

**PENGARUH PENYULUHAN SENAM HAMIL TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP IBU TENTANG SENAM HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KASIHAN I, BANTUL, YOGYAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun oleh :

TEGUH ARIFANTO
NIM : 2002 032 0017

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2006

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Pengaruh Penyuluhan Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta.

Telah Dipertahankan Dan Diujikan Di Depan Dewan Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Oleh

TEGUH ARIFianto

20020320017

Pada Tanggal 28 Agustus 2006

Dewan Penguji Terdiri Dari :

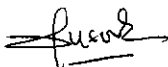
1. Akhmadi, S.Kp, M.Kes.

()

2. Azizah Kho'riyati, S.Kep, Ns.

()

3. Uswatun Khasanah, MNS.

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



()
(dr. H. Erwin Santoso, Sp.A, M.Kes.)

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Syukur Alhamdulillah atas segala karunia dan kasih sayang yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul Yogyakarta". Terwujudnya karya ini tidak luput dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak / Ibu / Saudara :

1. dr. H. Erwin Santoso, Sp.A, M.Kes., Dekan Fakultas Kedokteran Dan Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
2. Akhmadi, SKp, M.Kes., selaku dosen pembimbing I atas segala arahan, dorongan dan bimbingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.
3. Azizah Khoiriyati, S.Kep, Ns., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dan bimbingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.
4. Uswatun Khasanah, MNS, selaku dosen penguji dan koordinator karya tulis ilmiah atas segala arahan, bantuan dan izinnya.
5. Ayah, Bunda, ad' Yudo, dan keluargaku semua yang senantiasa mendo'akan, memberi nasehat, dan dorongan.
6. Sahabat-sahabat, Khususnya AaPapuz, Fatkhan, Ari, Eko, Baris, Team HPP thanks atas bantuannya dalam melaksanakan penyuluhan.
7. Teman-teman kost, Aziz, Davied, Cahyo atas dukungan dan kebersamaannya.

8. Rekan-rekan sejawat PSIK A 2002 FK UMY atas kebersamaan dalam suka maupun duka.
9. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam karya tulis ilmiah ini, maka saran maupun kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan dan semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi kita semua. *Amiin.*

Yogyakarta, Agustus 2006

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup.....	6
F. Penelitian Pendukung.....	6

DAFTAR ISI (Lanj.)

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan.....	9
B. Pengetahuan.....	11
C. Sikap.....	13
D. Senam Hamil.....	16
E. Kerangka Konsep.....	33
F. Hipotesis.....	33

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Variabel Penelitian.....	36
D. Definisi Operasional.....	36
E. Hubungan Antar Variabel.....	38
F. Metode Pengumpulan Data.....	38
G. Instrumen Penelitian.....	39
H. Prosedur Pelaksanaan Test.....	41
I. Pengelolaan Dan Analisa Data.....	42

DAFTAR ISI (Lanj.)

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	45
1. Karakteristik Responden.....	46
2. Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden.....	51
3. Gambaran Tingkat Sikap Responden.....	52
4. Pengujian Hipotesis.....	54
B. Pembahasan.....	57
1. Tingkat Pengetahuan.....	57
2. Tingkat Sikap.....	60
3. Pengaruh Penyuluhan Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil.....	63
4. Pengaruh Penyuluhan Senam Hamil Terhadap Sikap Ibu Tentang Senam Hamil.....	65
C. Kelebihan, Keterbatasan dan Kesulitan Penelitian.....	66

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Karakteristik Responden Menurut Umur Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta 2006.....	46
Tabel 2	Karakteristik Responden Menurut Pendidikan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta 2006.....	47
Tabel 3	Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta 2006.....	47
Tabel 4	Karakteristik Responden Menurut Usia Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta 2006.....	48
Tabel 5	Karakteristik Responden Menurut Jumlah Anak Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta 2006.....	49
Tabel 6	Karakteristik Responden Dalam Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta 2006.....	49
Tabel 7	Karakteristik Responden Menurut Informasi Tentang Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta 2006.....	50
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta 2006.....	51
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden kelompok eksperimen dengan Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, Yogyakarta 2006.....	52
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Sikap Responden Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah diberi Penyuluhan Kesehatan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Juni 2006.....	53
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Sikap Responden Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Juni 2006.....	53
Tabel 12	Hasil Pengujian Pengetahuan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen.....	54
Tabel 13	Hasil Pengujian Pengetahuan Pada Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol.....	55

DAFTAR TABEL (Lanj.)

Tabel 14	Hasil Pengujian Sikap <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen.....	56
Tabel 15	Hasil Pengujian Sikap Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 :	Kerangka Konsep.....	33
Gambar 2 :	Hubungan Antar Variabel.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 : Hasil Uji Statistik T-test

Lampiran 3 : Satuan Acara Pembelajaran

Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 5 : Kuesioner Responden

Lampiran 6 : Modul Pedoman Praktis Senam Hamil

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF PREGNANCY EXERCISE EXTENSION TO MOTHER KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT PREGNANCY EXERCISE IN WORKING AREA OF PUSKESMAS KASIHAN I, BANTUL, YOGYAKARTA

Every pregnant mother expected comfort pregnancy and easier labor process. Pregnancy exercise is one of the ways to get it. Pregnancy exercise is exercise which is done regularly by pregnant women since age of pregnancy is more than 20 weeks, to prepare physically and mentally labor process. Pregnancy exercise consisted of breathing exercise, muscle strengthening, relaxation, and positional correction. Pregnancy exercise could also reduce the maternal mortality rates.

The aim of this study was to know whether any influences of pregnancy exercise extension to mother knowledge and attitude about pregnancy exercise in working area of Puskesmas Kasihan I Bantul, Yogyakarta.

The study was done by using a quantity, quasi experiment. Thirty six pregnant women were recruited. They were divided in to 2 groups; control group (n=17) and experimental group (n=19). Instrument of data Collecting was used Questioner. Data was analyzed using t-test with an accuracy is more than 95% ($\alpha=0,05$).

The results showed 9 respondents (52,9%) in control group had enough knowledge and 11 respondents (64,7%) had enough attitudes. Fourteen respondents (73,7%) in experimental group had enough knowledge before intervention and 18 respondents (94,7%) increased become good. Whereas, 11 respondents (57,9%) had good attitude and after intervention was done, number increased was 17 respondents (89,5%) of total experimental group.

There was a significant influence ($p=0,00<0,05$) of pregnancy exercise extension to mother knowledge and attitude about pregnancy exercise in working area of puskesmas kasihan Bantul, Yogyakarta.

Keywords: *pregnancy exercise, knowledge, attitude*

INTISARI

PENGARUH PENYULUHAN SENAM HAMIL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TENTANG SENAM HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASIHAN I, BANTUL, YOGYAKARTA

Setiap ibu hamil mengharapkan kehamilan yang nyaman dan persalinan yang lebih mudah. Salah satu cara untuk mencapai hal tersebut yaitu dengan melakukan senam hamil. Senam hamil adalah senam yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur sejak kehamilan umur 20 minggu untuk mempersiapkan fisik dan mental selama persalinan. Gerakan senam hamil terdiri dari latihan pernapasan, penguatan otot, relaksasi dan koreksi sikap. Senam hamil juga dapat menurunkan angka kematian ibu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan senam hamil terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I Bantul, Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperiment*. Subyek penelitian ini adalah 36 wanita yang sedang hamil. Subyek dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol ($n=17$) dan kelompok eksperiment ($n=19$). Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan t-test dengan tingkat kepercayaan lebih dari 95%, $\alpha=0,05$.

Data menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, 9 responden (52,9%) mempunyai pengetahuan yang cukup dan 11 responden (64,7%) mempunyai sikap yang cukup. Pada kelompok eksperimental, 14 responden (73,7%) mempunyai pengetahuan yang cukup sebelum dilakukan penyuluhan dan pengetahuannya meningkat menjadi baik sebanyak 18 responden (94,7%) setelah dilakukan penyuluhan. Sedangkan sikap ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan hanya 11 responden (57,9%) yang mempunyai sikap yang baik dan meningkat menjadi 17 responden (89,5%).

Terdapat pengaruh penyuluhan senam hamil yang signifikan ($p=0,00<0,05$) terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang senam hamil di wilayah kerja puskesmas Kasihan I Bantul, Yogyakarta.

Kata kunci : senam hamil, pengetahuan, sikap