

Penyusunan Media Informasi Tentang Lama Persalinan Kala 2 dan Manfaat Senam Hamil

Yuliaji Siswanto¹, Mona Saparwati², Sigit Ambar Widyawati³

^{1,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

² Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo

Info Artikel : Diterima Desember 2018 ; Disetujui 29 Januari 2019 ; Publikasi Januari 2019

ABSTRAK

Persalinan lama merupakan penyebab kematian perinatal dua setengah kali lebih besar bila dibandingkan dengan persalinan normal. Beberapa penelitian mengatakan bahwa senam hamil dapat memperpendek kala 2 persalinan, menurunkan insidensi persalinan tindakan sebesar 4 kali dan juga menurunkan terjadinya stimulasi pada persalinan kala 1 sebesar empat setengah kali. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dan mengembangkan suatu media informasi tentang senam hamil yang dapat disampaikan pada ibu hamil. Metode yang digunakan metode *action research*, pada tahap pertama dilakukan kajian (*research*) terhadap kondisi dan tingkat pemahaman ibu hamil tentang lama persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil serta penyusunan suatu media informasi. Pada tahap kedua dilakukan implementasi (*action*) pra model yang telah disusun selanjutnya dilakukan penyempurnaan model media informasi dalam bentuk leaflet. Selanjutnya dilakukan uji efektivitas leaflet terhadap 58 ibu hamil, dan hasilnya dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. Sebagian responden memiliki pemahaman dasar yang kurang (73,3%) tentang lama persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil. Berdasarkan hasil analisis tersusun model media informasi dalam bentuk leaflet yang berisi tahapan persalinan dan senam hamil. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan ada perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian leaflet tentang tahapan persalinan dan senam hamil pada ibu hamil ($p < 0,00001$).

Kata kunci: pemahaman, senam hamil, persalinan kala 2

ABSTRACT

Prolonged labor causes of prenatal death, two and a half times bigger than normal birth. Some researches show that pregnancy gymnastic can shorten the second stage of labor, the gymnastic decrease the incidences of birth which need a further treatment four times, also decrease the stimulation in the first stage of labor as four and a half times. This research aims to develop an information media about pregnancy gymnastic for the pregnant women. The method was action research. First step, found the condition and comprehension level of the pregnant women about the second stage of labor and the advantages of pregnancy gymnastic, then compiled an information media. The second step did the premodel implementation (action), then finishing the model of media became to leaflets. Furthermore, leaflet effectiveness tests were carried out on 58 pregnant women, and the results were analyzed by the Wilcoxon test. Some respondents have less comprehension (73,3%) about the duration of the second stage of labor and the advantages of pregnancy gymnastic. Based on the results, the researcher made a model information media in the form of leaflet containing the stages of labor and pregnancy exercise. Based on the results of the data analysis, there were significant differences in the level of knowledge before and after giving leaflets about the stages of labor and pregnancy exercise in pregnant women ($p < 0.00001$).

Keywords : *comprehension, pregnancy gymnastic, second stage of labor*

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan menimbulkan resiko kesehatan yang besar, termasuk bagi perempuan yang tidak mempunyai masalah kesehatan sebelumnya. Sekitar 40% dari ibu hamil mengalami masalah kesehatan yang berkaitan dengan kehamilan, dan 15% dari ibu hamil menderita komplikasi jangka panjang atau yang mengancam jiwa. Berdasarkan data dari *ASEAN Millenium Development Goals* (MDGs) tahun 2017, menunjukkan bahwa pada tahun 2015 kematian ibu di Indonesia masih mencapai 305 per 100 ribu. Angka ini tiga kali lipat lebih tinggi daripada target MDGs Indonesia, yaitu 102 per 100 ribu, dan menempatkan Indonesia sebagai Negara dengan angka kematian tertinggi kedua di Asia Tenggara. Penyebab langsung kematian ibu adalah komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas yang tidak tertangani dengan baik. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (2014), penyebab utama kematian ibu selama tahun 2010-2013 adalah pendarahan, hipertensi, infeksi, partus lama, dan abortus.¹

Kematian perinatal diperkirakan karena bersangkut paut dengan keadaan/kondisi ibu yang melahirkan dan tindakan pertolongan pada saat persalinan dan keadaan/kondisi kesehatan bayi. Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara sedang berkembang lainnya adalah *distosia* yang menyebabkan timbulnya persalinan lama dan persalinan *kasep*. Penelitian di negara maju menunjukkan hubungan yang kuat antara lama persalinan dengan kematian perinatal.²

Keberhasilan proses persalinan dipengaruhi oleh faktor tenaga (*power*), jalan lahir (*passage*), janin (*passanger*), dan psikologi (*psyche*). Dalam senam hamil dilakukan latihan pernafasan, latihan mengejan, latihan penguatan dan peregangan otot serta latihan relaksasi. Latihan-latihan ini dapat mempengaruhi *power*, *passage*, *passanger*, dan psikologi ibu pada saat persalinan sehingga persalinan berjalan lancar. Menurut Maryunani (2011) senam hamil dapat membantu persalinan dengan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan. Latihan-latihan yang dilakukan pada senam hamil bertujuan agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernafasan yang baik pada saat proses persalinan.³ Hal ini didukung penelitian Diarini, dkk (2015) dan penelitian Kabuhung, dkk (2016) yang menemukan ada hubungan yang signifikan senam hamil dengan persalinan pada ibu bersalin. Ibu yang melakukan senam hamil sebagian besar mengalami persalinan normal dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil dan kebanyakan mengalami kala II lama.^{4,5}

Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan napasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang. Latihan

pernafasan akan membuka lebih banyak ruangan yang dapat dipakai dalam paru-paru sehingga kapasitas total paru-paru akan meningkat dan volume residu paru-paru akan menurun, serta melatih otot-otot sekeliling paru-paru untuk bekerja dengan baik. Di samping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Pada latihan ini, ibu hamil melakukannya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut baik-baik saja. Pengaruh dari relaksasi dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan, dapat membuat tubuh menjadi rileks. Secara keseluruhan, senam hamil membawa efek relaksasi pada tubuh ibu hamil, baik yang bersifat relaksasi pernafasan maupun relaksasi otot. Jika ibu hamil merasa rileks, maka ia telah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi bayinya.⁶

Upaya yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan lamanya persalinan kala 2, peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai lama persalinan dan manfaat senam hamil adalah dengan pemberian informasi yang baik dan benar secara intensif. Dengan memperhatikan kondisi dan kebutuhan ibu hamil, pemberian informasi ini harus ditunjang dengan materi komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) yang menarik dan informatif, yang kemudian dimantapkan dengan tindakan edukasi. Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Seperti penelitian Sirait, dkk (2013) yang menyimpulkan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan orang tua.⁷

MATERI DAN METODE

Variabel-variabel yang diukur dalam penelitian ini meliputi karakteristik ibu hamil (umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, usia kehamilan), pemahaman tentang persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil, keterpaparan informasi, sumber dan bentuk informasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Kabupaten Semarang. Kecamatan yang digunakan sebagai daerah penelitian adalah Kecamatan Ungaran Barat, dengan pertimbangan Kecamatan Ungaran merupakan ibukota kabupaten tetapi belum memiliki program senam hamil. Sampel adalah ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas dan Bidan/Dokter Praktik Swasta di wilayah kerja Puskesmas Ungaran dan bersedia menjadi responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara quota sampling kepada sejumlah 30 orang ibu hamil.

Penelitian ini menggunakan metode *action research*, karena pada tahap pertama dilakukan kajian (*research*) terhadap kondisi dan tingkat pemahaman ibu hamil tentang lama persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil serta penyusunan suatu media informasi. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data primer adalah metode survei dengan menggunakan

kuesioner terstruktur. Sebelum dilakukan survei, dilaksanakan kegiatan penyusunan kuesioner dan pra-survei untuk pemantapan kuesioner. Sesudah kuesioner disempurnakan, kemudian dilakukan kegiatan pengumpulan data primer dengan metode survei pada 30 ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Ungaran dan di Bidan/Dokter Praktik Swasta di wilayah kerja Puskesmas Ungaran. Perolehan data primer dilakukan melalui pengisian kuesioner dan wawancara dengan responden dan dilakukan analisis dengan metode *descriptive analysis* dan *correlation analysis* menggunakan program SPSS for windows. Dari hasil analisis tersebut kemudian disusun 'pra-model media informasi' sebagai model awal.

Kemudian pada tahap kedua dilaksanakan implementasi/tindakan (*action*) untuk menerapkan serta menguji penerapan dan efektifitas pemanfaatan media informasi yang diberikan di lingkungan Bidan dan Dokter Praktik Swasta. Pelaksanaan kegiatan pada tahap kedua adalah: mengembangkan pra-model

menjadi model media informasi tentang lama persalinan Kala 2 dan manfaat senam hamil pada ibu hamil, dengan langkah melakukan implementasi pra model yang telah disusun selanjutnya berdasarkan hasil tersebut dilakukan penyempurnaan model media informasi dalam bentuk leaflet. Selanjutnya dilakukan uji efektivitas leaflet kepada 58 ibu hamil yang berkunjung ke Bidan dan Dokter Praktik Swasta yang ada di wilayah Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat secara *accidental*. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Kondisi dan Tingkat Pemahaman Responden

a. Gambaran Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil

Karakteristik	Frekuensi (n=30)	%
Kelompok usia (tahun)		
20 – 35	25	83,3
> 35	5	16,7
Tingkat pendidikan		
Tamat SD	4	13,3
Tamat SMP	6	20,0
Tamat SMA	14	46,7
Akademi/Perguruan Tinggi	6	20,0
Jenis Pekerjaan		
Tidak bekerja (IRT)	15	50,0
Karyawan Pabrik	11	36,7
Pegawai Swasta	1	3,3
Wiraswasta	1	3,3
Guru	2	6,7
Paritas		
Nullipara	9	30,0
Primipara	14	46,7
Multipara	7	23,3
Usia kehamilan		
Trimester 1	3	10,0
Trimester 2	6	20,0
Trimester 3	21	70,0

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian responden (83,3%) termasuk dalam kategori umur reproduksi sehat (20 – 35 tahun), dengan pendidikan yang banyak adalah tamat SMA. Sebagian responden bekerja dengan pekerjaan yang paling banyak adalah sebagai karyawan pabrik (36,7%).

b. Tingkat Pemahaman

Distribusi tingkat pemahaman dasar tentang persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat pemahaman dasar tentang persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil pada ibu hamil

Variabel	Frekuensi (n=30)	%
Tingkat Pemahaman		
Kurang	22	73,3
Baik	8	26,7
Keterpaparan informasi senam hamil		
Belum pernah	12	40,0
Pernah	18	60,0

Pemahaman terhadap suatu objek dapat menentukan tindakan yang akan dicapai, pemahaman merupakan domain dari sebuah perilaku. Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian dari responden mempunyai pemahaman yang kurang tentang lama persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil. Tingkat pemahaman yang diukur pada responden meliputi pemahaman tentang lama persalinan kala 2 (pengertian, tanda-tanda, waktu) dan manfaat senam hamil. Kurangnya pemahaman responden tentang lama persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil ini akan mempengaruhi keikutsertaan senam hamil. Hal ini terlihat hampir semua responden (96,7%) mengatakan tidak mengikuti senam hamil, sedangkan 1 responden yang mengikuti senam hamil dilakukan sendiri di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat masih ada beberapa hal yang banyak belum diketahui oleh responden yaitu gejala yang dirasakan oleh ibu pada saat bayi akan dilahirkan dan waktu yang dibutuhkan untuk pengeluaran bayi. Sebagian besar responden belum mengetahui bahwa pada saat bayi akan dilahirkan ibu akan merasakan ingin mengejan yaitu sebanyak 24 (80,0%) responden, dan sebanyak 26 (86,7%) responden yang belum mengetahui bahwa pada saat bayi akan dikeluarkan vagina dan anus terasa membuka. Sementara itu, waktu yang dibutuhkan untuk pengeluaran bayi, sebanyak 24 (80,0%) responden yang belum mengetahui untuk bayi pertama, 26 (86,7%) responden untuk bayi kedua, dan 25 (83,3%) untuk bayi ketiga dan selanjutnya.

Sementara beberapa hal yang banyak belum diketahui oleh responden tentang manfaat senam hamil, diantaranya manfaat mengurangi varises (66,7%), mengurangi pembengkakan dan kejang pada kaki (60,0%), kemampuan mengejan

(60,0%), membantu metabolisme tubuh (63,3%), memperpendek proses persalinan (73,3%), mengurangi pengeluaran mekonium (83,3%), dan mengurangi terjadinya gawat janin (63,3%).

Pemahaman seseorang diperoleh melalui pengetahuan yang merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.⁸

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian responden sudah pernah mendapatkan informasi mengenai senam hamil, tetapi belum banyak informasi mengenai manfaatnya. Informasi ini mereka dapatkan dari berbagai sumber dan dalam berbagai bentuk. Informasi merupakan elemen penting dalam tercapainya pemahaman yang baik seseorang terhadap suatu objek. Oleh karena itu akses terhadap suatu informasi juga memegang peranan dalam pemahaman yang didapat oleh masyarakat. Informasi tentang senam hamil dapat diperoleh dari berbagai sumber, diantaranya :media massa seperti majalah, elektronik (internet, televisi) dan petugas kesehatan. Hal ini didukung oleh penelitian Gustina dan Djannah (2015) yang menemukan ada hubungan antara sumber informasi dengan pengetahuan tentang menstrual hygiene pada remaja.⁹

Berdasarkan data yang diperoleh, masih terdapat 12 (40,0%) responden yang belum pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil. Hal ini bisa disebabkan karena mobilitas responden yang tinggi, mengingat 50% responden bekerja setiap harinya, sehingga dimungkinkan berkurang kesempatan untuk mendapatkan informasi.

c. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman

Tabel 3 Distribusi frekuensi tingkat pemahaman responden

Variabel Bebas	Tingkat Pemahaman Dasar						p
	Kurang (n=22)		Baik (n=8)		Total		
	f	%	f	%	f	%	
1. Kategori Umur							
20 – 35 tahun	18	72,0	7	28,0	25	83,3	0,712
> 35 tahun	4	80,0	1	20,0	5	16,7	
2. Tingkat Pendidikan							
Rendah	4	100,0	0	0,0	4	13,3	0,033
Menengah	16	80,0	4	20,0	20	66,7	
Tinggi	2	33,3	4	66,7	6	20,0	
3. Status Pekerjaan							
Tidak bekerja (IRT)	10	66,7	5	33,3	15	50,0	0,409
Bekerja	12	80,0	3	20,0	15	50,0	
4. Paritas							
Nullipara	8	88,9	1	11,1	9	30,0	0,170
Primipara	8	57,1	6	42,9	14	46,7	
Multipara	6	85,7	1	14,3	7	23,3	
5. Informasi							
Belum pernah	11	91,7	1	8,3	12	40,0	0,064
Pernah	11	61,1	7	38,9	18	60,0	

Makin tua usia seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada usia tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun. Selain itu, daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh umur. Dari uraian ini maka dapat kita simpulkan bahwa bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada pertambahan pemahaman yang diperolehnya, akan tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pemahaman akan berkurang.

Didapatkan pula ada korelasi positif yang bermakna antara tingkat pendidikan dengan tingkat pemahaman dasar tentang lama persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil dengan kekuatan sedang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Cornelis dan Losu (2015) yang menyebutkan ada hubungan antar tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan resiko tinggi di Puskesmas Pampus Kecamatan Lembah Selatan Kota Bitung ($p = 0,00$).¹⁰ Menurut Notoadmojo (2012), pendidikan adalah suatu upaya untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri melalui kegiatan.⁸ Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pemahaman yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pemahamannya.

Secara tidak langsung pekerjaan akan mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang. Berdasarkan hasil di atas terlihat bahwa tingkat

pemahaman yang kurang lebih banyak dimiliki oleh responden dengan paritas nullipara (ibu yang belum pernah melahirkan) dan multipara. Informasi akan memberikan pengaruh pada pemahaman seseorang.

2. Penyusunan Media Informasi

Pemahaman yang kurang mengenai lama persalinan kala 2 adalah waktu yang dibutuhkan pada proses persalinan dan gejala yang dirasakan ibu. Sedangkan pada manfaat senam hamil yang sebagian besar tidak diketahui adalah memperpendek proses persalinan dan mengurangi pengeluaran mekonium. Tingkat pemahaman seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi tingkat pemahaman adalah usia, pengalaman, intelegensia dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal meliputi : pendidikan, pekerjaan, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan serta informasi.¹¹

Pemahaman merupakan tahapan dalam perubahan perilaku sebelum seseorang mengadopsi perilaku, contohnya untuk mengikuti senam hamil, ia harus tahu terlebih dahulu apa arti atau manfaat perilaku tersebut (senam hamil) bagi dirinya. Setelah seseorang mengetahui objek kesehatan, kemudian melakukan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan akan melaksanakan atau mempraktekkan apa yang diketahui, yaitu mengikuti atau melakukan senam hamil yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil.

Guna mencapai perubahan perilaku maka diperlukan adanya suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kepada masyarakat, kelompok, atau individu yang disebut dengan promosi kesehatan.

Dengan adanya pesan tersebut diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku.⁸

Kegiatan promosi kesehatan guna mencapai perubahan perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu metode, materi atau pesannya, petugas yang melakukannya, dan alat bantu/alat peraga atau media yang dipakai. Seseorang atau masyarakat di dalam memperoleh pesan atau pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu atau media.⁸

Sebesar 60,0% responden sudah pernah mendapatkan informasi, dengan sumber informasi terbanyak adalah televisi dan tempat pelayanan kesehatan, sementara bentuk informasi yang didapatkan hampir seluruhnya adalah lisan. Tetapi pemahaman tentang lama persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil masih kurang. Sedangkan dari 40,0% responden yang belum pernah mendapatkan informasi, menginginkan mendapatkan informasi dari tempat pelayanan kesehatan dalam bentuk leaflet dengan alasan bisa dibawa dan dibaca kembali.

Leaflet merupakan salah satu media untuk penyampaian informasi yang dibutuhkan oleh masyarakat. Informasi terkait pengertian, tujuan dan manfaat senam hamil sangat dibutuhkan bagi ibu hamil untuk mempersiapkan proses persalinan kala 2.

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik ataupun mental, untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil biasanya dimulai sejak usia dini, namun biasanya dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan. Selain untuk menjaga kebugaran, senam hamil juga diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan. Berdasarkan hasil analisis tersusun model media informasi dalam bentuk leaflet yang berisi lama persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil. Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan – pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat, isinya berupa kalimat ataupun gambar atau kombinasi. Leaflet memiliki kelebihan sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, dapat memberikan informasi secara detail, mudah dibuat, diperbanyak dan direvisi.⁸

Setelah tersusun leaflet, selanjutnya dilakukan implementasi pra model untuk melihat penerapan dan efektivitas dari media informasi yang telah disusun. Implementasi pertama dilakukan kepada 30 ibu hamil yang berkunjung ke puskesmas dan bidan/dokter praktek swasta. Implementasi dilakukan dengan cara wawancara kepada responden mengenai pendapat mereka tentang bentuk media dan manfaat yang diperoleh.

Tabel 4 Pendapat responden tentang media

Kata Kunci	Kategori
R1 : leaflet sudah bagus, warna sesuai R2 : leaflet sudah bagus R3 & R4 : leaflet bagus dan menarik R5 : leaflet bagus dan menarik R7 – R 28: leaflet menarik, desain bagus warna tidak usah terlalu banyak R29 – R30 : tidak terlalu ribet, warna soft saja	Desain, warna, tulisan, gambar
R1 : setelah baca leaflet ternyata banyak sekali manfaat senam hamil R2 : setelah baca semakin paham R3 : isinya paham dan jelas R4 : mudah dipahami R5 : kurang kompleks R6 : sangat tertarik dengan isi yang dijelaskan R7 : mudah untuk dipahami bahasanya juga tidak susah R8 – R 16 :isi mudah dipahami R 17 : isi bagus tidak membosankan tetapi justru ingin tahu lebih banyak R18 – R27, 29, 30 : isi menarik R28 : sudah pernah baca tentang senam hamil dan manfaatnya tapi sangat luas, setelah baca leaflet lebih paham karena isinya mencakup semuanya dan lebih ringkas	Isi menarik dan mudah dipahami

Berdasarkan hasil implementasi model didapatkan hasil bahwa leaflet yang tersusun dapat diterima oleh ibu hamil. Terlihat dari jawaban mereka yang mengatakan bahwa ‘desainnya bagus, warna tidak terlalu mencolok (soft), tulisan jelas, dan gambar tidak terlalu banyak (ribet)’. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan Kemp dan Dayton

dalam Ardiansyah (2011), bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi karakteristik dari media, antara lain : kemampuan dalam menyajikan gambar, faktor ukuran, faktor warna, dan faktor keterkaitan antara gambar dan suara. Selain itu, ibu hamil juga merasa bahwa isi dari leaflet tersebut menarik dan mudah dipahami.¹²

Selanjutnya dilakukan uji efektivitas leaflet terhadap 58 ibu hamil yang berkunjung ke Bidan dan Dokter Praktik Swasta di wilayah Kelurahan Candirejo dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Leaflet

Perbedaan Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)	<i>p</i>
Pengetahuan Turun	1	1,7	
Pengetahuan Naik	54	93,1	< 0,00001
Pengetahuan Tetap	3	5,1	
Jumlah	58	100,0	

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan 93,1% responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan leaflet, dan didapatkan nilai $p < 0,00001$, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan leaflet tentang tahapan persalinan dan senam hamil pada ibu hamil.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa leaflet dapat meningkatkan pengetahuan. Penelitian yang dilakukan oleh Laveena & Karkada, Sushmita (2013) menemukan ada perbedaan signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian informasi tentang kanker payudara dengan media leaflet.¹³ Hasil penelitian Sistiarani, C., dkk (2015) di Desa Kalibagor mendapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan ibu tentang penggunaan buku KIA sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan leaflet.¹⁴ Penelitian dari Fauziah, A.N., dkk (2017) menunjukkan ada peningkatan pengetahuan SADARI dengan penggunaan leaflet SADARI ($p = 0,000$).¹⁵ Indrawati, ND, dkk (2018) juga menemukan ada perbedaan pengetahuan ibu hamil resiko tinggi sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media leaflet dan LCD.¹⁶

Leaflet merupakan salah satu alat peraga yang disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan manusia diterima atau ditangkap melalui panca indera. Leaflet yang baik adalah menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti oleh pembacanya, judul yang digunakan menarik untuk dibaca serta dikombinasikan antara tulisan dan gambar, serta materinya sesuai dengan target yang dituju. Leaflet dapat tersebar luas dan merupakan salah satu cara yang berguna untuk menyampaikan informasi kepada para wanita dan keluarganya untuk mendukung informasi yang mereka terima.¹⁷ Ambarwati, dkk (2014) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa media leaflet lebih efektif digunakan sebagai media pendidikan kesehatan pada anak SD dibandingkan media video.¹⁸

SIMPULAN

Sebagian responden memiliki pemahaman dasar yang kurang (73,3%) tentang lama persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil. Pemahaman yang kurang

mengenai lama persalinan kala 2 adalah waktu yang dibutuhkan pada proses persalinan dan gejala yang dirasakan ibu. Sedangkan pada manfaat senam hamil yang sebagian besar tidak diketahui adalah memperpendek proses persalinan dan mengurangi pengeluaran mekonium. Tingkat pemahaman yang kurang lebih banyak dimiliki oleh responden yang belum pernah mendapatkan informasi yaitu sebesar 91,7% dibandingkan responden yang sudah pernah mendapatkan informasi sebelumnya (61,1%). Media informasi tentang lama persalinan kala 2 dan manfaat senam hamil yang disusun berupa leaflet. Berdasarkan hasil uji efektivitas leaflet disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan leaflet tentang tahapan persalinan dan senam hamil pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta:2014.
2. Mochtar, Rustam. Sinopsis Obstetri, Senam Hamil. EGC. Bandung:1992.
3. Maryunani. Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Music. Trans Info Media. Jakarta:2011.
4. Diarini DO, Siswanto Y, Pranoto HH, Hubungan antara Senam Hamil dengan Proses Persalinan pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2015;7(16).
5. Kabuhung EI, Yunita L, Sinaga R, Hubungan Senam Hamil dengan Persalinan Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016. *Dinamika Kesehatan*. 2017;8(1): 11-18.
6. Widyawati, Syahrul F, Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonates. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2013;1(2):316-324.
7. Sirait NAJ, Rustina Y, Waluyanti FT, Pemberian Informasi Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Orang Tua dalam Penanganan Demam Pada Anak. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2013;16(2):101-106.

8. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta:2012.
9. Gustina, E. dan Djannah, SN., Sumber Informasi dan Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. Jurnal KEMAS. 2015;10(2):147-152.
10. Corneles SM, Losu FN. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Resiko Tinggi. Jurnal Ilmiah Bidan. 2015;3(2):51-55.
11. Destria D, Palarto B. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Pemahaman Ibu Hamil Terhadap Pesan *Antenatal Care* Yang Terdapat di dalam Buku KIA. Jurnal Kedokteran Diponegoro. 2010.
12. Prasanti D. Potret Media Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat Urban di Era Digital. IPTEK_KOM. 2017;19(2):149-162.
13. Laveena, Karkada, Sushmita. Effectiveness of an Informational Leaflet on Knowledge Regarding Breast Cancer among Woman of Reproductive Age. Nitte University Journal of Health Science. 2013;3(3):93-95.
14. Sistiari S, Dardjito E, Nurhayati S, Educational Leaflet to Improve Mothers Knowledge about Utilization Of "Maternal And Child Helath Book" in Kalibagor. Indonesia Management in Helath. 2015;19(1):24-28.
15. Fauziah AN, Maesaroh S, Sulistyorini E, Penggunaan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). GASTER. 2017;15(2):204-215.
16. Indrawati ND, Damayanti, FN, Nurjanah S, Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Resiko Tinggi dengan Penyuluhan Berbasis Media. Jurnal Kebidanan. 2018;7(1):69-79.
17. Yulianti D, Yudha KE, Hardiyanti A, Promosi kesehatan dalam praktik kebidanan. Buku Kedokteran EGC. Jakarta:2011.
18. Ambarwati, Ayu KU, Kurniawati F, Tika DK, Darojah S. Media Leaflet, Video Dan Pengetahuan Siswa SD Tentang Bahaya Merokok. Jurnal KEMAS. 2014;10(1):7-13.