

PENGARUH PENGETAHUAN TENTANG SENAM HAMIL TERHADAP PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DI RS ANGKATAN LAUT JALA AMMARI

The Effect of Knowledge About Pregnancy Exercise on the Implementation of Pregnancy Exercise in Pregnant Women at RS Angkatan Laut Jala

¹Kiki Riskianti Nanda, ²Darmiati, ³Ernawati

¹²³Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV Hasanuddin

¹kikiriskiantinandapelamonia@gmail.com, ²darmiati.iikp@gmail.com, ³ernawati@iikpelamonia.ac.id

Article Info

Article History

Received: 14-06-2024

Revised : 30-07-2024

Accepted : 13-08-2024

Published : 30-08-2024

ABSTRACT / ABSTRAK

*During pregnancy, women undergo physical and psychological changes that require adaptation in order for the childbirth process to proceed smoothly. Many pregnant women experience anxiety and stress while adapting to these changes. One effort that can be made to prevent stress and pregnancy complications is by practicing prenatal exercise. It has long been known that one of the key elements in supporting pregnant women is providing them with knowledge about their pregnancy. A lack of education can negatively affect a mother's motivation to practice proper prenatal care. One way to reduce discomfort and increase motivation is through health education. In today's era of technological advancement, health education through video media is widely favored by the public. This makes video-based education an effective strategy to disseminate health information. Therefore, increasing knowledge about prenatal exercise can be achieved through various educational media and methods, including counseling using leaflets, flipcharts, PowerPoint presentations, videos of pregnancy exercise movements, and others. **Objective:** To determine the effect of knowledge about prenatal exercise on the practice of prenatal exercise among pregnant women at Jala Ammari Naval Hospital. **Methods:** This study used a quasi-experimental method with a one-group pre-test-post-test design. The study population included all pregnant women at Jala Ammari Naval Hospital from March to April 2023, totaling 28 women. From this population, 17 were selected using purposive sampling, conducted from March 5 to April 5, 2023. **Results and Conclusion:** The results of the Chi-Square statistical test showed a significant value of $p = 0.013 (< 0.05)$, indicating a statistically significant relationship between the level of knowledge of pregnant women and their participation in prenatal exercise.*

Keywords: Pregnancy Exercises, Knowledge, Implementation of Pregnancy Exercises.

Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada ibu, yang mengharuskan ibu untuk beradaptasi agar persalinan dapat berjalan dengan lancar. Tidak sedikit ibu yang mengalami kecemasan dan stress saat beradaptasi dengan perubahan masa kehamilan, salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mencegah stress dan komplikasi masa kehamilan dengan melaksanakan senam hamil. Sejak lama diketahui bahwa salah satu hal penting dalam membina ibu hamil ialah memberikan pengetahuan mengenai kehamilannya. Kurangnya

edukasi pada ibu hamil berdampak pada motivasi untuk melakukan perawatan kehamilan yang baik dan benar. Salah satu cara mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan motivasi adalah memberikan edukasi kesehatan. Di era perkembangan teknologi saat ini edukasi kesehatan dengan media video sangat diminati masyarakat, ini merupakan strategi yang baik untuk memberikan edukasi kesehatan melalui video. Oleh karena itu, pengetahuan senam hamil terhadap kondisi tersebut adalah dengan memberikan edukasi melalui berbagai media dan metode diantaranya penyuluhan menggunakan leaflet, flipchart, power point, pemutaran video gerakan senam hamil, dan lain-lainnya. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di Rs Angkatan Laut Jala Ammari. **Metode:** Metode penelitian menggunakan Quasi Experiment dengan jenis desain One-Group Pre-Test-Post-Test. Populasi penelitian melibatkan seluruh ibu hamil di Rs. Angkatan Laut Jala Ammari dari bulan maret sampai April 2023 sebanyak 28 ibu hamil. Dari populasi ini, diambil sampel sebanyak 17 orang menggunakan metode purposive sampling. 05 Maret hingga 05 April 2023. **Hasil dan Kesimpulan :** Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai signifikan yaitu $p=0,013(<0,05)$ dimana terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil

Kata Kunci: Senam Hamil, Pengetahuan, Pelaksanaan Senam Hamil

Corresponding Author:

Name : Kiki Riskianti Nanda
Affiliate : Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hsn
Address : Jl. Garuda No 3 Kecamatan Mariso, Kota Makassar, Prov. Sulawesi Selatan 90121
Email : kikiriskiantinandapelamonia@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut Keberhasilan sebuah proses persalinan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu dan janin, kondisi psikis maupun penolong persalinan, bila salah satu faktor tersebut ada yang tidak sesuai bisa terjadi masalah dalam proses persalinan, baik terhadap ibu dan janinnya. Persalinan yang tidak dapat ditangani dengan baik dapat menyebabkan persalinan macet seperti partus lama, kala I dan II memanjang (Ribeiro Margarida dkk, 2021). Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya adalah akibat partus lama. Ada tiga faktor penyebab partus lama yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil. Ibu yang melaksanakan senam hamil mendapatkan manfaat yang besar dalam kehamilan dan persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan senam hamil (Sormin & Puri, 2019).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada saat kehamilannya (Olkamin dkk, 2020). Senam hamil bukan hanya sekedar senam seperti olahraga biasa yang membuat tubuh menjadi segar dan bugar, namun senam hamil terbukti dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan dan sangat membantu dalam proses persalinan. Senam hamil dapat menurunkan kejadian persalinan lama sebesar 5,5 kali dibandingkan pada ibu yang tidak mengikuti senam hamil. Ibu yang melakukan senam hamil secara teratur akan mengalami lebih sedikit rasa sakit pada masa persalinan. Hal ini karena pada saat melakukan senam hamil terjadi peningkatan hormon endorphen dalam tubuh, sehingga dapat mengurangi rasa sakit (Rahayu dkk, 2018)

Di negara maju metode senam hamil telah lama diterapkan, begitu juga di negara berkembang seperti Indonesia. Namun, penerapannya belum merata diseluruh daerah hanya diterapkan di beberapa rumah sakit dan klinik terkemuka, hal ini mungkin dikarenakan belum tersedianya tempat atau lokasi untuk melakukan senam hamil tersebut. Selain tempat atau lokasi, untuk mewujudkan terlaksananya senam hamil sangat dibutuhkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil (Pahlavani Hamed, 2022). Terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil maka ibu akan semakin merasakan pentingnya senam hamil bagi kesehatan diri dan janinnya. Kurangnya pengetahuan ibu terhadap senam hamil mengakibatkan kurangnya minat dan keinginan ibu untuk melakukan kegiatan senam. Agar penyampaian informasi yang ingin disampaikan oleh bidan tercapai terhadap peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil berbagai metode dan media yang dapat digunakan (Mardha, dkk. 2020). Diantara metode yang telah digunakan berupa ceramah dengan melakukan penyuluhan menggunakan leaflet dan poster pada kegiatan seminar dan edukasi secara lisan kepada ibu hamil atau keluarga. Berbagai tujuan dari edukasi salah satu diantaranya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang segala manfaat senam hamil beserta gerakan-gerakannya sehingga dapat meningkatkan pelaksanaan senam hamil yang telah dijadwalkan (Hutagaol, dkk. 2020). Sehingga peneliti memilih intervensi edukasi melalui media yang dapat digunakan yang bisa membuat daya tarik tersendiri untuk ibu hamil dengan memanfaatkan fasilitas berupa leaflet, gambar, slideshare, dan video yang dapat diberikan saat penyuluhan atau demonstrasi.

BAHAN DAN METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode penelitian *Quasi Experiment* dengan jenis desain *One-Group Pre-Test-Post-Test*. Metode ini memungkinkan untuk melakukan pengumpulan data sebelum

dan sesudah pemberian perlakuan dari satu kelompok eksperimen. Dalam konteks ini, kelompok eksperimen terdiri dari ibu hamil yang akan diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di Rs. Angkatan Laut Jala Ammari dan berlangsung dari tanggal 05 Maret hingga 05 April 2023.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian melibatkan seluruh ibu hamil di Rs. Angkatan Laut Jala Ammari. Dari populasi ini, diambil sampel sebanyak 17 orang menggunakan metode purposive sampling.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Dalam memilih sampel, digunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang diteliti untuk memastikan bahwa sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah a) bersedia menjadi responden dan bisa membaca dan menulis, b) berada ditempat saat penelitian dilakukan, c) responden dengan usia kehamilan > 22 minggu, d) Ibu dengan kehamilan normal, e) primigravida dan multigravida yang belum pernah mengikuti senam hamil. Kriteria eksklusi yaitu a) ibu dengan preeklampsia, b) ibu mengalami KPD, c) ibu yang mengalami perdarahan di TM I dan II, d) ibu dengan Diabetes Mellitus (DM), e) ibu yang mengalami anemia, f) ibu yang mengalami penurunan atau kenaikan BB yang berlebihan, g) ibu dengan riwayat abortus.

Variabel Penelitian

- a. Variabel independen: Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil
- b. Variabel dependen: Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan tentang Senam Hamil.

Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data, digunakan instrumen utama berupa kuesioner yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Pearson product moment, sementara reliabilitas diukur menggunakan nilai Cronbach's Alpha. Dengan melalui uji validitas dan reliabilitas, dipastikan bahwa instrumen yang digunakan adalah valid dan dapat diandalkan dalam mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil.

Prosedur Penelitian

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mengajukan kuesioner kepada responden. Hasil analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat komputerisasi, yang memungkinkan proses analisis menjadi lebih efisien dan akurat. Dalam analisis univariat, dilakukan perhitungan statistik seperti rata-rata dan standar deviasi untuk masing-masing variabel yang diteliti. Ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang karakteristik variabel yang ada dalam penelitian.

Analisis Data

Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan dengan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antara variabel independen (tingkat pengetahuan ibu hamil) dan variabel dependen (pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang senam hamil). Analisis ini dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan pelaksanaan program senam hamil. Dalam analisis ini, digunakan tingkat signifikansi yang telah ditetapkan (biasanya 0,05) sebagai acuan dalam menentukan apakah hasil analisis memiliki makna yang signifikan.

Selain itu, dalam penelitian ini juga diterapkan uji McNemar untuk menguji adanya perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan tentang senam hamil. Uji ini memberikan informasi lebih lanjut tentang dampak dari pendidikan kesehatan tersebut terhadap pengetahuan ibu hamil.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengimplementasikan desain Quasi Experiment dengan metode One-Group Pre-Test-Post-Test. Data diperoleh melalui sampel yang diambil dari populasi ibu hamil menggunakan metode purposive sampling. Melalui analisis data yang komprehensif, penelitian ini berharap untuk memberikan kontribusi pada pemahaman tentang hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dan pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang senam hamil. Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar yang berharga untuk upaya peningkatan kesehatan ibu hamil di wilayah tersebut, serta memberikan panduan bagi penelitian-penelitian serupa di masa depan.

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

1) Umur

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	N	%
19-20	12	70.59
21-22	3	17.65
23-24	2	11.76
Total	17	100.0

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 1 menunjukkan dari total 17 responden, distribusi usia ibu hamil ini terlihat cukup beragam. Sebanyak 12 responden (70.59%) berada dalam kelompok usia 19-20 tahun, yang merupakan kelompok usia dengan proporsi terbesar. Kelompok usia 21-22 tahun memiliki kontribusi sebanyak 3 responden (17.65%), sedangkan kelompok usia 23-24 tahun memiliki kontribusi terendah dengan hanya 2 responden (11.76%).

2) Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	N	%
Sarjana (S1)/Diploma	0	0
SMA Sederajat	12	70.59
SMP	5	29.41
SD	0	0
Total	17	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 2 menggambarkan pendidikan responden dalam penelitian ini. Dengan total responden yang diambil sebanyak 17 orang, mayoritas (70.59%) memiliki latar belakang SMA, diikuti oleh

tingkat SMP (29.41%). Tidak ada yang memiliki pendidikan Sarjana/Diploma atau SD dalam sampel. Data ini memberi gambaran tentang distribusi pendidikan dalam kelompok responden.

3) Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
IRT	15	88.24
WIRASWASTA	2	11.76
Total	17	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 3 memaparkan karakteristik pekerjaan responden pada penelitian ini. Dalam total 17 responden yang terlibat, sebanyak 15 responden (88.24%) merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT), menandakan mayoritas dari kelompok ini. Sementara itu, 2 responden lainnya (11.76%) merupakan Wiraswasta

4) Usia Kehamilan

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan usia kehamilan

Lama Menderita Dm	N	%
23-24 minggu	9	52.94
25-26 minggu	8	47.06
Total	17	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 4 menggambarkan karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan pada penelitian ini. Dari total 17 responde, sebanyak 9 responden (52.94%) berada pada usia kehamilan 23-24 minggu, sedangkan 8 responden lainnya (47.06%) berada pada usia kehamilan 25-26 minggu.

b. Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil

Pretest Pengetahuan & Postest Pengetahuan		
Pretest Pengetahuan	Postest Pengetahuan	
	Kurang Baik	Baik
Kurang Baik	5	6
Baik	0	6

Berdasarkan hasil pretest dan postest pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil, terdapat perubahan yang signifikan dalam pengetahuan mereka setelah mengikuti pendidikan kesehatan. Sebelum mendapatkan pendidikan, sebanyak 5 ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang dikategorikan sebagai "Kurang Baik". Setelah mengikuti pendidikan, jumlah ibu hamil dengan tingkat pengetahuan "Kurang Baik" berkurang menjadi 0, sementara jumlah ibu hamil dengan tingkat pengetahuan "Baik" meningkat dari 0 menjadi 6. Ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai senam hamil memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu

hamil di Rs Angkatan Laut Jala Ammari.

c. Pelaksanaan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil

Pretest Pelaksanaan & Postest Pelaksanaan		
Pretest Pelaksanaan	Postest Pelaksanaan	
	Tidak Melakukan	Melakukan
Tidak Melakukan	6	6
Melakukan	0	5

Berdasarkan hasil pretest dan postest mengenai pelaksanaan senam hamil, dapat diinterpretasikan bahwa setelah ibu hamil mendapatkan pendidikan kesehatan, terjadi perubahan yang signifikan dalam perilaku mereka terkait senam hamil. Sebelum mendapatkan pendidikan, 6 ibu hamil tidak melakukan senam hamil. Setelah mengikuti pendidikan, tidak ada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil, sementara jumlah ibu hamil yang melaksanakan senam meningkat dari 0 menjadi 5. Ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki efek positif dalam mendorong ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil secara lebih konsisten.

2. Analisis Bivariat

Uji bivariat digunakan untuk menganalisis apakah terdapat hubungan statistik yang signifikan antara kedua variabel ini.

a. Uji Chi-Square

Uji Chi-Square digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hubungan antara variabel kategorikal yang tidak berpasangan.

Chi-Square Tests							
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)		
Pearson Chi-Square	6.199 ^a	1	.013				
Continuity Correction ^b	3.736	1	.053				
Likelihood Ratio	6.257	1	.012				
Fisher's Exact Test				.028	.028		
Linear-by-Linear Association	5.834	1	.016				
N of Valid Cases	17						

a. 3 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.76.

b. Computed only for a 2x2 table

Nilai Pearson Chi-Square adalah 6.199 dengan 1 derajat kebebasan (df). Nilai signifikansi asimtotik (2-sisi) adalah 0.013. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dua variabel kategorikal yang diuji. Angka signifikansi (p-value) yang lebih kecil dari tingkat signifikansi umum (biasanya 0.05) menunjukkan bahwa hasilnya tidak mungkin terjadi secara kebetulan, dan ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

b. Uji McNemar

Penelitian ini juga menerapkan uji McNemar untuk menganalisis perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

	Test Statistics ^a	
	Pretest Pengetahuan & Posttest Pengetahuan	Pretest Pelaksanaan & Posttest Pelaksanaan
N	17	17
Exact Sig. (2-tailed)	.031 ^b	.031 ^b

a. McNemar Test

b. Binomial distribution used.

Nilai signifikansi eksak (2-sisi) untuk kedua perbandingan adalah 0.031. Nilai ini menunjukkan hasil signifikan karena lebih kecil dari tingkat signifikansi umum (biasanya 0.05). Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kedua variabel pengetahuan dan pelaksanaan.

PEMBAHASAN

Dari Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan sebab hamil. Dengan arah hubungan positif yaitu semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula pelaksanaan senam hamil yg dilakukannya, sesuai dengan penelitian. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardha dkk (2020), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam senam hamil dengan hasil uji yaitu $0,019 < \alpha = 0,05$, sehingga keputusannya diterima yang berarti ada hubungan atau korelasi antara variabel independen (pengetahuan) dan variabel dependen (pelaksanaan). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil Astriani (2020) menunjukkan Ada hubungan antara pengetahuan tentang Senam Hamil terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di kelas posyandu dengan p value= 0,028. Begitupun penelitian Lisanda (2021) yang menyatakan ada hubungan pengetahuan ibu hamil terhadap pelaksanaan senam hamil di wilayah kerja puskesmas lubuk kilangan dengan p value=0,007 yang berarti p-value $< \alpha = 0,05$

Pengetahuan adalah pemahaman intelektual dengan fakta-fakta, kebenaran, atau prinsip-prinsip yang diperoleh dari penglihatan, pengalaman atau laporan. Untuk mampu meningkatkan pelaksanaan senam hamil didahului dengan pengetahuan individu tentang senam hamil. Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan ada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Pada senam hamil ini diberikan terapi latihan berupa gerakan-gerakan khusus untuk kepentingan ibu beserta janinnya dalam menghadapi persalinan. Senam hamil ini biasanya di adakan di dalam kelas ibu hamil yang biasa dijumpai di rumah sakit, rumah bersalin atau klinik bersalin dengan penanggung jawab bidan atau fisioterapis yang telah memiliki sertifikat senam hamil. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Olkamin (2020) menunjukkan 78% responden memiliki pengetahuan baik setelah dilakukan penyuluhan tentang senam hamil. Begitupun penelitian Rosmayati (2018) yang menyatakan ada pengaruh demonstrasi senam hamil terhadap pengetahuan

ibu hamil trimester III di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara dengan $p\text{-value}=0,000$.

Selain dari tingkat pengetahuan sebagian besar (70,59%) responden berusia 19-20 tahun, 17,65% berusia 21-22 tahun dan 11,76% berusia 23-24 tahun dimana responden termaksud ke dalam usia produktif sehingga kemampuan dalam menerima dan mengingat suatu pengetahuan akan semakin kuat dan kemampuan dalam berfikir mereka sudah matang. Sehingga seseorang dengan bertambahnya usia maka motivasi untuk memperoleh pengetahuan yang dimiliki akan lebih baik lagi.

Pendidikan berpengaruh besar dalam membentuk pengetahuan, karena pendidikan akan membuka rangsangan berpikir sehingga menimbulkan rasa keingintahuan akan sesuatu yang baru, dan muncul keinginan untuk melakukan eksperimen atau mencoba-coba hal yang baru. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi pula tingkat pengetahuan seseorang terhadap sesuatu. Notoatmodjo (2003) mengemukakan tingkat pendidikan dalam kategori menengah yaitu pendidikan yang mempersiapkan seseorang untuk memiliki kemampuan yang lebih baik sehingga dapat dikembangkan menuju tingkat yang lebih tinggi. Dalam kategori ini pengetahuan seseorang masih terbatas karena informasi yang didupakannya juga terbatas sehingga dapat berpengaruh terhadap perilaku dalam melakukan gerakan-gerakan senam hamil.

Pekerjaan seseorang dapat juga mempengaruhi pengetahuan, dimana sebagian besar (88,24%) responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan sekitar 11,76% responden memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta. Menurut Corwin (2009) bekerja secara umum merupakan kegiatan yang sangat menyita waktu bagi ibu yang akan mempunyai pengaruh besar terhadap kehidupan keluarganya. Dengan diketahuinya sebagian besar ibu hamil di Rs Angakatan Laut Jala Ammari memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan hanya sebagian kecil memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta, maka ibu-ibu hamil ini akan memiliki banyak waktu luang dan kesempatan besar untuk belajar agar memperoleh pengetahuan-pengetahuan senam hamil melalui berbagai sarana yang telah ada. Hasil penelitian didapatkan bahwa seluruhnya responden rutin datang untuk mengikuti kelas hamil setelah diberikan pengetahuan tentang senam hamil sehingga responden mendapatkan banyak informasi senam hamil dari kesehehatan seperti bidan maupun fisioterapis yang telah memiliki sertifikat senam hamil, sehingga informasi-informasi yang diberikan benar dan dapat dipercaya oleh ibu-ibu hamil karena disampaikan oleh petugas kesehetahan yang benar-benar ahli di bidangnya.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil, terdapat perubahan yang signifikan dalam pengetahuan mereka setelah mengikuti pendidikan kesehatan. Sebelum mendapatkan pendidikan, sebanyak 5 ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang dikategorikan sebagai "Kurang Baik". Setelah mengikuti pendidikan, jumlah ibu hamil dengan tingkat pengetahuan "Kurang Baik" berkurang menjadi 0, sementara jumlah ibu hamil dengan tingkat pengetahuan "Baik" meningkat dari 0 menjadi 6. Ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai senam hamil memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Rs Angkatan Laut Jala Ammari.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest mengenai pelaksanaan senam hamil, setelah ibu hamil mendapatkan pendidikan kesehatan, terjadi perubahan yang signifikan dalam perilaku mereka terkait senam hamil. Sebelum mendapatkan pendidikan, 6 ibu hamil tidak melakukan senam hamil. Setelah mengikuti pendidikan, tidak ada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil, sementara jumlah ibu hamil yang melaksanakan senam meningkat dari 0 menjadi 5. Ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki efek positif dalam mendorong ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil secara lebih konsisten.

Menurut pendapat peneliti pengetahuan ibu hamil terhadap pelaksanaan senam ibu hamil di RS. Angkatan Laut Jala Ammari sudah sangat baik, hal tersebut dapat dilihat dari hasil tabel distribusi frekuensi. Walaupun seperti itu ibu hamil yang pengetahuannya sudah baik harus lebih aktif lagi dalam pelaksanaan senam hamil dan ibu hamil yang pengetahuannya masih kurang harus tetap meningkatkan pengetahuan dan wawasannya tentang senam hamil agar kesejahteraan ibu dan janinnya lebih baik lagi.

Penelitian ini juga menerapkan uji McNemar untuk menganalisis perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan tentang senam hamil. Pengetahuan merupakan hasil tahu, sebagian besar pengetahuan diperoleh dari pendidikan, pengalaman dan hubungan sosial sehingga menghasilkan perubahan pengetahuan dan perilaku. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin besar peluang untuk mencari edukasi di berbagai media. Sebaliknya rendahnya pendidikan bisa menyebabkan seseorang mengalami kecemasan bahkan stres yang disebabkan karena kurangnya informasi yang didapat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Nilai Pearson Chi-Square adalah 6.199 dengan 1 derajat kebebasan (df). Nilai signifikansi asimtotik (2-sisi) adalah 0.013. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dua variabel kategorikal yang diuji. Angka signifikansi (p-value) yang lebih kecil dari tingkat signifikansi umum (biasanya 0.05) menunjukkan bahwa hasilnya tidak mungkin terjadi secara kebetulan, dan ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dari hasil yang didapatkan maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di Rs Angkatan Laut Jala Ammari. Keseluruhan hasil dapat digunakan untuk pengembangan atau penerapan pembelajaran yang lebih lanjut. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pelaksanaan senam hamil yang lebih efisien lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astria Willy. (2020). Pengetahuan Tentang Senam Hamil Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di Kelas Posyandu. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*: Vol.9 No.1, doi:10.55045/jkab.v9i1.102.
- Cancela Carral, dkk. (2022). Therapeutic Aquatic Exercise in Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*: 11(3), doi: 10.3390/jcm11030501.
- Ferreira, dkk. (2019). Exercise in Pregnancy: The Impact of an Intervention Program in the Duration of Labor and Mode of Delivery. *Thime Revinter Publication Ltda Rio de Janeiro* : 41(02), doi : 10.1055/s-0038-1675613.
- Fitriani S. (2013). Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Giovannini Niccolo, dkk. (2021). MYNd & CO (Mindfulness, Yoga, Nutrition, Development & Coaching, and Osteopathy) Randomized Controlled Trial For A Positive Psychophysical Experience in Pregnancy and After Birth: A Study Protocol. *Official Journal Of The Society of Medicine and Natural Sciences of Parma*, doi: 10.23750/abm.v9i2S2.11259.

- Grenier, dkk. (2020). Be Healthy in Pregnancy: Exploring Factors That Impact Pregnant Women's Nutrition and Exercise Behaviours. *National Library of Medicine*, 17(1), doi 10.1111/mcn.13068.
- Hutagaol, dkk. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tanda Bahaya dan Peningkatan Keterampilan Senam Pada Ibu Hamil di Puskesmas Singgani. *Karya Ilmiah Pengabdian Masyarakat: Vo.1 No.3*, doi: 10.37010/kangmas.v1i3.117.
- Kamaruddin M & Usmia. (2019). Deskripsi Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil. *Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan: Vol.1 No.2*, doi:10.31970/ma.v1i2.26.
- Krzepota Justyna, dkk. (2018). Relationships Between Physical Activity and Quality of Life in Pregnant Women in The Second and Third Trimester. *International Journal of Environmental Research and Public Health*:15(12), doi: 10.3390/ijerph15122745.
- Mardha, dkk. (2020). Pengetahuan dan Sikap Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia. *Jurnal Kesehatan: Vol.3 No.2*, doi: 10.33368/woh.v0i0.288.
- Nawabi Farah, dkk. (2021). Health Literacy in Pregnant Women: A Systematic Review. *International Journal of Environmental research and Public Health* 18(7), doi: 103390/ijerph18073847.
- Nawabi Farah, dkk. (2022). Understanding Determinants of Pregnant Women's Knowledge of Lifestyle-Related Risk Factors: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental research and Public Health* 19(2), doi: 10.3390/ijerph19020658
- Notoatmodjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Machfoed I. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Olkamin, dkk. (2020). Pengaruh Penyuluhan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Di Pustu Kanonena Kota Palu. *Jurnal Bidan Cendrawasih Palu: Vol.2 No.1*, doi: 10.47303/jbcp.v2i1.17.
- Pahlavani Hamed. (2022). Possible Roles of Exercise and Apelin Against Pregnancy Complications. *A Section of The Journal Frontiers in Endocrinology*, doi : 10.3389/fendo.2022.965167.
- Rahayu, dkk. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Dengan Tindakan Senam Hamil Di Klinik Hj.Mera Medan. *JurnalIlmia PANNMED: Vol. 13 No.2*.
- Rahayu Dwi & Yunarsih. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Primigravida. *Journals of Ners Community: Vol.10 No.1*, doi: 10.5281/j ners community.v10i1.855
- Ramdhan M. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.

- Ribeiro Margarida, dkk. (2021). Physical Exercise in Pregnancy: Benefits, Risks and Prescription. *Journal of Perinatal Medicine*: 50(1), doi: 10.1515/jpm-2021-0315.
- Rosmainun. (2021). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Jurnal Education and Development*: Vo.9 No.2.
- Rosmiyati.(2019). Pengaruh Demontrasi Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Madukuro Kecamatan KotaBumi Utara Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Kebidanan Malahayati*: Vol.5 No.3, doi:10.33024/jkm.v5i3.1435
- Sormin & Puri. (2019). Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Ibu yang Mendapat Penyuluhan Menggunakan Aplikasi Android dan yang Mendapat Penyuluhan Menggunakan Booklet tentang Senam Hamil. *Jurnal Kesehatan*: Vol.10 No.3, doi: 10.26630/jk.v.10i3.1386.
- Szumilewicz Anna, dkk. (2020). Prenatal High-Low Impact Exercise Program Supported By Pelvic Floor Muscle Education and Traininh Decreases The Life Impact of Postnatal Urinary Incontinence: A Auasiexperimental Trial. *National Library of Medicine*: 99(6), doi: 10.1097/MD.00000000000028874.
- Yusuf Muri. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana