

EFEKTIFITAS PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG SENAM YOGA PADA IBU HAMIL DI KECAMATAN TARUTUNG KABUPATEN TAPANULI UTARA TAHUN 2021

Urhuhe Dena Siburian, Paruhum Tiruon Ritonga, Janner Pelanjani Simamora

Politekkes Kemenkes Medan, Indonesia

Email: denasiburian2019@gmail.com, paruhumr@gmail.com, jannerosaze@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang sering dialami ibu hamil, khususnya trimester III adalah rasa khawatir tentang persalinannya. Untuk mengatasi hal tersebut yang sering dilakukan antara lain adalah senam hamil dan senam yoga. Senam yoga dapat membuat ibu hamil untuk tetap kuat, sehat, mengurangi sakit pinggang, mempersiapkan area panggul, mempelajari teknik pernafasan yang baik, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui efektifitas penyuluhan terhadap pengetahuan ibu tentang senam yoga pada ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dengan penyuluhan dan simulasi kemudian mengadakan pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam yoga pada ibu hamil yang berjumlah 30 orang. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal kelas ibu hamil pada kelas ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda. Luaran dari penelitian ini adalah Jurnal Nasional dan perolehan Hak Kekayaan Intelektual (HAKI). Hasil penelitian didapatkan karakteristik responden mayoritas berumur 20-35 tahun 83,3%. Tingkat pendidikan SMP dan SMA/SMK yaitu 56,7% dan mayoritas responden tidak bekerja 66,7%. Berdasarkan Uji Wilcoxon nilai $p=0,001$ dengan $\alpha 0,05$ artinya ada perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang senam yoga pada ibu hamil.

Kata kunci : Efektifitas, Penyuluhan, Senam Yoga, Kelas Ibu Hamil.

Abstract

Problems that are often experienced by pregnant women, particularly the III trimester was a sense of worry about her delivery. To overcome this, what is often done includes pregnant gymnastics and yoga gymnastics. Yoga gymnastics can make pregnant women to stay strong, healthy, reduce lumbago, prepare the pelvic area, learn good breathing techniques, improve blood circulation and improve concentration and calmness ahead of delivery. This study aims to determine the effectiveness of counseling on maternal knowledge about yoga gymnastics in pregnant women. The method of implementing the activity is by counseling and simulation then holding a pre-test and post-test to measure the knowledge of pregnant women about the benefits of yoga gymnastics in pregnant women totaling 30 people. The implementation time is adjusted to the class schedule for pregnant

women in the class of pregnant women in the working area of the Hutabaginda Health Center. The output of this research is the National Journal and the acquisition of Intellectual Property Rights (IPR). The results of the study obtained the characteristics of the majority of respondents aged 20-35 years 83.3%. The level of junior high and high school / vocational school education was 56.7% and the majority of respondents were not working 66.7%. Based on the Wilcoxon Test, the value of $p = 0.001$ with a α of 0.05 means that there are differences in the knowledge of pregnant women before and after counseling about yoga gymnastics in pregnant women.

Keywords: *Effectiveness, Counseling, Yoga Gymnastics, Pregnant Women Class.*

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Proses kehamilan dan persalinan merupakan suatu hal yang alami akan tetapi bukan berarti tanpa resiko. Bahkan kehamilan dan persalinan memberikan kontribusi terhadapnya banyaknya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Fitriyani, 2019).

AKI tahun 2015 sebesar 305/100.000 kelahiran hidup (KH) dan pada tahun 2024 ditargetkan AKI RPJMM menjadi 183/100.000 KH. Sedangkan target AKI Global SDG'S 70/100.000 KH (Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro, 2020). Angka kematian ibu di Kabupaten Tapanuli Utara berdasarkan estimasi atau perkiraan tahun 2016 adalah 139 per 100.000 kelahiran hidup meningkat jika dibandingkan dengan tahun 2013 sebesar 171 per 100.000 kelahiran hidup, tahun 2014 adalah 38 per 100.000 kelahiran hidup serta tahun 2015 adalah 115 per 100.000 kelahiran hidup dan tahun 2017 sebesar 87 per 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Bojonegoro, 2020).

Penyebab kematian langsung ibu di Indonesia didominasi oleh perdarahan pasca persalinan, hipertensi/eklamsia, dan infeksi sedangkan penyebab tidak langsung kematian ibu adalah masih banyaknya kasus 3 terlambat dan 4 terlalu (GKIA, 2016). Penyebab kematian ibu dapat terjadi pada saat, kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Secara global 80% kematian ibu tergolong pada kematian ibu langsung. Pola penyebab langsung yaitu perdarahan (25%, biasanya perdarahan pasca persalinan), sepsis (15%), komplikasi aborsi tidak aman (13%), hipertensi dalam kehamilan (12%), partus macet (8%), dan sebab-sebab lain (8%) (FITRI, 2019).

Hipertensi pada kehamilan sering terjadi dan merupakan penyebab utama kematian ibu melahirkan, serta memiliki efek serius lainnya saat melahirkan. Hipertensi pada kehamilan terjadi pada 5% dari semua kehamilan. Kondisi ini memerlukan strategi manajemen khusus agar hasilnya lebih bagus. Hipertensi pada kehamilan mempengaruhi ibu dan janin, dan dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas ibu dan janin jika tidak dikelola dengan baik (Alatas, 2019).

Upaya untuk menurunkan AKI dapat dilakukan dengan upaya preventif dan promotif dengan melibatkan semua unsur dalam masyarakat dan dilakukan secara terus menerus dan konsisten. Strategi yang dapat dilakukan adalah dengan menyelenggarakan kelas prenatal.

Permasalahan yang lain yang dialami oleh ibu hamil khususnya pada trimester tiga yang timbul antara lain nyeri punggung bawah, penurunan jumlah tidur (insomnia), pegal-pegal, letih, sesak nafas, mudah emosi, rasa khawatir, kecemasan, sering buang air kecil, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian dan ragu-ragu (Pujiastuti, 2014). Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 orang (28.7%). Seluruh populasi di pulau Jawa terdapat 67.976 ibu hamil. Sedangkan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 35.587 orang (52,3 %) (Miarso, Novyriana, & Muthoharoh, 2019).

Dampak dari proses fisiologis tersebut dapat timbul pada perilaku ibu hamil sehari-hari, misalnya menjadi mudah marah atau tersinggung, murung, gelisah, tidak konsentrasi, sering ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Keadaan ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan yang terus berlanjut sehingga membentuk intensitas emosional yang tinggi secara keseluruhan. Upaya yang dapat dilakukan untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut ada beberapa cara yaitu latihan fisik seperti: senam hamil, senam yoga, senam pilates, metode hypnobirthing, teknik olah nafas, dan meditasi (Aprilia & Ritchmond, 2011).

Sejalan dengan pendapat Krisnadi (2010) bahwa ada beberapa cara tindakan pencegahan selama kehamilan supaya ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olah raga jalan pagi, bersepeda statis, erobic, senam air, menari dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan di antaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Krisnadi, 2010).

Senam yoga merupakan salah satu olah raga yang direkomendasikan untuk ibu hamil, karena senam yoga termasuk olah raga yang ringan namun mampu membuat tubuh menjadi lebih fit dan fleksibel, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, sehingga membantu ibu hamil tetap merasa sehat, kuat dan aktif selama masa kehamilan. Manfaat lain yang dirasakan ibu hamil jika melakukan senam yoga secara rutin dan teratur yaitu meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan, membantu keseimbangan tubuh, mengurangi sakit pinggang, mempersiapkan area panggul, meningkatkan komunikasi dengan bayi, mempelajari teknik pernafasan yang baik, mengurangi keluhan-keluhan seperti susah tidur, mengurangi resiko depresi dan kelahiran prematur, meningkatkan sirkulasi darah (Febriyanti, 2021).

Tujuan senam yoga pada ibu hamil adalah mempersiapkan ibu hamil untuk menghadapi persalinan sehingga siap secara fisik, mental dan spiritual. Dengan persiapan yang matang, ibu akan merasa percaya diri dan yakin dapat menjalani proses persalinan dengan nyaman dan lancar (Pratigny, 2014).

Masih banyak ibu hamil yang masih ragu, dikarenakan kuatir apakah dapat melakukan olahraga ketika sedang hamil dan takut akan membahayakan janin ketika

melakukan olahraga. Padahal olahraga sangat diperlukan untuk ibu hamil. Keselamatan janin maupun ibu hamil itu sendiri akan dijamin aman dikarenakan senam yoga ini selalu diawasi oleh instruktur yang berpengalaman dan gerakan pada yoga tidak lah membahayakan. Sehingga perlu adanya komunikasi visual untuk memberikan info kepada ibu hamil mengenai informasi akan pentingnya melakukan olahraga terutama senam yoga saat masa kehamilan.

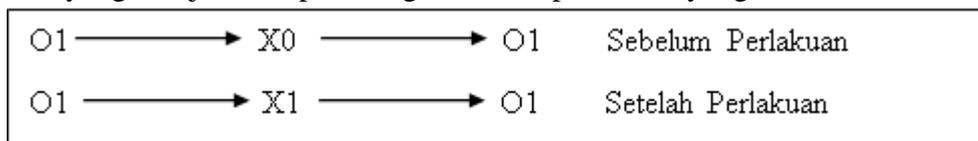
Dari survei awal yang diperoleh dari Puskesmas Hutabaginda bahwa dari 303 orang ibu yang melahirkan pada tahun 2020 sebanyak 106 orang (33,3%) ibu melahirkan dengan operasi caesar dengan alasan paling banyak partus lama, panggul sempit, dan adanya rasa cemas karena takut merasakan rasa sakit pada waktu bersalin.

Berdasarkan penelitian (Wati, Supiyati, & Jannah, 2018) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam yoga ibu hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan ($p=0,000$), sejalan dengan penelitian (Mediarti, Sulaiman, Rosnani, & Jawiah, 2014) dengan hasil ditemukan adanya pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III ($p=0,005$). Penelitian lain tentang manfaat senam yoga dilakukan oleh (Ashari & Widayanto, 2018) dengan hasil bahwa senam yoga memiliki pengaruh terhadap turunnya kecemasan pada ibu hamil ($p=0,000$).

Berdasarkan penelitian diatas, senam yoga mempunyai pengaruh untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mengatasi ketidaknyamanan selama hamil dan mempercepat proses persalinan. Senam Yoga merupakan salah satu program pada kelas ibu hamil di wilayah Puskesmas Hutabaginda dan sudah dilaksanakan pada kelas Ibu hamil namun tidak rutin dan sejak Pandemi Covid-19 senam Yoga tidak dilaksanakan lagi yaitu semenjak Juli 2020. Berdasarkan pengamatan bidan, antusias ibu hamil terhadap senam yoga kurang. Oleh karena itu, kami Tim Peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda Tahun 2021 “.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau quasi experiment dengan desain pre-test dan post-test group. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengetahuan antara dua kelompok sampel yang berpasangan atau berhubungan (Sugiyono, 2016). Artinya ibu hamil yang ada di Puskesmas Hutabaginda yang menjadi sampel mengalami dua perlakuan yang berbeda :



Gambar 1. Model Rancangan Penelitian

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan berupa survei pendahuluan dengan mengunjungi kepala Puskesmas serta bidan desa untuk mengetahui karakteristik responden, lokasi penelitian, mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian, dan

Efektifitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Tentang Senam Yoga Pada Ibu Hamil di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2021

penyusunan rencana eksperimen yaitu membuat proposal, menyusun instrumen penelitian, menguji instrumen penelitian, seminar proposal, dan mengurus perizinan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Dilakukan pre test dengan membagikan kuesioner kepada ibu hamil yang berlangsung 30 menit. Selanjutnya kelompok diberi Pendidikan Kesehatan tentang senam yoga pada ibu hamil.
- b. Pemberian Pendidikan kesehatan tentang senam yoga mencakup pengertian, tujuan, manfaat, langkah-langkah senam yoga dan kontraindikasi.
- c. Pelaksanaan simulasi senam yoga yang diberikan oleh bidan sebagai instruktur
- d. Post-test dilakukan 1 bulan setelah pendidikan kesehatan dan simulasi yaitu pada kelas ibu hamil pada bulan berikutnya untuk mengetahui pertambahan pengetahuan ibu hamil.
- e. Dilanjutkan dengan acara penutupan dan ucapan terima kasih peneliti.

3. Tahap Akhir

Setelah data terkumpul melalui Pre-test dan Post-test, dilakukan editing, coding, dan entry data. Selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan fasilitas komputer.

Metode Analisis Data dilakukan dua tahap

1. Analisis data secara univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi responden.
2. Analisis bivariat untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan simulasi dengan menggunakan uji dua sampel berpasangan (paired sample T Tes)

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Telah dilakukan penelitian tentang Efektifitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan ibu hamil tentang Senam Yoga Pada Ibu Hamil di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2021 kepada 30 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda.

Puskesmas Hutabaginda terletak di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil di setiap poskesdes yang ada di wilayah kerja Puskesmas Huta Baginda.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari karakteristik sampel.

2. Karakteristik Sampel

Sampel dalam penelitian ini terdiri 30 orang ibu hamil dengan *design pre post* penyuluhan. Artinya dengan cara kelompok ibu hamil sebelum diberi perlakuan diberi *pre test* dan setelah perlakuan diberikan *post test*. Gambaran

karakteristik responden yang meliputi umur, pendidikan dan pekerjaan dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1
Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan di Puskesmas Huta Baginda

No.	Karakteristik Ibu Hamil	Jumlah	%
A. Umur			
1.	<20 Tahun	-	-
2.	20-35 Tahun	25	83,3
3.	>35 Tahun	5	16,7
	Jumlah	30	100
B. Pendidikan			
1.	Dasar	2	6,7
2.	Menengah	17	56,7
3.	Tinggi	11	36,6
	Jumlah	30	100
C. Pekerjaan			
1.	Bekerja	10	33,3
2.	Tidak Bekerja	20	66,7
	Jumlah	30	100

Pada tabel 1. dapat dilihat bahwa distribusi umur ibu hamil mayoritas berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 25 orang (83,3 %) dan minoritas berumur >35 tahun sebanyak 5 orang (16,7 %). Karakteristik pendidikan, diketahui mayoritas berpendidikan menengah sebanyak 17 orang (56,7 %), dan minoritas berpendidikan dasar sebanyak 2 orang (6,7 %). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah yang tidak bekerja yaitu sebanyak 20 orang (66,7 %) dan minoritas adalah responden yang bekerja yaitu sebanyak 10 orang (33,3 %).

3. Gambaran Tingkat Pengetahuan Pada Kelompok ibu hamil

Sebelum pandemi Covid-19 telah pernah diberikan penyuluhan tentang senam yoga dan prakteknya pada ibu hamil pada pelaksanaan kelas ibu hamil. Sejak adanya pandemi, tidak pernah lagi diadakan senam yoga pada kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil juga jarang dilaksanakan karena ibu-ibu hamil merasa takut datang ke kelas ibu hamil karena takut tertular penyakit Covid-19. Materi tentang senam yoga yang pernah diberikan walaupun tidak rutin merupakan pengetahuan dasar ibu tentang senam yoga. Hal ini dapat dilihat dari hasil pre test bahwa pengetahuan ibu tentang senam yoga sebelum diberikan penyuluhan mayoritas cukup yaitu 16 orang (53,3%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2
Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu hamil
tentang Senam Yoga pada Ibu Hamil

No.	Pengetahuan	Kelompok ibu hamil			
		Pre		Post	
		N	%	N	%
1.	Baik	3	10	13	43,3
2.	Cukup	16	53,3	13	43,3
3.	Kurang	11	36,7	4	13,4
Total		30	100	30	100

Berdasarkan hasil *pre test* diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden terbanyak sebelum diberikan penyuluhan adalah kategori berpengetahuan cukup sebanyak 16 orang (53,3 %), berpengetahuan kurang sebanyak 11 orang (36,7 %) dan berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10 %), sedangkan pada *posttest* yang dilakukan setelah penyuluhan kesehatan diperoleh hasil paling banyak adalah berpengetahuan baik dan cukup sebanyak 13 orang (43,3 %), diikuti berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13,4 %).

4. Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Senam Yoga Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2021

Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum penyuluhan (*pretest*). Setelah dilakukan penyuluhan dan simulasi tentang senam yoga, 14 hari kemudian dilaksanakan post test dengan kuesioner yang sama.

Tabel 3.
Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Senam Yoga
Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun
2021

No.	Variabel	Pengetahuan		Mean	t	p
		Sebelum	Sesudah			
1.	Baik	3	13	0,567	3,616	0,001
2.	Cukup	16	13			
3.	Kurang	11	4			

Pada tabel 3 dapat dilihat, setelah dilakukan Uji Wilcoxon untuk melihat perubahan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda. Hasil uji menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan ibu dengan kategori Baik sebelum penyuluhan yaitu 3 orang dan setelah penyuluhan menjadi 13 orang. Pengetahuan Cukup sebelum penyuluhan yaitu 16 orang dan setelah penyuluhan menjadi 13 orang. Pengetahuan kurang sebelum penyuluhan yaitu 11 orang dan setelah penyuluhan menjadi 4 orang. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan

nilai $p = 0,001$ di mana $\alpha (0,05)$, artinya ada perbedaan pengetahuan pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang senam yoga di Puskesmas Hutabaginda.

B. Pembahasan

Seorang Ibu hamil akan mengalami perubahan secara fisik dan psikologis selama kehamilan berlangsung yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu. Secara psikologis sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan karena rasa sakit akibat persalinan. Gangguan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan (Sari & Puspitasari, 2016).

Yoga merupakan salah satu alternatif kegiatan yang dapat membantu ibu untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilannya. Latihan senam hamil yoga secara teratur yang dilakukan selama kehamilan dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun janinnya yaitu memperlancar aliran darah dan nutrisi ke janin, berpengaruh pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum). Gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil karena gerakan senam yoga fokus pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnadi, 2010).

Di Puskesmas Hutabaginda telah pernah dilakukan penyuluhan tentang senam yoga dan praktiknya di beberapa kelas ibu hamil. Tetapi sejak terjadi pandemi Covid-19 kegiatan tersebut tidak dilaksanakan lagi. Padahal penyakit Covid ini menimbulkan ketakutan pada ibu hamil karena ganasnya penyakit tersebut yang mengakibatkan banyak kematian. Hal ini menambah kecemasan ibu dalam menjalani kehamilan dan menjelang persalinan. Untuk itu dilakukan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam yoga dan nantinya dapat mempraktekkan sendiri di rumah sehingga ibu dapat merasakan manfaatnya sehingga dapat menjalani masa hamil dengan nyaman dan tenang.

Penelitian dilakukan terhadap 30 orang ibu hamil dengan karakteristik sebagai berikut. Mayoritas responden dalam rentang usia 20-35 tahun yaitu 25 orang (83,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden pada pendidikan menengah (SMP dan SMA/SMK) yaitu 17 orang (56,7%). Dari jenis pekerjaan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 20 orang (66,7%).

Menurut (Maksudin, 2013) karakter adalah suatu ciri khas setiap individu yang berhubungan dengan jati dirinya merupakan saripati kualitas batin, cara berfikir, bagaimana berperilaku (sikap dan perbuatan) seseorang dan bekerja sama dengan baik di dalam keluarga, masyarakat, bangsa dan Negara (Maksudin, 2013).

(Samani & Hariyanto, 2011) berpendapat bahwa karakter dapat dimaknai sebagai nilai dasar yang membangun pribadi seseorang, terbentuk karena faktor

keturunan dan lingkungan, yang membedakannya dengan orang lain dan terwujud dalam sikap dan perilaku sehari-hari.

Dengan demikian pengertian karakter adalah nilai dasar yang membangun pribadi seseorang, sesuatu yang ada pada individu yang merupakan ciri khas kepribadian individu yang membedakannya dengan orang lain, berupa sikap, pikiran dan tindakan.

Karakteristik responden ini sesuai dengan karakteristik responden pada penelitian (Setyani, 2018) dimana responden mayoritas berusia 21-35 tahun, pendidikan SMP-SMA, tidak bekerja, multipara dan usia kehamilan trimester III. Dimana dari karakteristik umur, mayoritas responden yang berusia 20 – 35 tahun, dimana rentang usia tersebut adalah masa reproduksi sehat bagi ibu untuk hamil dan melahirkan.

Menurut (Notoatmodjo, 2005) penyuluhan merupakan kegiatan menyebarkan informasi atau pesan, untuk menanamkan keyakinan kepada masyarakat sehingga mereka bukan hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan serta diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan.

Sebelum pandemic Covid-19 terjadi di Indonesia sejak bulan Maret 2020, senam yoga pernah diperkenalkan oleh bidan pada pelaksanaan kelas ibu hamil, namun selama masa pandemic tidak pernah lagi dilaksanakan senam yoga. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga setelah diberikan penyuluhan. Karena pada hakikatnya penelitian adalah melakukan kegiatan untuk mengukur kemampuan, menilai dan mempertimbangkan sejauh mana efektivitas dari tindakan yang telah diberikan.

Penyuluhan pada penelitian dengan materi senam yoga pada ibu hamil telah terlaksana dengan baik. Selama penyuluhan berlangsung, ibu hamil mengikuti dengan antusias terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh ibu hamil. Penyuluhan dilaksanakan sekitar 1 jam dengan menggunakan media power point. Setelah penyuluhan, dilakukan simulasi tentang senam hamil. Tim Pengabdian memutar video yang menampilkan gerakan-gerakan yang dilakukan pada senam hamil dan responden mengikuti gerakan-gerakan tersebut. Simulasi dilakukan sebanyak 2 kali supaya ibu dapat mengingat gerakan senam yoga dan dapat diulangi sendiri di rumah secara rutin.

Praktik yoga yang disarankan adalah menciptakan ruang bagi ibu dan janin untuk tetap dapat bernapas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul agar lebih elastis, serta melakukan postur restoratif dan relaksasi. Tetapi jika ibu merasa tidak nyaman dalam melakukan gerakan senam yoga, sebaiknya ibu menghentikan dulu dan segera berkonsultasi dengan bidan.

Untuk mengetahui apakah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam yoga pada ibu hamil, diadakan pretest sebelum penyuluhan dan post test dilaksanakan 14 hari setelah penyuluhan. Didapatkan perbedaan hasil yang signifikan dari hasil pre test dan post test setelah penyuluhan. Peningkatan

pengetahuan dapat dilihat pada tabel 4.3 dimana sebelum penyuluhan dan simulasi (pretest) pengetahuan responden mayoritas cukup yaitu 16 orang (53,3%) dan setelah penyuluhan dan simulasi (posttest), pengetahuan responden mayoritas baik dan cukup masing-masing 13 orang (43,3%). Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010) bahwa pretest dan posttest dilakukan untuk menguji adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penyuluhan..

Kemungkinan hal ini disebabkan oleh responden merasa terpacu untuk mengetahui lebih lanjut tentang senam yoga sehingga responden mencari kembali informasi lebih setelah dilakukan penyuluhan. Sehingga post test setelah 2 minggu dilakukan penyuluhan nilainya sedikit lebih tinggi daripada pre test. Dari sini dapat disimpulkan bahwa responden dari semula yang belum tahu menjadi tahu dan yang semula belum mengerti menjadi mengerti.

Untuk hasil yang lebih akurat dilakukan Uji Wilcoxon dengan hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,001 < \alpha (0,05)$, artinya H_a diterima, H_0 ditolak. Didapatkan ada perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga di Puskesmas Hutabaginda.

Bila dilihat dari hasil pre test dan post test, terjadi kenaikan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik setelah diberikan penyuluhan tentang senam yoga pada ibu hamil di Puskesmas Hutabaginda. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang kesehatan senam yoga pada ibu hamil memiliki peran menambah tingkat pengetahuan tentang senam yoga pada ibu hamil

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Istiqamah, 2018) terhadap wanita usia subur tentang kesehatan reproduksi dengan rancangan pre-eksperimental dan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest without control group design dengan uji Wilcoxon diperoleh hasil bahwa penggunaan video sebagai media promosi efektif untuk meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya.

Sejalan dengan penelitian ([Benita, Dewantiningrum, & Maharani, 2012](#)) tentang penyuluhan mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA tentang kesehatan reproduksi. Uji yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan hasil nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian ([Handayani, Nurhesti, Wijaya, Maelan, & Jamko, 2020](#)) tentang pengaruh penyuluhan kelas ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest dengan hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat sebanyak 26 orang dari 42 orang (61,9%) dengan peningkatan pengetahuan baik sebanyak 24,6% pada posttest. Kesimpulan yang didapatkan adalah bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kelas ibu hamil.

Kesimpulan

Setelah diadakan penyuluhan terhadap 30 orang ibu hamil dan berdasarkan analisa data dengan menggunakan uji statistik menunjukkan bahwa penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam yoga pada ibu hamil dengan hasil bahwa karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas pada usia 20-35 tahun yaitu 25 orang (83,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden pada pendidikan menengah (SMP dan SMA/SMK) yaitu 17 orang (56,7%). Dari jenis pekerjaan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 20 orang (66,7%).

Berdasarkan hasil pretest dan protest ada peningkatan pengetahuan responden yaitu tingkat pengetahuan baik dari 3 orang (10%) menjadi 13 orang (43,3%), pengetahuan cukup dari 16 orang (53,3%) menjadi 13 orang (43,3%) dan pengetahuan kurang dari 11 orang (36,7%) menjadi 4 orang (13,4%).

Berdasarkan Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001 < \alpha (0,05)$, artinya H_a diterima, H_o ditolak, maka didapatkan ada perbedaan pengetahuan pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang senam yoga di Puskesmas Hutabaginda.

BIBLIOGRAFI

- Alatas, Haidar. (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 27–51. [Google Scholar](#)
- Aprilia, Yessie, & Ritchmond, Brenda. (2011). *Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia. [Google Scholar](#)
- Ashari, Riko, & Widayanto, Widayanto. (2018). Pengaruh Kepercayaan Dan Risiko Terhadap Keputusan Pembelian Melalui Sikap Pengguna Pada Situs Belanja Online Lazada. Com (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis*, 7(1), 209–218. [Google Scholar](#)
- Benita, Nydia Rena, Dewantiningrum, Julian, & Maharani, Nani. (2012). Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja siswa SMP Kristen Gergaji. *Fakultas Kedokteran*. [Google Scholar](#)
- Dinas Kesehatan Bojonegoro. (2020). Pertemuan Upaya Penurunan AKI dan Pertemuan AKB. Retrieved from <https://dinkes.bojonegorokab.go.id/berita/baca/49>
- Febriyanti, Nur Rohmah. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Status Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Pesanggrahan Pmks Mojopahit Mojokerto. *Stikes Bina Sehat Ppni*. [Google Scholar](#)
- Fitri, Rahayu. (2019). Arfiana dan Lusiana. 2016. *Asuhan Neonatus Bayi Balita dan Anak Pra Sekolah*. Jakarta: Trans Medika. Ayu, N. 2016. *Patologi dan Patofisiologi Kebidanan*. Yogyakarta: [Google Scholar](#)
- Fitriyani, Indriya. (2019). Gambaran Kepuasan Ibu Hamil pada Pelayanan Antenatal Care di Puskesmas Somba Opu. *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*. [Google Scholar](#)
- Handayani, Lina, Nurhesti, Atikah, Wijaya, Chayanita Sekar, Maelan, Reni, & Jamko, Moh. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 103–108. [Google Scholar](#)
- Istiqamah, Nurul. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Stratagem Terhadap Pengetahuan Vulva Hygiene pada Remaja Putri. *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*. [Google Scholar](#)
- Krisnadi, Sofie Rifayani. (2010). *Sinopsis Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna*. Larasati, P., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Skripsi, Universitas Airlangga, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Surabaya*. [Google Scholar](#)

Efektifitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Tentang Senam Yoga Pada Ibu Hamil di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2021

- Maksudin, Maksudin. (2013). Pendidikan Karakter Nondikotomik (Upaya Membangun Bangsa Indonesia Seutuhnya). *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2), 120852. [Google Scholar](#)
- Mediarti, Devi, Sulaiman, Sulaiman, Rosnani, Rosnani, & Jawiah, Jawiah. (2014). Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47–53. [Google Scholar](#)
- Miarso, Chondrosuro, Novyriana, Eka, & Muthoharoh, Siti. (2019). Teknik Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Proceeding of The URECOL*, 557–560. [Google Scholar](#)
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. [Google Scholar](#)
- Pratigny, Tia. (2014). *Yoga ibu hamil*. Puspa Swara. [Google Scholar](#)
- Pujiastuti, Sindhu. (2014). *Yoga untuk Kehamilan*. Bandung: Qanita. [Google Scholar](#)
- Samani, Muchlas, & Hariyanto, M. S. (2011). *Konsep dan model pendidikan karakter*. Bandung: Remaja Rosdakarya. [Google Scholar](#)
- Sari, Alfie Ardiana, & Puspitasari, Dian. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2). [Google Scholar](#)
- Setyani, Rizka Ayu. (2018). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Exercise di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 9–15. [Google Scholar](#)
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Wati, Ni Wayan Kurnia Widya, Supiyati, Salasiah, & Jannah, Khairiatul. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S. ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 39–47. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Urhuhe Dena Siburian, Paruhum Tiruon Ritonga, Janner Pelanjani Simamora (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

