUMUNDU SEMARANG

Rose Nurhuhariani<sup>1)</sup>, Siti Nur Umariyah Febriyanti<sup>2)</sup>, Vita Triani Adi Putri<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan, STIKES Karya Husada (Penulis 1)

email: [rose.stikes@yahoo.co.id](mailto:rose.stikes@yahoo.co.id)

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan, STIKES Karya Husada (Penulis 2)

email: [snu.febriyanti@gmail.com](mailto:snu.febriyanti@gmail.com)

<sup>3</sup>Prodi Kebidanan, STIKES Karya Husada (Penulis 3)

email: [vita\\_puteri@ymail.com](mailto:vita_puteri@ymail.com)

### ABSTRACT

*The application of pregnant mother class is needed for high risk pregnancy. The materials that was taught in pregnant mother class such as Prenatal Exercise. The benefit of doing Prenatal Exercise is helping a pregnant mother to deliver their baby normally, maintaining body readiness, helping to maintain mom's & baby's health, giving a relaxed mind and creating a good mechanical system for baby in and after pregnancy. This research was aimed to analyze the influence of Prenatal Exercise training with Prenatal Exercise skill at Kedungmundu District Health Centre. This research used quantitative design with pre-post test without control group approach. The populations were all pregnant mothers at Kedungmundu District Health Centre, and took samples were 15 pregnant mothers by using accidental sampling technique with Wilcoxon to analyze the development of skill before and after Prenatal Exercise training. The result showed the average of rate skill before training was 6,20 with Deviation Standard 1,93. And the rate skill after given training was 8,30 with Deviation Standard 1,52 with p value  $0,000 < 0,05$ . The conclusion is the Prenatal Exercise training with lecturing and demonstration is effective to increase skill of Prenatal Exercise in pregnant mothers at Kedung Mundu District Health Center Semarang.*

*Key Words : Prenatal Exercise, Pregnant Mothers*

### 1. PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui Program Perencanaan Persalinan dan Perencanaan Komplikasi (P4K) merupakan langkah untuk menuju persalinan yang aman dan selamat agar ibu sehat dan bayi sehat (KemenKes RI, 2010). Pelaksanaan peminatan kelas ibu juga merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu, sehingga ibu mampu mengerti perubahan dan keluhan ibu hamil, perawatan ibu hamil, perawatan persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, dan KB pasca persalinan (DepKes RI, 2008).

Pembangunan kesehatan di wilayah Puskesmas Kedungmundu dalam rangka mencapai MDG's tidak dapat dilakukan sendiri oleh sektor kesehatan, tapi harus dilakukan secara bersama-sama melibatkan *stakeholder* dan masyarakat. Segala kegiatan atau program kesehatan yang dilakukan baik sektor kesehatan maupun non kesehatan dalam upaya penyelenggaraan pelayanan

kesehatan dan mengatasi masalah kesehatan perlu dicatat dan dikelola dengan baik dalam suatu sistem informasi kesehatan. Hal ini menjadikan peran data dan informasi kesehatan menjadi sangat penting dan terasa makin diperlukan guna pengambilan keputusan di setiap program, tahapan dan jenjang administrasi. Indikator keberhasilan program kesehatan dapat dilihat dari Angka Kematian Ibu dan Bayi.

Jumlah kematian bayi di Puskesmas Kedungmundu pada tahun 2013 yaitu sebanyak 4 kasus yang disebabkan karena prematur dan asfiksia. Pada bulan Januari-April sebanyak 3 kasus yang disebabkan asfiksia dan prematur. Hal ini berkaitan erat dengan masih tingginya ibu hamil resiko tinggi, pada data statistik pada tahun 2014 tercatat sasaran ibu hamil 2172. Berdasarkan data Puskesmas Kedungmundu jumlah ibu hamil resiko tinggi terbanyak di Puskesmas Sendangguwo, data bulan Januari 2015 sebanyak 8 orang, bulan Februari sebanyak 14 orang, bulan Maret sebanyak 7 orang,

bulan April sebanyak 6 orang, kasusnya meliputi ibu hamil dengan KEK, jarak kehamilan kurang dari 2 tahun, ibu hamil usia muda dan usia tua, grande multigravida.

Sebuah sistem pelayanan yang mampu melayani dengan baik, adalah sebuah pelayanan yang mampu menyelenggarakan kegiatan-kegiatan *promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif*. Gambaran sederhana dari kegiatan promotif diharapkan setiap orang akan mengetahui dan mengerti tentang kesehatan. Dan pada akhirnya nanti, setiap orang akan sadar akan pentingnya kesehatan dan peduli pada permasalahan-permasalahan kesehatan yang mungkin timbul. Kegiatan promotif ini misalnya berupa memasukkan ilmu kesehatan dalam kurikulum lembaga pendidikan, menyebarluaskan informasi melalui berbagai media cetak, radio, dan televisi, ataupun melakukan pertemuan dan penyuluhan secara langsung, dan lain sebagainya. Kemudian juga, sebuah sistem pelayanan kesehatan yang baik harus mampu melakukan kegiatan-kegiatan preventif. Gambaran sederhana dari kegiatan preventif adalah suatu kegiatan tertentu yang bertujuan agar di kemudian hari tidak timbul permasalahan-permasalahan kesehatan yang mengganggu seseorang atau sekelompok orang.

Mengacu pada permasalahan yang ada di wilayah Puskesmas Kedungmundu yaitu di Puskesmas Sendangguwo bahwa masih ada ibu hamil resti di wilayah Puskesmas Sendangguwo dan materi senam hamil belum rutin diberikan saat kelas ibu hamil dan belum banyak dipahami oleh ibu hamil maka diperlukan pelatihan dengan pemberian materi tentang senam hamil dan melakukan pelatihan skill dengan melatih senam hamil. Setelah dilakukan pelatihan senam hamil diharapkan ibu hamil memiliki kemampuan dalam melakukan senam hamil yang benar secara mandiri dan ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan aman dan nyaman sampai proses persalinan dan nifas. Pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui media informasi seperti demonstrasi, 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). Hipotesa yaitu terdapat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan dengan pelatihan senam hamil.

## 2. KAJIAN LITERATUR

Senam hamil adalah 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.

Barbara Hoistein dalam *shaping up for a healthy pregnancy* menyebutkan manfaat senam hamil sebagai berikut (1) Memperbaiki sirkulasi (2) Meningkatkan keseimbangan otot-otot (3) Mengurangi bengkak-bengkak (4) Mengurangi resiko gangguan gastrointestinal, termasuk sembelit (5) Mengurangi kejang kaki (6) Menguatkan otot perut (7) Mempercepat penyembuhan setelah penyembuhan.

Tujuan Senam Hamil yaitu (1) Menguasai teknik pernapasan. Latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen, sedangkan teknik pernapasan dilatih agar ibu siap menghadapi persalinan (2) Memperkuat elastisitas otot. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir (3) Mengurangi keluhan. Melatih sikap tubuh selama hamil sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh (4) Melatih relaksasi. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan (5) Menghindari kesulitan persalinan. Senam ini membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan (6) Memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan (7) Mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan (8) Melatih berbagai tehnik pernafasan yang penting agar persalinan dapat berjalan lancar dan lebih cepat (9) Memperlancar persalinan normal secara fisik dan mental (10) Meningkatkan mood dan pola tidur ibu (11) Mempercepat penurunan berat badan ibu setelah melahirkan.

Kondisi Yang Membatalkan Senam yaitu (1) Kelainan jantung (2) Thromboplebitis (radang otot dan gumpalan darah beku) (3) Pulmonary embolism (gumpalan darah pada paru-paru) (4) Rentan terhadap kelahiran premature (5) Pendarahan pada vagina/selaput membran pecah (6) Gangguan pada perkembangan rahim (7) Bengkak mendadak pada muka, tangan sakit kepala/pusing.

Tanda-tanda peringatan untuk menghentikan senam yaitu (1) Perdarahan vagina (2) Sakit perut/dada (3) Bengkak mendadak pada tangan, muka/kaki, merah pada kaki dan terasa sakit (4) Pusing-pusing, mual-mual/muntah, sakit kepala berat & menetap yang tidak hilang (5) Aktivitas janin menurun dan adanya kontraksi otot rahim (6) Rasa linu pada daerah pangkal paha & pinggul (7) Jantung berdebar dan Sesak nafas.

Sebelum melakukan program latihan perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut (1) Melakukan pemeriksaan antenatal secara teratur (2) Selama latihan berlangsung, sebaiknya petugas kesehatan melakukan pengawasan (3) Latihan fisik dapat dimulai pada usia kehamilan 7 bulan (4) Makan cukup agar tenaga selalu ada (5) Lakukan seluruh rangkaian senam ini sebatas kemampuan. Rasa nyeri jantung berdenyut terlalu keras & sesak nafas merupakan tanda batas yang tidak boleh dilampaui (6) Senam relaksasi pernafasan dan penenangan dapat dilakukan setiap saat apabila dibutuhkan (7) Pantaulah gerakan bayi sebelum, selama dan sesudah melakukan senam.

Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 3 bulan, karena sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan perlekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus.

Kebutuhan Fisik Ibu Hamil Trimester 1,2 dan 3 dalam Senam hamil pada trimester pertama dianjurkan untuk senam ringan mulai dari minggu pertama sampai minggu ke empat belas kehamilan. Selama itu, Anda akan dibatasi untuk berjalan selama 30 menit saja perhari, dan menjaga detak jantung tidak lebih dari 140. Latihan senam ringan juga tidak boleh lebih dari 30 menit.

Pada Trimester Kedua boleh meningkatkan senam hamil Anda lebih keras

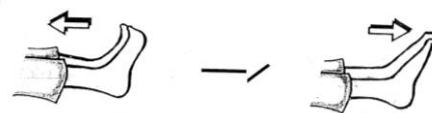
sedikit. Tapi, tetap penting untuk menjaga detak jantung di bawah 140 dan untuk menghindari terlalu panas tubuh. Hindari latihan yang melibatkan sit-up perut. Dan ingat untuk selalu minum banyak air.

Selama trimester ketiga, wanita hamil akan mengalami pembesaran rahim, kelebihan berat badan dan pergelangan kaki menjadi bengkak. Tapi, asalkan nyaman, latihan senam hamil masih dapat dilakukan. Karena setiap perempuan dan setiap kehamilan itu berbeda, Anda harus berbicara dengan dokter Anda tentang latihan rutin yang terbaik untuk Anda. Latihan yang tepat dan teratur dapat membantu menghilangkan nyeri pada punggung dan membuat tubuh Anda menjadi lebih bugar dan kuat membawa janin Anda.

## Senam di Masa Kehamilan

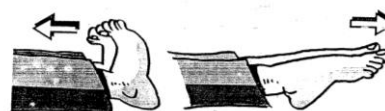
### 1. Senam untuk Kaki

- Duduklah dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks)
- Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan
- Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai gerakan (gbr 1)



Gambar 1

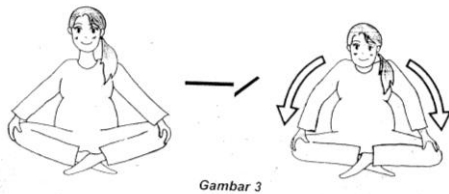
- Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai gerakan (gbr 2).



Gambar 2

### 2. Senam Duduk Bersila

- Duduklah bersila
- Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
- Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan (gbr 3)



Gambar 3

- d. Lakukanlah sebanyak 10 kali. Lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari.

### 3. Cara Tidur yang Nyaman

Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut ditekuk (gbr 4)

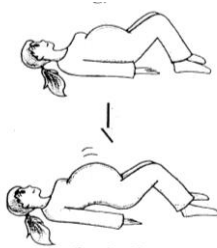
Tidurlah dengan posisi yang nyaman!



Gambar 4

### 4. Senam untuk Pinggang (Posisi Terlentang)

- Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
- Angkatlah pinggang secara perlahan (gbr. 5)



Gambar 5

- c. Lakukan sebanyak 10 kali

### 5. Senam untuk Pinggang (Posisi Merangkak)

- Badan dalam posisi merangkak
- Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran
- Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan

nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan (gbr 6)



Gambar 6

- d. Lakukanlah sebanyak 10 kali

### 6. Senam dengan Satu Lutut

- Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan
- Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan (gbr 7)

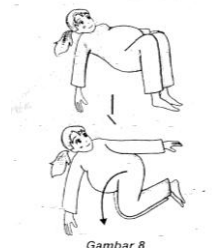


Gambar 7

- Lakukanlah sebanyak 10 kali
- Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri

### 7. Senam dengan Kedua Lutut

- Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel
- Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel
- Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan (gbr 8)



Gambar 8

- d. Lakukanlah sebanyak 8 kali

## B. Latihan untuk Saat Persalinan

### 1. Cara pernafasan saat persalinan

- Cari posisi yang nyaman  
Misalnya : duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan, posisi merangkak, duduk di kursi dengan bersandar ke depan dll
- Tarik nafas dari hidung dan keluarkan melalui mulut
- Usahakan tetap rileks



Gambar 9

### 2. Cara mengejan

- Cari posisi yang nyaman/posisi ibu antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan
- Perlahan-lahan tarik nafas sebanyak 3 kali dan pada hitungan ke-4 tarik nafas kemudian tahan nafas, sesuai arahan pembantu persalinan (gbr 10)



Gambar 10

### 3. Cara pernafasan pada saat melahirkan

Cara ini dilakukan jika bidan mengatakan tidak usah mengejan lagi.

- Letakkanlah kedua tangan di atas dada

- Bukalah mulut lebar-lebar bernafaslah pendek sambil mengatakan hah-hah-hah (gbr 11)



Gambar 11

## 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pre-post test design without control* untuk melihat ketrampilan senam hamil sebelum dan sesudah pelatihan senam hamil. Responden yang digunakan adalah ibu hamil di wilayah Puskesmas Sendangguwo Semarang sejumlah 15 orang dengan teknik *accidental sampling*. Bahan dan alat yang digunakan yaitu pengeras suara, LCD, laptop, alat tulis, matras, bantal, SAP Pendidikan Kesehatan Senam hamil, leaflet dan check list senam hamil serta CD senam hamil. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 Juni 2015 di ruang B 4 STIKES Karya Husada Semarang dengan pemberian materi senam hamil dan dilakukan pre tes menggunakan check list senam hamil sebelum pemberian materi senam hamil, tanggal 23 Juni 2015 melakukan demonstrasi senam hamil dan dilakukan post test melalui observasi menggunakan check list senam hamil di Balai Puskesmas Sendangguwo.

Tabel 1. Definisi Operasional

Uji statistik bivariat menggunakan uji Wilcoxon pada variabel yang berpasangan.

**4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

a. Ketrampilan Melaksanakan Senam Hamil Sebelum Pelatihan

Tabel 1. Ketrampilan Melaksanakan Senam Hamil Sebelum Pelatihan

Berdasarkan Tabel 1. rata-rata ketrampilan melaksanakan senam hamil sebelum pelatihan adalah 6,20 dengan SD 1,93.

b. Ketrampilan Senam Hamil Sesudah Pelatihan

Tabel 2. Ketrampilan Senam Hamil Sesudah Pelatihan

Variabel	Mean	SD
Ketrampilan sesudah pelatihan senam hamil	8,20	1,52

Berdasarkan Tabel 2. rata-rata ketrampilan senam hamil sesudah pelatihan adalah 8,20 dengan SD 1,52.

c. Perbedaan Ketrampilan Senam Hamil Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Tabel 3. Perbedaan Ketrampilan Senam Hamil Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Variabel	Mean	Z	P value	N
Ketrampilan Sebelum Pelatihan Senam Hamil	6,20	-3,37	0,000	15
Setelah Pelatihan Senam Hamil	8,20			15

Sebelum melakukan uji bivariat, data diuji normalitasnya dengan Shapiro Wilk. Hasilnya nilai *Sig* sebelum perlakuan (0,085) dan sesudah perlakuan (0,00) variabel kedua lebih kecil dari *p value* 0,05 sehingga distribusinya tidak normal, sudah dilakukan transformasi data tetapi variabel kedua masih berdistribusi tidak normal sehingga dilanjutkan dengan uji *wilcoxon*.

Rata-rata ketrampilan 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

Variabel	Mean	SD
Ketrampilan sebelum pelatihan senam hamil	6,20	1,93

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Skala Ukur
Pelatihan senam hamil	Memberikan ketrampilan kepada ibu hamil tentang gerakan-gerakan senam hamil yang diberikan pada ibu hamil usia kehamilan trimester 3 selama 2 kali pertemuan	Check list	-
Ibu hamil	Seorang wanita yang dinyatakan hamil pada usia kehamilan trimester 3	Pemeriksaan Leopold	Ratio
Senam hamil	Senam kebugaran yang diperuntukkan kepada ibu hamil tri mester 3	Check list	-

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.

Berdasarkan hasil observasi melalui check list senam hamil menunjukkan bahwa ketrampilan ibu hamil melakukan senam hamil sebelum dilakukan demonstrasi di Puskesmas Kedungmundu Kecamatan Tembalang Semarang menunjukkan bahwa ketrampilan ibu sebelum dilakukan pelatihan dan demonstrasi di Puskesmas Kedungmundu Kecamatan Tembalang Semarang memiliki nilai rata-rata sebesar 6,20, standar deviasi 1,63 dengan nilai minimum 2,00 dan maximum 9,00.

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 atau cara mencoba-coba (*trial and error*) (Notoadmojo, 2007).

Berdasarkan hasil observasi melalui check list senam hamil menunjukkan bahwa ketrampilan ibu hamil melakukan senam hamil sesudah dilakukan pelatihan dan demonstrasi di Puskesmas Kedungmundu Kecamatan Tembalang Semarang menunjukkan bahwa ketrampilan ibu sebelum dilakukan demonstrasi di Puskesmas ibu Kedungmundu Kecamatan Tembalang Semarang memiliki nilai rata-rata sebesar 8,20, standar deviasi 1,53 dengan nilai minimum 4 dan maximum 10.

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.

Demonstrasi adalah 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 (Hikmawati, 2011).

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 (Susilo, 2010).

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 2002).

Ceramah adalah salah satu cara menerangkan atau menjelaskan suatu ide, pengertian, atau pesan secara lisan kepada sekelompok pendengar yang disertai diskusi dan tanya jawab, serta dibantu oleh beberapa alat peraga yang diperlukan (Hikmawati, 2011). Seseorang yang diberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah yang bisa diingat sebesar 20% dari yang didengar (Depkes RI, 2004).

Notoatmodjo (2003) menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior). Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Keuntungan: ekonomis, jumlah pendengar banyak, informasi ilmu pengetahuan, meningkatkan motivasi, pengantar untuk masuk ke metode lain, bahan dengan hanya untuk jangka pendek.

Sikap dan perilaku adalah bagian dari budaya. Kebiasaan adat istiadat, atau nilai atau norma adalah kebudayaan. Mengubah kebiasaan, apalagi adat kepercayaan, yang telah menjadi norma atau nilai disuatu kelompok masyarakat, tidak segampang itu untuk mengubahnya. Hal itu memerlukan proses yang panjang. Sebagai contoh adalah sistem religi dan upacara keagamaan, sistem mata pencaharian hidup, sistem teknologi dan peralatan, sistem pengetahuan, bahasa dan kesenian (Susilo, 2011).

Efektifitas Metode Demonstrasi Terhadap Perubahan Tingkat ketrampilan Ibu dalam melaksanakan senam hamil berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *wilcoxon* didapatkan nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara ketrampilan melakukan senam hamil sebelum dan sesudah dilakukan demonstrasi., sehingga dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi mempunyai efektivitas yang lebih baik terhadap perubahan ketrampilan ibu melaksanakan senam hamil di Puskesmas Kedungmindu, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang.

Hal tersebut karena dengan metode demonstrasi ibu akan lebih mudah mengingat karena praktek secara langsung dalam melakukan senam hamil sesuai instruktur dari bidan membuat ibu akan lebih cepat ingat dan tidak mudah lupa daripada hanya mendengar dan melihat saja (Depkes RI, 2004).

Keuntungan tehnik 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 (Susilo, 2011).

Hasil analisa ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rubiyono (2007), dengan hasil Terdapat perbedaan minat belajar siswa yang signifikan antar kelas eksperimen dan kelas kontrol sesudah menggunakan metode pembelajaran demonstrasi dan juga sesuai dengan penelitian Tina Endah Pratiwi (2011), hasilnya Ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Berarti hasil penelitian sekarang ada persamaan dengan penelitian terdahulu yaitu pada penelitian Rubiyono (2007), terdapat perbedaan hasil antara metode demonstrasi dan ceramah.

## 5. SIMPULAN

Pelatihan senam hamil menggunakan metode demonstrasi mampu meningkatkan ketrampilan senam hamil secara efektif karena semua ketrampilan sesudah pelaksanaan pelatihan senam hamil meningkat yaitu sebanyak 15 orang. Ada perbedaan ketrampilan sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan senam hamil dengan nilai  $Asymp$  sig 2 tailed sebesar  $0,000 < p$  value  $0,05$ . Penelitian lebih lanjut sebaiknya menggunakan metode lain yang dapat mengukur ketrampilan senam hamil, hendaknya kegiatan serupa dilakukan juga di wilayah yang lain dan melibatkan beberapa institusi.

## FOTO KEGIATAN







## Daftar Pustaka

- Heardman Helen (Alm). 1998. *Senam Hamil*. Jakarta : EGC.
- Hikmawati, 2011. Promosi Kesehatan untuk Kebidanan. Cetakan 1. Yogyakarta : Nuha Medika
- Kusmiyati Yuni, dkk. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Manuaba. 1999. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC.
- Notoatmojo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. 2007. Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Yogyakarta. Andi Offset.
- Nugroho Trinoval Yanto. 2010. *Senam Hamil*.  
<http://www.trinoval.web.id/2010/04/senam-nifas.html>. 22 mei 2010. 09:50
- Saminem. 2008. *Kehamilan Normal*. Jakarta : EGC.
- Susilo, 2011. Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan. Cetakan 1. Yogyakarta : Nuha Medika.