

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE
JIGSAW TENTANG AKTIVITAS FISIK IBU NIFAS
TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL DI DESA
PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

MEI PAMILU WULANDARU

J210.150.092

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE JIGSAW
TENTANG AKTIVITAS FISIK IBU NIFAS TERHADAP PENGETAHUAN
IBU HAMIL DI DESA PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

Mei Pamilu Wulandaru

J 210.150.092

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Dr. Faizah Betty Rahayuningsih, A., S.Kep., M.Kes

NIK.684

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE *JIGSAW*
TENTANG AKTIVITAS FISIK IBU NIFAS TERHADAP PENGETAHUAN
IBU HAMIL DI DESA PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA

Disusun Oleh:

MEI PAMILU WULANDARU

J 210.150.092

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Tanggal 9 Mei 2019
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

1. Dr. Faizah Betty Rahayuningsih, A., S.Kep., M.Kes. (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Enita Dewi, S.Kep., Ns., M.N (.....)
(Anggota Dewan Penguji I)
3. Dian Hudiawati, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
(Anggota Dewan Penguji II)

Surakarta, 9 Mei 2019

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan,



Mutalazimah
Dr. Mutalazimah, M.Kes

NIK. 786

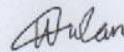
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 9 Mei 2019

Penulis



MEI PAMILU WULANDARU

J 210.150.092

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE JIGSAW
TENTANG AKTIVITAS FISIK IBU NIFAS TERHADAP
PENGETAHUAN IBU HAMIL DI DESA PUCANGAN KECAMATAN
KARTASURA**

Abstrak

Aktivitas pada ibu nifas adalah penting untuk kualitas ibu. Kualitas hidup ibu nifas dapat ditingkatkan dengan upaya pencegahan permasalahan masa nifas, dan aktivitas dapat mengurangi bendungan *lochea* dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin, dan mempercepat mobilisasi alat kelamin ke keadaan semula dan dilakukan mulai 2 jam pertama postpartum. Banyak wanita setelah melahirkan mengalami berbagai gangguan seperti *malaise*, perdarahan pervagina, nyeri pinggang, dan inkontenensia. Aktivitas fisik yang tidak ada atau kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independent untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan dipikirkan dapat menyebabkan kematian secara global. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* tentang aktivitas fisik ibu nifas terhadap pengetahuan ibu hamil di desa Pucangan Kecamatan Kartasura. Metode penelitian ini merupakan penelitian *pra experimental*, dengan *one group pre and post test design*. Sampel penelitian ini adalah 24 ibu hamil yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-test*. Hasil Penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang aktivitas fisik ibu nifas adalah sebesar 58,96 dan rata-rata pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 87,08 dengan nilai signifikan 0,000 atau $p < 0,05$. Kesimpulan menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* tentang aktivitas fisik ibu nifas terhadap pengetahuan ibu hamil di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura.

Kata Kunci: Pendidikan kesehatan metode *Jigsaw*, pengetahuan, aktifitas fisik ibu nifas

Abstract

Activity in the postpartum mother is important for the quality of the mother. The quality of life for postpartum mothers can be improved by efforts to prevent puerperal problems, and activities can reduce lochea dams in the womb, increase circulation around the genitals, and accelerate the mobilization of the genitals to their original state and begin the first 2 hours postpartum. Many women after childbirth experience various disorders such as malaise, vaginal bleeding, low back pain, and incontinence. There is no physical activity or lack of physical activity is an independent risk factor for chronic diseases, and on the whole thought can lead to death globally. This research aims to know the influence of health education with a Jigsaw method about physical activity maternal childbirth to knowledge of pregnant women in the village of Pucangan sub-district of

Kartasura. The method of this research is research pre experimental, with one group pre and post test design. The research sample is 24 pregnant women obtained by purposive sampling technique. Data collection using a questionnaire and analyzed using Paired Samples t-test test. The results showed an average knowledge of pregnant women before given health education about physical activity maternal childbirth was of 58.96 and average knowledge of pregnant women after a given health education of 87.08 to the value significant or $p < 0.000 < 0.05$. The conclusions indicate there is the influence of the health education by the method Jigsaw about physical activity maternal childbirth to knowledge of pregnant women in the village of Pucangan sub-district of Kartasura.

Keywords: health education method of Jigsaw, physical activity knowledge, mother childbirth

1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) mencerminkan resiko yang dihadapi ibu-ibu selama kehamilan sampai dengan setelah persalinan yang dipengaruhi oleh status gizi ibu, keadaan sosial ekonomi, keadaan kesehatan yang kurang baik menjelang kehamilan, kejadian berbagai komplikasi pada kehamilan dan kelahiran, tersedianya dan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan termasuk pelayanan *prenatal* dan *obstertri* (Dinas Kesehatan Jateng, 2016).

Angka kematian ibu di Indonesia mengalami penurunan sejak tahun 1991 sampai dengan 2007, yaitu dari 390 menjadi 228, namun demikian SDKI 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup, berdasarkan hasil survey penduduk antar sensus AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2016). Angka kematian ibu di Jawa Tengah mengalami penurunan dari 111.16 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 menjadi 109.65 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2016 (Dinkes Jateng, 2016). Berdasarkan laporan rutin yang diterima dari bidan desa dan rumah sakit di Sukoharjo pada tahun 2015 terdapat 20 kematian ibu yang terdiri dari 10 kematian ibu hamil, 2 kematian ibu bersalin, dan 8 kematian ibu nifas (Dinkes Sukoharjo, 2015).

Peningkatan kesehatan ibu merupakan salah satu tujuan *milienium development goal's* (MDG'S) sesuai target nasional menurunkan angka kematian ibu (AKI). Kematian ibu selama masa nifas merupakan salah satu

aspek yang memberikan kontribusi dalam perhitungan angka kematian ibu, dan indikator keberhasilan pembangunan sektor kesehatan (Susilo & Murbiah, 2018).

Aktivitas pada ibu nifas sangat penting untuk kualitas ibu. Kualitas hidup ibu nifas dapat ditingkatkan dengan upaya pencegahan permasalahan masa nifas. Aktivitas pada ibu nifas dapat mengurangi bendungan *lochea* dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin, dan mempercepat mobilisasi alat kelamin ke keadaan semula dan dilakukan mulai 2 jam pertama setelah melahirkan. Banyak wanita setelah melahirkan mengalami berbagai gangguan seperti *malaise*, perdarahan pervagina, nyeri pinggang, dan incontnensia (Rahayuningsih dalam Susilo, 2018).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot dan rangka yang memerlukan kekuatan dan energi. Aktifitas fisik yang tidak ada atau kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independent untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan dan diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global. Macam-macam aktivitas fisik pada ibu nifas seperti ambulasi dini, istirahat, latihan senam nifas dan olahraga (Rahayuningsih dalam Susilo, 2018).

Menurut Lowdermilk (2013) menganjurkan olahraga 30 hingga 60 menit dari aktivitas sedang hingga berat dalam satu minggu. Aktivitas menguntungkan terutama bila dilakukan secara teratur dan tidak usah terlalu berat untuk mendapatkan keuntungan dan menjaga kesehatan.

Pendidikan kesehatan adalah serangkaian upaya yang ditujukan untuk mempengaruhi orang lain, mulai dari individu, kelompok, keluarga, masyarakat agar terlaksananya perilaku hidup bersih dan sehat (Maritalia, 2012). Jenis metode yang dapat digunakan dalam pendidikan kesehatan ada beberapa macam, metode pendidikan kesehatan adalah salah satu jawaban terhadap beberapa masalah yang dihadapi dalam pendidikan kesehatan sehingga dengan metode yang tepat dapat menarik perhatian masyarakat, memberikan perubahan pada pengetahuan, kepercayaan, emosi, sikap serta perilaku nyata (Bensley & Fisher dalam Apriani, Lina, & Kumalasari, 2015).

Booklet bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang isu-isu kesehatan. Booklet memiliki manfaat lebih baik dibandingkan dengan media yang lain yaitu memberikan informasi dengan spesifik dan banyak digunakan sebagai alternatif untuk dipelajari kapan saja saat seseorang menginginkan untuk membacanya (Maulana, 2009).

Metode pembelajaran *Jigsaw* merupakan sebuah teknik pembelajaran yang dipakai secara luas. Teknik ini memiliki kesamaan dengan teknik pertukaran dari kelompok ke kelompok (*Group to group exchange*) dengan suatu perbedaan yaitu peserta didik mengajarkan sesuatu. Setiap peserta didik mempelajari sesuatu yang dikombinasikan dengan materi yang telah dipelajari oleh peserta didik lain. Kelebihan dari metode *Jigsaw* dibanding dengan metode lain yaitu mempermudah pekerjaan guru dalam mengajar, karena sudah ada kelompok ahli yang bertugas menjalankan materi kepada rekan-rekannya, pemerataan penguasaan materi dapat dicapai dalam waktu yang lebih singkat, dan metode pembelajaran ini dapat melatih siswa untuk lebih aktif dalam berbicara dan berpendapat (Hamruni, 2012)

Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Pucangan Kartasura dengan wawancara kepada 6 ibu hamil mengatakan tidak tahu tentang aktivitas fisik ibu nifas seperti ambulasi dini, senam nifas, istirahat dan olahraga. Kebanyakan ibu hamil juga berpersepsi saat masa nifas tidak boleh banyak bergerak karena takut akan membuat keadaan semakin parah dan memperlambat proses penyembuhan. Dari 6 ibu hamil yang saya wawancarai hanya 1 ibu hamil yang aktif mengikuti kelas ibu hamil dan yang 5 tidak aktif mengikuti kelas ibu hamil, dikarenakan kerja dan kurang kesadaran atau males untuk ikut kelas ibu hamil. Menurut ibu hamil yang aktif mengikuti kelas ibu hamil mengatakan kalau sebelumnya hanya diberikan pendidikan kesehatan tentang senam ibu hamil dan belum pernah diberikan pendidikan kesehatan tentang aktivitas fisik ibu nifas seperti ambulasi dini, senam nifas, istirahat dan olahraga. Wawancara yang saya lakukan dengan bidan Desa Pucangan mengatakan biasanya dalam melakukan pendidikan kesehatan pada kelas ibu

hamil hanya menggunakan metode ceramah dan menggunakan media lembar balik saja.

Berdasarkan studi literatur dan studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode jigsaw tentang aktivitas fisik ibu nifas terhadap pengetahuan ibu hamil di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pra Experimental*, analisis kuantitatif dengan rancangan *Pre test-Post test* tanpa kelompok kontrol (*One Group Pre and Post Test Design*) yang mana satu kelompok eksperimen diberikan intervensi. Sebelum melakukan perlakuan terhadap kelompok yaitu berupa pendidikan kesehatan akan dilakukan pengukuran (*Pre test*) dan setelah diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan akan dilakukan pengukuran kembali (*Post test*) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh (Notoatmodjo, 2012).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=24)

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Umur		
	a. 20-30	21	87
	b. 31-40	3	13
2	Pekerjaan		
	a. Ibu Rumah Tangga	19	79
	b. Swasta	4	17
	c. PNS	1	4
3	Pendidikan		
	a. SD	1	4
	b. SLTA	11	46
	c. Diploma/Sarjana	12	50

Distribusi responden sebagaimana ditampilkan pada tabel 1 menunjukkan mayoritas responden adalah berumur 20-30 tahun sebanyak 21 responden (87%) dan ibu hamil berumur 31-40 tahun sebanyak 3 responden (13%),

sebagaimana ibu rumah tangga sebanyak 19 responden (79%), swasta 4 responden (17%) dan 1 responden (4%) merupakan PNS. Data karakteristik pendidikan menunjukkan sebanyak 1 responden (4%) berpendidikan SD, 11 responden (46%) SLTA, dan 12 responden (50%) berpendidikan Diploma/Sarjana.

3.2 Analisa Univariat

3.2.1 Tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas sebelum pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Pre test* Tingkat Pengetahuan

No	Tingkat Pengetahuan	<i>Pre test</i>	
		Frekuensi	%
1	Kurang	15	63
2	Cukup	6	25
3	Baik	3	12
Total		24	100

Distribusi tingkat pengetahuan ditampilkan pada tabel 4.3 bahwa *pre test* tingkat pengetahuan sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 15 responden (63%), cukup sebanyak 6 responden (25%), dan baik sebanyak 3 responden (12%).

3.2.2 Tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas setelah pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw*

Hasil pengumpulan data *pre test* pengetahuan diperoleh skor terendah 40, tertinggi 90, rata-rata 58,96 dan standar deviasi sebesar 13,908.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Post test* Pengetahuan

No	Tingkat Pengetahuan	<i>Post test</i>	
		Frekuensi	%
1	Kurang	0	0
2	Cukup	1	4
3	Baik	23	96
Total		24	100

Distribusi tingkat pengetahuan ditampilkan pada tabel 4.3 bahwa *post test* tingkat pengetahuan sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 0 responden , cukup sebanyak 1 responden (4%), dan baik sebanyak 23 responden (96%).

3.3 Analisa Bivariat

Analisa bivariate dilakukan untuk menguji apakah ada tidaknya pengaruh masing-masing variabel bebas (pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* tentang aktivitas fisik ibu nifas) terhadap variabel terikat (Pengetahuan ibu hamil). Di desa Pucangan Kecamatan Kartasura.

3.3.1 Uji Normalitas

Pengujian normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* pada tingkat signifikansi 5% ditampilkan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Ringkasan Uji Normalitas Data

Variabel	<i>p-value</i>	Kesimpulan
<i>Pre test</i> pengetahuan	0,081	Normal
<i>post test</i> pengetahuan	0,102	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai $p < 0,05$. Sehingga analisis pengujian hipotesis yang digunakan adalah uji *Paired Sample t-test*.

3.3.2 Uji *Paired Sample t-test*

Tabel 5 Hasil Uji *Paired Samplr t-test*

Pengatahuan	Rerata	Hasil Analisis <i>P-value</i>	Kesimpulan
<i>Pre test</i>	58,96	0,001	Signifikan
<i>Post test</i>	87,08		

Hasil uji *Paired Sampel t-tes* pengetahuan diperoleh nilai signifikan sebesar 0,001 karena nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($0,000 < 0,05$), maka diambil kesimpulan uji terdapat perbedaan *pre test* dan *post test* pengetahuan. Nilai rata-rata *pre test* pengetahuan adalah 58,96,58 dan *post test* sebesar 87,08.

3.3.3 Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* terhadap peningkatan pengetahuan

selanjutnya untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* tentang aktivitas fisik ibu nifas terhadap pengetahuan ibu hamil di desa Pucangan Kecamatan Kartasura dilihat dari nilai rata-rata *pre test* dan *post test*, Nilai rata-rata *pre test* pengetahuan adalah 58,96 dan *post test* sebesar 87,08. Sehingga dapat disimpulkan pemberian pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil di desa Pucangan Kecamatan Kartasura.

3.4 PEMBAHASAN

3.4.1 Karakteristik responden

Distribusi responden sebagaimana ditampilkan pada tabel 4.1 menunjukkan mayoritas responden adalah berumur 20-30 tahun (87%). Ibu pada umur 20-30 tahun merupakan kelompok ibu yang telah mencapai kematangan dalam hal psikologis dan rasional dibandingkan wanita pada umur tertentu. Hal ini terjadi karena individu yang berumur 20 tahun keatas merupakan umur yang tepat dalam menganalisa dan menerima suatu informasi dibandingkan dengan umur pertengahan. Semakin dewasa umur seseorang maka akan semakin lebih matang dan lebih baik dalam berpikir dan bertindak (Hurlock, 2007 dalam Sriwahyu Aprida, Sri Utami, Yesi Hasneli, 2014).

Kematangan umur tersebut membantu ibu dalam memahami pentingnya memeriksakan diri ke puskesmas untuk memeriksakan kehamilannya. Penelitian lain menyebutkan bahwa umur merupakan faktor yang mempengaruhi kehamilan baik dalam kesiapan organ reproduksi, pengalaman, maupun pengetahuan ibu hamil tersebut (Wijayanti, 2015).

Faktor umur mempengaruhi pengetahuan responden. Semakin bertambah umur dapat mempengaruhi cara berfikir dan mempunyai pengalaman yang lebih banyak. Sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak (Notoatmodjo, 2010).

Karakteristik pekerjaan responden menunjukkan sebagian besar adalah ibu rumah tangga (79%). Pekerjaan adalah serangkaian tugas atau kegiatan yang harus dilaksanakan atau diselesaikan oleh seseorang sesuai dengan jabatan atau profesi masing-masing. Karakteristik pekerjaan sebagai ibu rumah tangga menyebabkan responden memiliki waktu yang lebih banyak untuk memperhatikan kondisi kesehatannya selama kehamilan dan menyiapkan hal-hal yang berhubungan dengan kehamilannya. Lebih longgarnya waktu yang dimiliki oleh ibu rumah tangga seharusnya membantu ibu untuk lebih mudah mendapatkan informasi tentang aktivitas fisik ibu nifas dengan membaca buku atau bertanya kepada bidan desa. Dalam penelitian lain mengatakan ibu rumah tangga mempunyai banyak waktu luang untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar mencari informasi baik dengan tetangga, sahabat, saudara yang sudah pernah melahirkan atau media lainya (Rahmawati, 2014).

Namun demikian kondisi ini sedikit berbeda dengan pendapat (Aprida, Utami & Hasneli, 2014) yaitu ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga pengalaman dan informasi yang diperoleh terbatas dibandingkan ibu yang bekerja, sementara ibu yang bekerja memiliki dunia yang lebih luas sehingga dapat menceritakan pengalaman serta keluhanya kepada temannya.

Tingkat pendidikan responden sebagian besar berpendidikan Diploma/Sarjana (50%). Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dan pengetahuan yang dimilikinya. Selain itu, dari hasil penelitian masih ditemukan ibu yang berpendidikan SD, karena keterbatasan responden dalam masalah biaya yang menjadi kendala dalam melanjutkan pendidikan,

sehingga responden tidak melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Pendidikan formal akan memperoleh pengetahuan, dimana dengan pendidikan yang tinggi akan memperluas pengetahuan dan mempermudah menerima informasi sehingga akan berpengaruh terhadap pengetahuannya. Dalam hal ini khususnya pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas (Wawan & Dewi, 2011).

3.4.2 Tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas sebelum pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw*

Tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas sebelum pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw*, Distribusi pengetahuan responden tentang aktivitas fisik ibu nifas sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar adalah kurang (63%). Berdasarkan data pengetahuan tersebut, maka disimpulkan bahwa pada tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas sebagian responden sebelum penelitian adalah kurang.

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, pengalaman (partitas), pekerjaan, lingkungan, sosial budaya, informasi dan pendidikan (Budiman & Agus, 2012). Pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas adalah pemahaman responden tentang aktivitas fisik ibu nifas yang diperoleh dari sumber informasi ataupun pengalaman mereka yang didapatkan di lingkungan. Ketika responden mendapati orang di sekitar mereka melakukan aktivitas fisik pada masa nifas, maka perilaku yang diperoleh dari situasi tersebut menjadi sumber informasi bagi ibu hamil tentang aktivitas fisik ibu nifas yang benar. Informasi-informasi yang diperoleh dari masyarakat disekitar ibu hamil, misalnya adanya kejadian ibu nifas yang mendapatkan kesulitan atau masalah selanjutnya menjadi informasi dari ibu hamil bagaimana cara menghindari aktivitas fisik pada ibu nifas yang dapat menimbulkan masalah pada ibu nifas.

Pengalaman yang dialami oleh responden tentang aktivitas fisik ibu nifas di sekitar responden menjadi sumber informasi terhadap pengetahuan responden tentang aktivitas fisik ibu nifas. Karakteristik umur responden menunjukkan responden yang mempunyai umur 20-30 tahun dimana pada masa tersebut daya tangkap dan pola pikirnya telah mencapai kematangan sehingga kemampuan untuk menyerap informasi dan menjadikannya sebuah pengetahuan semakin baik. Sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa umur seseorang berhubungan dengan informasi dan tindakan yang menjumpai sehingga menambah pengetahuan (Notoatmodjo, 2010).

Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah Diploma/Sarjana. Responden dengan tingkat pendidikan Diploma/Sarjana kemampuan dalam menyerap informasi tentang aktivitas fisik ibu nifas baik, sehingga pengetahuannya tentang aktivitas fisik ibu nifas juga baik. Hal tersebut sebagaimana dalam teori yang mengemukakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah menerima informasi, sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai baru (Mubarak & Chayatin, 2009). Kemudahan informasi yang berhubungan dengan pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas diperoleh dari berbagai sumber, misalnya dari buku, majalah, media elektronik, petugas kesehatan, serta orang-orang disekitar lingkungan ibu. Adanya informasi tentang aktivitas fisik ibu nifas yang diperoleh ibu baik yang diperoleh ibu secara pribadi dan didukung oleh informasi yang diperoleh ketika melakukan kegiatan posyandu membantu mereka dalam mengetahui dan memahami tentang aktivitas fisik ibu nifas yang baik dan benar. Pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan aktivitas fisik ibu nifas.

3.4.3 Tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas setelah pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw*

Distribusi pengetahuan responden tentang aktivitas fisik ibu nifas setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar adalah baik (96%) dan cukup (4%). Berdasarkan data pengetahuan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pada tingkat pengetahuan tentang menyusui sebagian besar responden setelah penelitian adalah cukup dan baik.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, didapatkan hasil *post test* meningkat, dimana sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 17 orang (63%). Peningkatan pengetahuan responden diperoleh dengan adanya intervensi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang aktivitas fisik ibu nifas bertujuan untuk memberikan informasi kepada responden tentang pengertian aktivitas fisik ibu nifas yang benar. Dengan pemberian informasi tersebut diharapkan pengetahuan responden tentang aktivitas fisik ibu nifas meningkat menjadi baik. Hal ini sesuai dengan pendapat yang mendefinisikan pendidikan kesehatan sebagai suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang mendukung (Barnaix et al, 2010).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang perawatan payudara masa nifas pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pajang Surakarta yaitu ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang perawatan payudara masa nifas pada ibu hamil trimester III (Wibowo, 2017). Penelitian lain dengan judul pengaruh pendidikan kesehatan pada ibu hamil terhadap pengetahuan tentang preeklamsia di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja I menyimpulkan bahwa adanya pengaruh pendidikan kesehatan tentang preeklamsia terhadap pengetahuan ibu (Linggardini & Aprilina, 2016).

Penelitian lain yang meneliti tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil dalam pencegahan terjadinya

kelahiran bayi berat badan lahir rendah (BBLR) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil dalam pencegahan terjadinya kelahiran bayi berat badan lahir rendah (Rosela, 2016). Hal ini sependapat dengan penelitian lain yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang proses persalinan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primagavida trimester III (Ernawati & Hernowo, 2015).

3.4.4 Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* terhadap peningkatan pengetahuan

Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* terhadap pengetahuan, Hasil uji *Paired Sampel t-test* nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001. Keputusan uji adalah H_0 ditolak karena nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Berdasarkan keputusan uji maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* pada ibu hamil di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura.

Selanjutnya nilai rata-rata skor pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan (*pre test*) lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan (*post test*) ($58,96 < 87,08$) sehingga disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* terbukti meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas pada ibu hamil di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura. Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah untuk mengupayakan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw*, dimana rata-rata pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan lebih tinggi dibandingkan sebelum pendidikan kesehatan. Hasil ini

mendukung dengan penelitian terdahulu antara lain penelitian (Astuti & Widiana, 2017) yang meneliti penerapan metode pembelajaran *Jigsaw* sebagai upaya meningkatkan hasil belajar IPA pada siswa kelas IV SD. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran *Jigsaw* dapat meningkatkan hasil belajar IPA pada siswa kelas IV SD. Penelitian lain dilakukan oleh (Irawati, 2014) tentang penerapan metode *Jigsaw* untuk meningkatkan motivasi dan prestasi belajar fisika kelas XII MAN 15 Jakarta. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan metode *Jigsaw* dalam pembelajaran fisika terbukti dapat meningkatkan prestasi belajar fisika kelas XII MAN 15 Jakarta. Penelitian lainnya dilakukan oleh (Setianingrum, 2016) yang meneliti pengaruh penerapan tipe *Jigsaw* terhadap hasil belajar siswa kelas IV SD N Sabranglor, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan tipe *Jigsaw* terhadap hasil belajar siswa kelas IV SD N 2 Sabranglor.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik ibu nifas. Pembelajaran menggunakan metode *Jigsaw* memiliki kelebihan yaitu mempermudah pekerjaan guru dalam mengajar, karena sudah ada kelompok ahli yang bertugas menjelaskan materi kepada rekan-rekannya, pemerataan penguasaan materi dapat dicapai dalam waktu yang lebih singkat dan metode pembelajaran ini dapat melatih siswa untuk lebih aktif dalam berbicara dan berpendapat (Hamdayana, 2014). Metode *Jigsaw* menguji pemahaman peserta pendidikan kesehatan. Metode *Jigsaw* merupakan model pembelajaran yang sering dan biasa digunakan sebagai media pembelajaran di sekolah, namun kali ini metode *Jigsaw* diterapkan sebagai metode dalam pendidikan kesehatan di kelas ibu hamil. Metode *Jigsaw* merupakan model pembelajaran kooperatif, siswa belajar dalam kelompok kecil yang terdiri atas 4-5 orang dengan memperhatikan keheterogenan, bekerja sama positif dan setiap anggota bertanggung

jawab untuk mempelajari masalah tertentu dari materi yang diberikan dan menyampaikan materi tersebut kepada anggota kelompok yang lain (Hamdayana, 2014). Dengan Metode *Jigsaw* ini dapat menciptakan suasana pembelajaran tentang aktivitas fisik ibu nifas lebih mudah dipahami.

4. PENUTUP

Berdasarkan analisis data, sesuai dengan tujuan penelitian, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Pengetahuan ibu hamil di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura tentang aktivitas fisik ibu nifas sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan dengan metode *jigsaw* sebagian besar kurang, Pengetahuan ibu hamil di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura tentang aktivitas fisik ibu nifas setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dengan metode *jigsaw* sebagian besar baik, Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *jigsaw* tentang aktivitas fisik ibu nifas terhadap pengetahuan ibu hamil di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut: Ibu hamil perlu terus menerus belajar dan mencari informasi dari media lain, serta menyebarkan informasi sehingga dapat menambah wawasan tentang aktivitas fisik ibu nifas, Menerapkan metode *Jigsaw* dan media *booklet* dalam pendidikan kesehatan, serta terus menerus memperbarui informasi dan pengetahuan tentang aktivitas fisik ibu nifas, Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambah luas cakupan dan jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Suatu Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, D. K. S., & Widiana, I. W. (2017). Penerapan Metode Pembelajaran *Jigsaw* Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar IPA Pada Siswa Kelas IV SD. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 1(1), 30-41.
- Budiman & Riyanto, A. (2012). *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2015*. Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo.

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Effendi, F & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurlaela, E., & Aryati, D. P. (2018). Gambaran Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 11(2).
- Ernawati, N., & Hernowo, D. (2016). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Proses Persalinan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 3(2), 45-49.
- Nabiel, F. (2015). *Keterampilan Dasar Kebidanan 1*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamdayama, J. (2014). Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter. *Bogor: Ghalia Indonesia*.
- Hartono. (2010). *Promosi Kesehatan di Puskesmas dan Rumah Sakit*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Hidayat, AA. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Heat Books.
- Hoffmann, T. C., Glasziou, P. P., Boutron, I., Milne, R., Perera, R., Moher, D., ... & Lamb, S. E. (2014). Better reporting of interventions: template for intervention description and replication (TIDieR) checklist and guide. *Bmj*, 348, g1687.
- Irawati, I. (2014, October). Penerapan Metode Jigsaw Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Fisika Kelas XII MAN 15 Jakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Fisika. (E-JOURNAL)* (Vol. 3, pp. 89-93).
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Linggardini, K., & Aprilina, H. D. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Preeklamsia di Wilayah Kerja Puskesmas Sokaraja I. *MEDISAINS*, 14(2).
- Lowdermilk et al. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8*. Singapore: Elsevier Morby.
- Maritalia, D. (2012). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maulana, H. (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Maryunani, A & Sukaryati, Y. (2011). *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mubarak, W. I & Chayatin, N (2009). *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mulyadi, M. (2016). *Metode Penelitian Praktis: Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Publica Press.