

Pengaruh Pemberian Buku Saku terhadap Motivasi dan Kepatuhan Ibu Melakukan Senam Hamil

Ni Nengah Arini Murni^{ID}, I Gusti Ayu Putu Sri Wahyuni^{ID}, Ni Putu Dian Ayu Anggraeni^{ID}

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Mataram, Indonesia

Email Korespondensi : niputudianayu@gmail.com



ARTICLE INFO

Article History:

Received: 2022-05-11
Accepted: 2022-09-27
Published: 2022-09-30

Kata kunci:

pocket book; motivasi;
kepatuhan; senam
hamil.

Keywords:

pocket book;
motivation;
compliance;
pregnancy exercise;

ABSTRAK

Pendahuluan: Senam hamil bertujuan untuk persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan. Motivasi masih sangat dibutuhkan untuk melakukan senam hamil. Pemilihan metode saat memberikan pendidikan kesehatan sangatlah penting untuk memahami isi dari materi. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *pocket book* terhadap motivasi dan kepatuhan ibu hamil melakukan senam hamil. **Metode:** Desain *quasi experiment-group pre and post test design with control group*. Sampel penelitian ibu hamil secara *purposive sampling* dengan masing-masing kelompok 30 responden. Pengukuran variabel motivasi dan kepatuhan sebelum dan setelah intervensi dengan kuesioner melalui hasil observasi dan kartu pantau. Data di analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi square*. **Hasil penelitian:** Pada kelompok intervensi terdapat perbedaan yang bermakna motivasi ibu ($p\text{-value} = 0,001$) dan kepatuhan ibu hamil melakukan senam hamil ($p\text{-value} = 0,042$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan motivasi ibu ($p\text{-value} = 0,214$), tetapi terdapat perbedaan yang bermakna kepatuhan ibu hamil melakukan senam hamil ($p\text{-value}=0,000$). **Simpulan:** Pemberian *pocket book* efektif dalam meningkatkan motivasi dan kepatuhan ibu dalam melakukan senam hamil. Penelitian selanjutnya dapat merancang alat bantu yang lebih praktis dan efektif untuk memantau kepatuhan dan mengevaluasi efektifitas senam hamil terhadap proses persalinan.

ABSTRACT

Introduction: *Pregnancy exercise aims to prepare physically and mentally to face and prepare for childbirth. Motivation is still needed to do pregnancy exercise. The choice of method when providing health education is very important to understand the content of the material.* **Objective:** *To determine the effect of giving a pocket book on the motivation and compliance of pregnant women doing pregnancy exercise.* **Methods:** *Quasi-experimental-group pre and post-test design with control group. The research sample was pregnant women by purposive sampling with each group of 30 respondents. Measurement of motivation and compliance variables before and after the intervention with a questionnaire through the results of observations and monitoring cards. Data were analyzed by univariate and bivariate using Chi square test.* **Results:** *In the intervention group, there was a significant difference in maternal motivation ($p\text{-value}=0.001$) and pregnant women's adherence to exercise during pregnancy ($p\text{-value}=0.042$). While in the control group there was no difference in maternal motivation ($p\text{ value} = 0.214$), but there was a significant difference in the compliance of pregnant women in doing pregnancy exercise ($p\text{-value}=0.000$).* **Conclusion:** *Provision of pocket books is effective in increasing the motivation and compliance of mothers in doing pregnancy exercise. Future research can design tools that are more practical and effective to monitor compliance and evaluate the effectiveness of pregnancy exercise on the delivery process.*

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), kematian ibu mengalami penurunan, di tahun 2017 sebanyak 295.000 wanita meninggal selama proses kehamilan dan persalinan. Asia menyumbang sekitar 86% dari semua kematian ibu di seluruh dunia, dengan rasio kematian ibu di pada tahun 2020 adalah 211 per 100.000 kelahiran hidup ([World Health Organization, 2020](#)). Sejak tahun 2000, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia menunjukkan tren menurun. Data Bank Dunia mencatat rasio AKI di Indonesia sebesar 177 kematian per 100 ribu kelahiran pada 2017. Angka ini turun 35 persen dibandingkan pada 2000 sebanyak 272 kematian per 100 ribu kelahiran. Masih jauh dari target SDGS 2030 sebesar 70 kematian per 100 ribu kelahiran ([Kemenkes RI, 2017](#)). Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat mencatat jumlah kematian ibu selama tahun 2019 adalah 97 kasus kematian ibu. 23% disebabkan karena perdarahan, 40% hipertensi dalam kehamilan, 6% Infeksi, 12% gangguan metabolic, 19% karena factor lain ([Dinas Kesehatan NTB, 2020](#)). Di Indonesia tiga faktor utama kematian Ibu yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (HDK) dan infeksi. Sebagian besar kematian ibu dapat dicegah melalui manajemen yang tepat dari kehamilan dan perawatan saat lahir, termasuk perawatan antenatal, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih, dan perawatan serta dukungan setelah melahirkan ([World Health Organization, 2020](#)).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan antenatal care yang dapat menurunkan risiko kematian ibu. Hal ini karena senam hamil telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan ibu hamil, dengan menjaga kebugaran fisik dari calon ibu serta bisa membantu kelancaran proses persalinan. Senam hamil merupakan salah satu olah raga khusus yang dilakukan oleh ibu hamil, gerakan-gerakan dari senam hamil telah disesuaikan untuk kenyamanan dan keamanan ibu hamil, sehingga tidak berisiko menimbulkan masalah pada ibu maupun calon bayi di dalam kandungan ([Kushartanti Wara ; Endang Rini Soekamti; Fajar Sriwahyuniati, 2005](#)). Untuk melakukan senam hamil dibutuhkan sebuah motivasi. Karena dengan adanya motivasi manusia akan memiliki dorongan, keinginan dan tenaga yang berasal dari dalam diri untuk melakukan sesuatu. Motivasi ibu hamil masih rendah dalam melakukan senam hamil. Penelitian yang dilakukan oleh, Anissa Auwalia Hakim (2014) menunjukkan bahwa dari 70 ibu hamil sebagian besar (61%) memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan senam hamil ([Hakim, 2014](#)). Wanita yang sedang hamil menjadi kurang aktif dibandingkan wanita tidak hamil, karena kehamilan menyebabkan penurunan aktivitas fisik sehingga dibutuhkan teori dalam mengembangkan intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik pada wanita hamil ([Gaston & Cramp, 2011](#))

Puskesmas Ubung merupakan salah satu puskesmas yang ada dikabupaten Lombok Tengah yang aktif melaksanakan kelas ibu. Berdasarkan survey awal peneliti mendapatkan informasi hasil wawancara singkat dengan beberapa bidan di Puskesmas Ubung, bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengikuti kelas ibu tahu tentang senam hamil tetapi jarang melakukan senam hamil karena alasan lupa gerakannya. Upaya yang sudah dilakukan puskesmas dalam hal meningkatkan pengetahuan ibu dalam perawatan kehamilan termasuk senam hamil yaitu program kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan perilaku ibu hamil tentang kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir, termasuk adalah latihan fisik atau senam hamil yang terdiri dari 10 ibu hamil dan satu atau beberapa fasilitator (pengajar) yang menjadi pembimbing dalam melakukan aktifitas belajar dengan menggunakan buku KIA sebagai alat pembelajaran ([Kemenkes RI, 2014](#))

Pelaksanaan senam hamil pada saat kegiatan kelas ibu hamil sering terkendala faktor sarana dan prasarana (fasilitas) seperti keterbatasan waktu serta lingkungan kurang nyaman membuat ibu hamil kurang semangat mengikuti senam hamil juga masih terbatasnya penggunaan media saat pembelajaran. Saat memberikan pendidikan kesehatan penggunaan metode sangatlah penting untuk dalam menyampaikan isi dari materi. Pada kelas ibu hamil, penyampaian materi senam hamil, sebagian besar menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi menggunakan alat bantu lembar balik. Menurut hasil penelitian BAVA di Amerika seorang pendidik menggunakan metode multimedia 64-84% materi dapat diserap dan bertahan lebih lama dibandingkan bila menggunakan ceramah hanya 13% materi yang diserap dan sifatnya sementara atau tidak bertahan lama (Rusman, 2012).

Hal ini membuktikan bahwa penggunaan media memiliki dampak yang besar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran serta mampu meningkatkan motivasi dan perhatian dari peserta didik. Salah satu media pendidikan kesehatan yang ditawarkan oleh peneliti adalah buku saku atau *pocket book*. *Pocket book* adalah buku dengan ukuran kecil dan praktis dibawa kemana-mana, akan memudahkan seseorang saat membaca atau belajar kapanpun dan dimana saja. Namun berdasarkan pengamatan peneliti sampai saat ini media *pocket book* belum digunakan sebagai sarana untuk membantu ibu hamil untuk menghafal dan mendalami gerak-gerakan dalam latihan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *Pocket Booklet* terhadap motivasi dan kepatuhan ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *group pre and post test design with control group*. Subjek penelitiannya adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) pada bulan Oktober 2019 yang ditetapkan peneliti berdasarkan variabel pengganggu (*counfounding*) yang dihomogenkan dengan kriteria: usia kehamilan 28-32 minggu, mengikuti kegiatan kelas ibu dan bersedia menjadi responden, usia 20-35 tahun, Pendidikan minimal tamat SMP.

Melibatkan 60 ibu hamil yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu 30 kelompok intervensi dan 30 kelompok kontrol, yang diambil secara *purposive sampling*. Variabel penelitiannya adalah variabel terikat motivasi dan kepatuhan, variabel bebas pendidikan kesehatan dengan pemberian *pocket book*. Motivasi diukur sebelum dan setelah intervensi. Motivasi diukur menggunakan alat bantu kuesioner. Data kepatuhan dikumpulkan dengan menggunakan alat bantu kartu pantau dan diberikan skor sesuai berdasarkan kriteria penilaian yang meliputi aspek Frekuensi dan jadwal senam, tahapan atau langkah – langkah senam serta jumlah gerakan setiap latihan, diperoleh total skor kepatuhan antara 6 –11, dengan rerata 9,8 (SD±1,30). Data kemudian diolah menjadi 2 kategori yaitu patuh jika skornya ≤ 10 ($\leq x$) dan kurang patuh jika skornya < 10 ($< x$).

Penelitian dilaksanakan di kelas ibu dengan melibatkan bidan desa setempat terutama untuk kegiatan kelas ibu dan senam hamil pada kelompok kontrol. Ibu hamil dikumpulkan menjadi 3 kelas pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol responden diambil dari kelas ibu yang kegiatannya berlangsung pada saat dilakukan penelitian.

Kepatuhan dan motivasi diukur sebelum dan setelah intervensi. Motivasi diukur menggunakan alat bantu kuesioner sedangkan kepatuhan menggunakan kuesioner dan kartu pantau. Variabel. Tahap analisis meliputi uji *Mann-Withney Test*

dan uji *Chi square*, untuk mengetahui perbandingan karakteristik umur, usia kehamilan dan proporsi tingkat pendidikan dan pekerjaan antar dua kelompok, untuk mengetahui perbedaan variabel motivasi dan kepatuhan sebelum dan setelah perlakuan pada kedua kelompok dilakukan analisis uji *Chi square*, terakhir dilakukan uji *Chi square* untuk membandingkan perbedaan motivasi dan kepatuhan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Mataram nomor 274/UN18.F7/Etik/2019.

HASIL PENELITIAN

Perbandingan karakteristik responden yang meliputi umur ibu, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan dan paritas ibu dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Perbandingan Karakteristik Responden Antar Kelompok

Variabel	Kelompok				P Value
	Intervensi (n=30)		Kontrol (n=30)		
Umur (tahun)					0,613 ^a
Mean±SD	28,6 ±5,23		29,4±4,04		
Minimal-Maksimal	20 – 35		22 – 35		
Usia Kehamilan (minggu)					0,533 ^a
Mean±SD	25,9±4,99		25,6±4,78		
Minimal-Maksimal	20 – 32		20 – 32		
Tingkat Pendidikan					0,203 ^b
Rendah (SD)	4	13,3%	9	30,0%	
Dasar (SMP)	14	46,7%	8	26,7%	
Menengah (SMA)	11	36,7%	10	33,3%	
Tinggi (Sarjana)	1	3,3%	3	19,0%	
Pekerjaan					0,640 ^b
Tidak Bekerja (IRT)	28	93,3%	27	90,0%	
Bekerja	2	6,7%	3	10,0%	
Paritas					0,290 ^b
Primipara	9	30,0%	4	13,3%	
Multipara	25	83,3%	20	66,7%	
Grande Multipara	1	3,3%	1	3,3%	
Paparan senam hamil					0,602 ^b
Pernah	15	50,0%	15	50,0%	
Tidak Pernah	15	50,0%	15	50,0%	
Informasi senam hamil					0,080 ^b
Media masa	2	13,3%	6	40,0%	
Tenaga kesehatan	10	66,7%	9	60,0%	
Orang lain	3	2,0%	0	0,0%	
Aktifitas senam hamil					0,357 ^b
Belum pernah	10	66,7%	13	86,7%	
< 3 kali seminggu	4	26,6%	2	13,3%	
3 kali atau lebih	1	0,6%	0	0%	

^a)Mann-Whitney Test ^b) Chi-square

Tabel 1 menunjukkan kedua kelompok memiliki rerata umur dan rerata usia kehamilan yang sama. Tingkat pendidikan kelompok kontrol sebagian besar (33,3%) menengah atau SMA dan pada kelompok intervensi lebih banyak (46,7%) yang berpendidikan dasar (SMP), namun secara uji statistic tidak ada perbedaan. Sebagian besar pekerjaan responden baik pada kelompok kontrol (90,0%) maupun kelompok intervensi (93,3%) adalah ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Proporsi tingkat pendidikan responden antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol tidak berbeda secara bermakna. Paritas atau Frekuensi kehamilan responden sebagian besar multigravida (hamil ke 2 sampai ke 4) baik pada kelompok kontrol (83,3%) maupun kelompok intervensi (66,7%) dan tidak berbeda secara bermakna.

Paparan responden tentang senam hamil pada kedua kelompok sebagian responden pernah mendengarkan atau mendapatkan informasi tentang senam hamil yaitu 50% dan sebagian lagi belum pernah (50%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden yang pernah mendengar tentang senam hamil sebagian besar atau 63,3% mendapatkan informasi tersebut dari tenaga kesehatan. Pada kedua kelompok sebelum diberikan pendidikan kesehatan responden yang sudah mendapatkan informasi tentang senam hamil sebagian besar atau 23 responden (76,7%) belum pernah melakukan senam hamil.

Tabel 2. Perbandingan Motivasi Responden Sebelum dan Setelah Perlakuan

Variabel Motivasi	Kelompok				P Value
	Intervensi (n=30)		Kontrol (n=30)		
Sebelum Perlakuan (Pre)					0,175 ^b
Tinggi	0	0,0%	1	3,3%	
Sedang	28	93,3%	23	76,7%	
Rendah	2	6,7%	6	20,0%	
Setelah Perlakuan (Post)					0,042 ^b
Tinggi	10	33,3%	3	10,0%	
Sedang	20	66,7%	25	83,3%	
Rendah	0	0,0%	2	6,7	
Perbandingan motivasi sebelum dan setelah perlakuan					
P value	0,001 ^b		0,214 ^b		

^b Chi-square

Tingkat motivasi responden sebelum perlakuan pada kedua kelompok sama dalam kategori sedang, setelah perlakuan terjadi peningkatan proporsi tingkat motivasi untuk kategori tinggi yaitu pada kelompok intervensi atau yang diberikan *pocket book* yaitu 10 orang (33,3%) dan pada kelompok kontrol yaitu 2 (10,0%). Untuk melihat efektifitas dari perlakuan yang diberikan dalam meningkatkan motivasi ibu melakukan senam hamil dilakukan analisis perbandingan motivasi dilakukan sebelum dan setelah perlakuan pada kedua kelompok. Hasil uji beda pada kelompok intervensi diperoleh nilai signifikansi < 0,001, artinya ada perbedaan yang bermakna motivasi sebelum dan setelah pemberian *pocket book* pada kegiatan kelas ibu hamil. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan motivasi sebelum dan setelah perlakuan dengan nilai *p value* 0,214, jadi pada pemberian *pocket book* pada kelas ibu tentang latihan senam hamil efektif meningkatkan motivasi ibu melakukan senam hamil. Untuk melihat pengaruh pemberian *pocket book* terhadap motivasi dilihat dari hasil uji

statistik menunjukkan ada perbedaan bermakna tingkat motivasi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan nilai p value 0,042 atau p value < dari 0,05 setelah diberikan perlakuan.

Untuk variabel kepatuhan berdasarkan Frekuensi melakukan senam hamil dinilai sesuai hasil jawaban responden pada kuisienor yaitu jika melakukan senam hamil 3 kali atau lebih dalam seminggu dikategorikan patuh dan jika tidak dikategorikan kurang patuh. Berikut gambaran kepatuhan responden dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Kepatuhan Ibu Berdasarkan Frekuensi Melakukan Senam Hamil

Kepatuhan	Kelompok				P Value
	Intervensi (n=30)		Kontrol (n=30)		
Kepatuhan sebelum perlakuan (Pre)					0,500 ^b
Patuh	1	1,7%	0	0%	
Kurang Patuh	29	48,3%	30	50,0%	
Kepatuhan setelah perlakuan (post)					0,026 ^b
Patuh	29	48,3%	23	38,3%	
Kurang Patuh	1	1,7%	7	11,7%	
Perbandingan Sebelum dan Setelah Perlakuan					
P Value	0,000 ^b		0,000 ^b		

^b Chi-square

Pada kedua kelompok sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar atau 59 responden (98,3%) kurang patuh melakukan senam hamil atau Frekuensi melakukan senam hamil kurang 3 kali seminggu bahkan ada yang tidak pernah melakukan senam hamil. Proporsi kepatuhan responden melakukan senam hamil antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol tidak berbeda secara bermakna yang ditunjukkan dengan nilai p value > 0,05. (p value 0,500).

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan perlakuan sebagian besar atau 52 responden (86,6%) menjadi patuh melakukan senam hamil atau Frekuensi melakukan senam hamil 3 kali seminggu. Perbandingan juga dilakukan terhadap kepatuhan sebelum dan setelah perlakuan pada kedua kelompok untuk melihat efektifitas perlakuan yang diberikan. Pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol hasil uji menunjukkan nilai signifikansi 0,000 artinya ada perbedaan yang bermakna tingkat motivasi responden sebelum dan setelah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan pemberian *pocket book* pada kelompok intervensi dan tanpa pemberian *pocket book* pada kelompok kontrol pada kelas ibu terbukti efektif meningkatkan Frekuensi ibu melakukan senam hamil.

Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan yang bermakna kepatuhan responden melakukan senam hamil antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yang ditunjukkan dengan nilai p value > 0,05. (p value 0,026). Pada penelitian ini kepatuhan responden juga dinilai berdasarkan 6 indikator penilaian kepatuhan sesuai standar latihan senam hamil yang meliputi Frekuensi, waktu, kegiatan pemanasan sebelum latihan, jumlah variasi gerakan inti, kegiatan pendinginan setelah latihan dan jumlah gerakan. Berikut gambaran kepatuhan ibu melakukan senam sesuai standar latihan hamil setelah perlakuan

Tabel 4. Kepatuhan Ibu Melakukan Senam Sesuai Standar Latihan Senam Hamil Setelah Perlakuan

Variabel	Kelompok		P Value
	Intervensi (n=30)	Kontrol (n=30)	
Frekuensi melakukan senam hamil dalam seminggu			0,500 ^b
≥ 3 kali	29 (96,7%)	23 (76,7%)	
Kurang 3 kali	1 (3,3%)	7 (23,3%)	
Senam dilakukan selang sehari			0,500 ^b
Ya	29 (96,7%)	21 (70,0%)	
Tidak	1 (3,3%)	9 (30,0%)	
Melakukan pemanasan sebelum senam			0,011 ^b
Ya	28 (93,3%)	20 (66,7%)	
Tidak	2 (6,7%)	10 (33,3%)	
Melakukan 8 gerakan inti			
Ya	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
Tidak	30 (100,0%)	30 (100,0%)	
Melakukan pendinginan setelah senam			0,000 ^b
Ya	26 (86,7%)	12 (40,0%)	
Tidak	4 (13,3%)	18 (60,0%)	
Setiap gerakan dilakukan 8-10 kali			0,000 ^b
Ya	26 (86,7%)	13 (43,3%)	
Tidak	4 (13,3%)	17 (56,7%)	

^b Chi-square

Berdasarkan tabel 7 diatas hasil penelitian menunjukkan dari 5 item indikator penilaian kepatuhan sesuai standar latihan senam hamil berdasarkan kartu pantau pada kelompok intervensi atau yang diberikan *pocket book* sebagian besar sesuai atau melakukan langkah - langkah senam hamil dibandingkan dengan kelompok kontrol. Namun pada point pernyataan tentang melakukan 8 gerakan inti dalam senam hamil seluruh responden atau 100% tidak lengkap melakukan 8 gerakan tersebut baik pada kelompok yang mendapatkan *pocket book* maupun yang tidak mendapatkan.

Untuk menganalisis pengaruh pemberian *pocket book* terhadap kepatuhan dilakukan perbandingan proporsi tingkat kepatuhan ibu melakukan senam hamil antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah perlakuan. Dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Pengaruh Pemberian *Pocket Book* Terhadap Kepatuhan Ibu Melakukan Senam Hamil

Tingkat Kepatuhan	Kelompok		P Value
	Intervensi (n=30)	Kontrol (n=30)	
Patuh	28 (93,3%)	8 (26,7%)	0,000 ^b
Kurang patuh	2 (6,7%)	22 (73,3%)	

^b Chi-square

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi atau yang diberikan *pocket book* sebagian besar patuh melakukan senam hamil yaitu 28 responden (93,3%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar 22 (73,3%) tidak patuh

melakukan senam hamil. Hasil uji beda statistik *Chi Square* menunjukkan ada perbedaan kepatuhan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan nilai *p value* 0,000 atau *p value* < dari 0,05 atau ada pengaruh pemberian *pocket book* terhadap kepatuhan ibu melakukan senam hamil.

PEMBAHASAN

Sebelum perlakuan kedua kelompok memiliki tingkat motivasi yang sama atau tidak berbeda (nilai *p value* 0, 0,175), yaitu kategori sedang. Artinya subjek dalam penelitian ini sudah homogen, pada penelitian eksperimen kondisi subjek penelitian sudah dapat dikendalikan sehingga kondisi ini tidak akan mempengaruhi hasil intervensi yang akan diberikan. Setelah diberikan intervensi motivasi pada kedua kelompok mengalami perubahan yaitu peningkatan motivasi dimana pada kelompok intervensi sebelum perlakuan tidak ada responden yang memiliki motivasi yang tinggi melakukan senam hamil, tetapi setelah diberikan perlakuan terdapat 33,3% responden memiliki motivasi yang tinggi sedangkan pada kelompok kontrol sebelumnya hanya 3,3% meningkat menjadi 10%. Meningkatnya motivasi ibu pada kedua kelompok disebabkan karena pada kegiatan kelas ibu, terdapat pendidikan kesehatan tentang perawatan kehamilan, persalinan dan latihan fisik atau senam ibu hamil. Dimana secara teori tujuan dari pendidikan kesehatan adalah untuk mencapai kesehatan secara optimal melalui upaya proses membantu seseorang dalam meningkatkan kemampuan atau perilaku kesehatan ([Windi Chusniah Rachmawati, 2019](#))

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian *pocket book* pada kelompok intervensi terbukti efektif meningkatkan motivasi ibu melakukan senam hamil, karena hasil uji membuktikan ada perbedaan yang bermakna motivasi sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan. Pemberian dukungan berupa penggunaan berbagai metode dalam pelaksanaan pendidikan oleh pendidik, akan menimbulkan motivasi ekstrinsik ([Uno, 2021](#)). *Pocket book* merupakan salah satu media sebagai untuk membantu meneruskan materi berupa pesan-pesan kesehatan, sesuai dengan konsep teori yang mengatakan bahwa media memiliki fungsi dan tujuan mendorong keinginan orang untuk mengetahui, dan memahami suatu hal dengan yang lebih baik, menanamkan pengetahuan, pendapat dan konsep – konsep, menanamkan perilaku/kebiasaan yang baru serta mengubah sikap dan persepsi ([Windi Chusniah Rachmawati, 2019](#)).

Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rosidah (2019) bahwa ibu yang diberikan pendidikan kesehatan mempunyai motivasi yang baik dalam melakukan senam nifas ([Rosidah, Handayani, 2019](#)) dan diperkuat lagi dengan hasil penelitian mengenai motivasi ibu melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan yang baik akan mempunyai motivasi yang baik untuk melakukan IMD ([Artanti & Widyaningsih, 2016](#)). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pemberian *pocket book* dapat meningkatkan motivasi ibu dalam melakukan senam hamil. Penggunaan media berpengaruh kuat terhadap meningkatnya perhatian, motivasi, dan kualitas pembelajaran. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang tentang adanya pengaruh penggunaan buku saku oleh motivator terhadap pengetahuan dan keterampilan motivator dalam mengatasi permasalahan pemberian ASI (P value 0,001) ([Rahmawati et al., 2015](#)). Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian BAVA di Amerika seorang pendidik yang menggunakan metode multimedia 64-84% materi dapat diserap dan bertahan lebih lama dibandingkan bila menggunakan ceramah hanya 13% materi yang dapat diserap dan sifatnya sementara atau tidak bertahan lama ([Rusman, 2012](#)).

Peningkatan kepatuhan baik pada kelompok kontrol maupun intervensi disebabkan karena telah diberikan pendidikan kesehatan. Sesuai dengan konsep teori pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan (prilaku) individu, kelompok dan masyarakat untuk mencapai kesehatan secara optimal (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini kepatuhan responden juga dinilai berdasarkan 6 indikator penilaian kepatuhan sesuai standar latihan senam hamil yang meliputi Frekuensi, waktu, kegiatan pemanasan sebelum latihan, jumlah variasi gerakan inti, kegiatan pendinginan setelah latihan dan jumlah gerakan. Peningkatan kepatuhan disebabkan karena pengetahuan ibu hamil bertambah setelah diberikan edukasi dengan buku saku. Sesuai dengan tujuannya buku saku sebagai media pembelajaran berfungsi sebagai penyalur informasi sehingga lebih mudah memahami isi pesan yang akan disampaikan. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa materi dan media edukasi, menjadi factor penting dalam pemberian pendidikan kesehatan hal ini dibuktikan dengan responden lebih mudah menerima informasi yang disampaikan karena dengan materi yang disampaikan cukup menarik (Manalu & Sukana, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian *pocket book* terhadap kepatuhan ibu melakukan senam hamil. Hal ini disebabkan karena adanya faktor pengetahuan tentang senam hamil yang diperoleh responden setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku atau *pocket book*. Pocket book adalah buku yang berukuran kecil dan mudah dibawa kemana-mana, hal ini akan memudahkan seseorang untuk belajar dimanapun dan kapanpun juga. Sehingga media *pocket book* digunakan sebagai sarana untuk membantu ibu hamil untuk menghafal dan mendalami gerak-gerakan dalam latihan senam hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan. Sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi terbentuknya perilaku kesehatan. Terbentuknya perubahan praktik dimulai dari domain pengetahuan dimana seseorang tahu terlebih dahulu terhadap stimulus yang didapatkan yaitu berupa materi edukasi sehingga muncul pengetahuan baru yang selanjutnya menimbulkan respon dalam bentuk sikap yang akan memunculkan praktik yang baru (Notoatmodjo, 2012).

Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aqilatul Munawaroh (2019) dimana hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah antara sebelum dan sesudah edukasi dengan menggunakan media buku saku, dengan rerata tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah mengalami peningkatan dari 72,6% menjadi 85,0% (Munawaroh et al., 2019). Penelitian ini juga didukung dengan penelitian sebelumnya yang juga menggunakan media buku saku. Hasil penelitian tersebut menunjukkan kemampuan buku saku dalam meningkatkan tingkat kecukupan gizi remaja namun belum bisa mencapai 100% AKG (Hapsari et al, 2015). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan, kepatuhan diet dan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah konseling gizi metode buku saku diet pada pasien DM Tipe II (Christiana, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan kesehatan dengan menggunakan pocket book pada kegiatan kelas ibu hamil efektif meningkatkan motivasi dan kepatuhan ibu melakukan senam hamil. Kepada petugas kesehatan tetap mempertahankan dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil. Pada pelaksanaan kegiatan kelas ibu hamil khususnya tentang materi aktifitas fisik agar lebih efektif disarankan untuk menggunakan tambahan media buku saku latihan senam ibu hamil dalam rangka

meningkatkan motivasi dan kepatuhan ibu melakukan senam hamil. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah merancang alat bantu yang lebih praktis dan efektif untuk memantau kepatuhan melakukan senam hamil dan mengevaluasi efektifitas senam hamil dengan buku saku latihan senam hamil terhadap proses persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak yang telah berkontribusi dan memberikan dukungan untuk terlaksananya kegiatan penelitian ini, antara lain 1) Direktur Poltekkes Kemenkes Mataram 2) UPT Puskesmas Ubung Lombok Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Artanti, Z. H. W., & Widyaningsih, H. (2016). Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di Desa Tanjungrejo Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 5(1). <https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/101>
- Christiana, N. W. (2018). *Perbedaan Pengetahuan, Kepatuhan Diet Dan Kadar Glukosa Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Konseling Gizi Metode Buku Saku Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Qim Batang*. Universitas Muhammadiyah Semarang. <http://repository.unimus.ac.id/2005/>
- Dinas Kesehatan NTB. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2019. In *Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2019*. <https://cb.run/0e9Q>
- Gaston, A., & Cramp, A. (2011). Exercise during pregnancy: A review of patterns and determinants. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4), 299–305. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.02.006>
- Hakim, A. A. (2014). *Motivasi Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Di Rb Anugrah Surabaya*. UNKNOWN. <http://repository.unusa.ac.id/1445/>
- Hapsari, B. amalia, Yuniarti, Y., & Sulistyowati, E. (2015). Efektivitas Konseling Gizi dengan Media Buku Saku terhadap Pengetahuan, Sikap Mengenai Pencegahan Hipertensi, dan Kebiasaan Makan Natrium dan Serat pada Remaja di SMAN 15 Semarang. *Jurnal Riset Gizi*, 3(1), 46–52. Retrieved from <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/4329>
- Kemenkes RI. (2014). *Buku Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil* (pp. 1–102). Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I. <https://libportal.jica.go.jp/library/Archive/Indonesia/232i.pdf>
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Kushartanti Wara; Endang Rini Soekamti; Fajar Sriwahyuniati. (2005). *Senam hamil Menyamankan Kehamilan Mempermudah Persalinan*. Yogyakarta: Lintang Pustaka. <https://kink.onesearch.id/Record/IOS3737.SULUT000000000000552/Description>
- Manalu, H. S. P., & Sukana, B. (2011). Aspek pengetahuan sikap dan perilaku masyarakat kaitannya dengan penyakit TB paru. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 21(1), 150706. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/79798>
- Munawaroh, A., Nugraheni, S. A., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Pengaruh Edukasi Buku Saku Terhadap Perilaku Asupan Zat Besi Ibu Hamil Terkait Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (Studi pada Ibu Hamil Trimester II Akhir di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 7(4), 411–419. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/24806>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta. <https://kink.onesearch.id/Record/IOS3409.slims-1574/TOC>

- Rahmawati, N. I., Nugraheni, S. A., & Mawarni, A. (2015). Pengaruh Penggunaan Buku Saku oleh Motivator Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Motivator dalam Mengatasi Permasalahan Pemberian ASI (di Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul). *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 64–70. <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/158>
- Rosidah, Handayani, W. (2019). Perbedaan Motivasi Untuk Melakukan Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Yang diberikan Pendidikan Kesehatan dengan Yang Tidak diberikan Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Punmed*. 8(3). <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/index.php/panmed/article/view/375>
- Rusman. (2012). *Manajemen Pengembangan Kurikulum* (1st ed.). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=23319>
- Uno, H. B. (2021). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara. https://books.google.co.id/books/about/Teori_Motivasi_Pengukurannya_Kajian_Anal.html?hl=id&id=8o5_tQEACAAJ
- Windi Chusniah Rachmawati. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Malang: Penerbit Wineka Media. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/2.-PROMOSI-KESEHATAN-DAN-ILMU-PERILAKU.pdf>
- World Health Organization. (2020). *monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Retrieved 25 March 2022, from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332070>