

**TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL  
DI PUSKESMAS PADASUKAN KECAMATAN CIBEUNYING KIDUL  
KOTA BANDUNG  
TAHUN 2018**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Dalam Menyelesaikan Program Studi D III Kebidanan

Oleh :

**PINA PERBAWASARI**

**CK.1.15.069**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI KENCANA**

**PRODI D III KEBIDANAN**

**BANDUNG**

**2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

JUDUL :TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL  
TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS  
PADASUKA KOTA BANDUNG

NAMA MAHASISWA : PINA PERBAWASARI  
NIM : CK.1.15.069

Bandung, 26 Juli 2018

Menyetujui

Pembimbing



(Widia Ariani, SST.,M.MKes.)

Mengetahui

Program Studi D III Kebidanan,



(Dewi Nurlaela Sari, M.Keb)

**LEMBAR PENGESAHAN**

JUDUL : TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL  
TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS  
PADASUKA KOTA BANDUNG

NAMA MAHASISWA : PINA PERBAWASARI

NIM : CK.1.15.069

Bandung, 14 Agustus 2018

Menyetujui,

Penguji I

Penguji II



(Cici Valiani, S.ST, M.Kes)



(Ning Hayati, S.ST., M.Kes.)

Mengetahui

STIKes Bhakti Kencana Bandung

Ketua



(R. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep)

#### PERNYATAAN PENULIS

Dengan ini saya

Nama : Pina Perbawasari  
NIM : CK 115 069  
Program Studi : DIII Kebidanan  
Judul Laporan Tugas Akhir : Tingkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kota Bandung

Menyatakan :

1. Tugas Akhir saya ini adalah asli dan belum pernah dianjurkan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan Stikes Bhakti Kencana Bandung maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Tugas Akhir saya ini adalah karya tulis yang murni dan bukan hasil plagiat/jiplakan, serta asli dari ide dan gagasan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.

Demikian Pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan yang tidak etis, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar saya peroleh serta sanksi lainya sesuai norma yang berlaku diperguruan tinggi.

Bandung, Juli 2018

  nyataan  
Pina Perbawasari

## ABSTRAK

Di Indonesia Angka Kematian Ibu menunjukkan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Lima penyebab kematian ibu terbesar yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (HDK), infeksi, partus lama/macet, dan abortus. Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) disebabkan karena adanya penyulit dalam persalinan. Untuk memperlancar proses persalinan persiapan yang dilakukan sejak kehamilan diantaranya melakukan senam hamil

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kota Bandung.

Jenis penelitian ini menggunakan metode *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil yang berada di kawasan kerja Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kota Bandung. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental* dan diperoleh 52 ibu hamil. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan, sedangkan untuk pengolahan data yang disajikan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden memiliki pengetahuan tentang pengertian senam hamil sesuai kategori yaitu baik (86.5%), pengetahuan tentang tujuan senam hamil sesuai kategori yaitu baik (42.3%), pengetahuan tentang manfaat senam hamil sesuai kategori yaitu kurang (67.3%), pengetahuan tentang syarat senam hamil sesuai kategori yaitu cukup (44.2%), pengetahuan tentang kontraindikasi senam hamil sesuai kategori yaitu kurang (65.4%), pengetahuan tentang penatalaksanaan senam hamil sesuai kategori yaitu kurang (84.6%).

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden memiliki pengetahuan tentang pengertian senam hamil sesuai kategori yaitu baik, pengetahuan tentang tujuan senam hamil sesuai kategori yaitu baik, pengetahuan tentang manfaat senam hamil sesuai kategori yaitu kurang, pengetahuan tentang syarat senam hamil sesuai kategori yaitu cukup, pengetahuan tentang kontraindikasi senam hamil sesuai kategori yaitu kurang, pengetahuan tentang penatalaksanaan senam hamil sesuai kategori yaitu kurang.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu Hamil, Senam Hamil

Kepustakaan : (2008 -2013)

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT dan shalawat serta salam semoga dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Demikian pula semoga rahmat dan karunia-Nya dicurahkan kepada semua hamba-hamba-Nya. Atas berkat rahmat-Nya Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul **“TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS PADASUKAN KECAMATAN CIBEUNYING KIDUL KOTA BANDUNG ”**

Laporan tugas akhir ini disusun dengan maksud untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan tugas program studi D III Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan pengarahan dari berbagai pihak, laporan tugas akhir ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. H.Mulyana,SH.,M.Pd.,MH.Kes.,sebagai ketua yayasan Adhi Guna Kencana Bandung.
2. R.Siti Jundiah, M.Kep sebagai ketua STIKes Bhakti Kencana Bandung.
3. Dewi Nurlaela Sari, M.Keb., sebagai ketua program Studi kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung.
4. Widia Ariani, SST., MM.Kes. sebagai pembimbing laporan tugas akhir yang telah sabar dan meluangkan waktunya dalam setiap bimbingan.
5. Pihak Puskesmas Padasuka Kota Bandung yang telah bersedia untuk menjadi tempat penelitian.
6. Dosen dan staf pendidikan STIKes Bhakti Kencana Bandung program studi DIII Kebidanan Bandung.
7. Kedua Orangtua tercinta beserta keluarga yang telah memberikan dukungan dan do'a yang tiada henti.
8. Nurul Khoerunisa, Patma Patimah, Elmi Aini Maliki, Ratna Meila Juwita, Novia Herlina, Dea Zulfa Milati, Dika Meilani dan Wini Sriwahyuni selaku teman yang selalu memberikan semangat dan menemani untuk menyusun laporan ini.

9. Seluruh rekan-rekan mahasiswi DIII Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung angkatan 2015.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan dan do'anya.

Akhir kata , saya berharap semoga hasil studi kasus ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Penulis menyadari laporan makalah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saya mengharapkan segala kritik dan saran guna penyempurnaan data kasus ini.

Bandung, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Pengetahuan .....	8
2.1.1 Pengertian .....	8
2.1.2 Tingkat Pengetahuan .....	8
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	10
2.2 Kehamilan .....	11
2.2.1 Pengertian Kehamilan .....	11
2.2.2. Perubahan Fisik Selama Hamil .....	12
2.2.3. Perubahan Pada Organ Genitalia Sistem Reproduksi .....	13
2.2.4. Perubahan Pada Struktur Tubuh .....	15
2.2.5. Perubahan Pada Organ Vital .....	15
2.3 Senam Hamil .....	16
2.3.1 Pengertian .....	16
2.3.2 Manfaat Senam Hamil.....	17
2.3.3 Kontra Indikasi Senam Hamil .....	18

2.3.4 Pedoman Keselamatan (Patient Safety) Untuk Senam Hamil .....	19
2.3.5 Petunjuk Senam Hamil.....	20
2.3.6 Tujuan Senam Hamil.....	20
2.3.7 Syarat Mengikuti Senam Hamil .....	21
2.3.8 Penatalaksanaan Senam Hamil .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Metode Penelitian .....	28
3.2 Variabel Penelitian .....	28
3.3 Populasi dan Sampel .....	28
3.3.1 Populasi .....	28
3.3.2 Sampel.....	29
3.3.3 Teknik Pengambilan sampel .....	29
3.4 Kerangka Pemikiran.....	30
3.5 Kerangka Konsep .....	31
3.6 Definisi Operasional.....	32
3.7 Teknik Pengumpulan Data dan Pengelolaan Data .....	33
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.7.2 Uji Validitas dan Realibitas .....	35
3.7.3 Pengelolaan Data .....	37
3.8 Teknik Analisi Data .....	38
3.11 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	42
4.1.1 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Senam Hamil	42
4.1.2 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tujuan Senam Hamil .....	43
4.1.3 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil ...	43
4.1.4 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Syarat Senam Hamil .....	44
4.1.5 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kontraindikasi Senam Hamil.....	45
4.1.6 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Penatalaksanaan Senam Hamil.....	46

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Senam Hamil 46

4.2.2 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tujuan Senam Hamil .....

4.2.3 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil ...

4.2.4 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Syarat Senam Hamil .....

4.2.5 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kontraindikasi Senam  
Hamil.....

4.2.6 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Penatalaksanaan Senam  
Hamil.....

**BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....**

5.1 Kesimpulan .....

5.2 Saran .....

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**DAFTAR TABEL**

3.1 Teknik Pengambilan Sempel.....	30
3.2 Definisi Operasional.....	33
4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Tentang Pengertian Senam Hamil di Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung .....	
4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Tentang Tujuan Senam Hamil di Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung .....	
4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Tentang Manfaat Senam Hamil di Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung .....	
4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Tentang Syarat Senam Hamil di Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung .....	
4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Tentang Kontraindikasi Senam Hamil di Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung .....	
4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Tentang Penatalaksanaan Senam Hamil di Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung .....	

## DAFTAR BAGAN

3.1 Kerangka Konsep .....	32
---------------------------	----

**BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Di Indonesia Angka Kematian Ibu menunjukkan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015, Lima penyebab kematian ibu terbesar yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (HDK), infeksi, partus lama/macet, dan abortus. Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) disebabkan karena adanya penyulit dalam persalinan.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti sesak nafas, insomnia dan gingivitis, sering buang air kecil, tekanan dan tidak nyaman pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi, his palsu, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan<sup>(1)</sup>.

Salah satu dari faktor tersebut jika penanganannya ada yang tidak sesuai bisa terjadi masalah dalam proses persalinan terhadap ibu. hal ini sangat penting, mengingat beberapa kasus kematian ibu dan bayinya diakibatkan oleh tidak terdeteksinya secara dini adanya salah satu dari faktor-faktor tersebut sehingga terjadi keterhambatan penanganan<sup>(2)</sup>. Dalam proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai cara dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar diantaranya persiapan sejak kehamilan.

untuk memperlancar proses persalinan persiapan yang dilakukan sejak kehamilan diantaranya melakukan senam hamil.

Senam hamil merupakan suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, dimana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 26 minggu dan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu dengan waktu 24-25 menit untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental, pada persalinan aman dan spontan. senam hamil diberikan pada semua ibu hamil terutama ditujukan pada ibu yang pertama kali hamil dengan kondisi normal atau dengan kata lain tidak terdapat keadaan-keadaan yang mengandung resiko baik bagi ibu maupun bayi, misalnya perdarahan, preeklamsi berat, penyakit jantung, kelainan letak, panggul sempit dan lain-lain<sup>(4)</sup>. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, dengan beberapa latihan yang sesuai seperti senam hamil sebagai persiapan menghadapi persalinan spontan dan aman.

Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada masa kala aktif (kala I) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya insiden sectio caesaria<sup>(5)</sup>.

Manfaat latihan senam hamil adalah memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan persalinan. Selain itu dengan senam hamil ibu akan memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberikan latihan-latihan kontraksi dan relaksasi, sedangkan manfaat lainnya ibu akan menguasai teknik pernafasan yang mempunyai peranan penting dalam persalinan<sup>(6)</sup>.

Senam hamil bukan merupakan hal yang baru di Indonesia, akan tetapi banyak ibu hamil yang kurang mengetahui atau bahkan tidak mengetahui tentang senam hamil, padahal jika ibu hamil mengetahui tentang senam hamil akan ada banyak manfaat yang akan diperoleh untuk kehamilan atau bahkan untuk persalinan. Senam hamil merupakan bagian penting dari perawatan kehamilan serta untuk menghadapi persalinan yang aman. Umumnya ibu-ibu (baik yang belum maupun yang sudah berpengalaman melahirkan) di landa rasa lemas dan panic,. hal ini mempengaruhi otot-otot di jalan lahir dan sekitarnya, sehingga akan menghambat kelancaran proses persalinan. Lewat berbagai latihan senam hamil, diharapkan calon ibu lebih percaya diri dan tidak panik saat menghadapi persalinan<sup>(7)</sup>.

Dalam perkembangannya, masih banyak ibu hamil yang kurang berminat melakukan senam hamil diantaranya karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap senam hamil dan tidak aktifnya pelaksanaan senam hamil, sehingga berdampak negatif terhadap keadaan ibu dan janinnya. Dampak ibu yang tidak melakukan senam hamil lebih rentan mengalami ketegangan jiwa

dan fisik yang menyebabkan persendian dan otot kaku, sehingga akan mengakibatkan memperlambat proses persalinan<sup>(8)</sup>, senam hamil diperlukan untuk memperoleh ketenangan dan relaksasi serta menurunkan ketegangan.

Peneliti melaksanakan studi pendahuluan pada tanggal 17 November 2017 di Puskesmas Padasuka dan tanggal 19 November 2017 di Puskesmas Garuda Kota Bandung. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil puskesmas Padasuka sebanyak 107 ibu hamil dan jumlah ibu hamil di puskesmas Garuda Kota Bandung sebanyak 150 orang ibu hamil terhitung dari bulan September sampai dengan Oktober 2017. Pada studi pendahuluan tersebut peneliti melakukan wawancara terhadap sepuluh ibu hamil, isi wawancara berkaitan dengan senam hamil. Hasil wawancara di puskesmas Padasuka Kota Bandung menunjukkan delapan ibu tidak tahu tentang senam hamil, baik manfaat, tujuan dan cara pelaksanaannya. Sedangkan, dua ibu tahu mengenai senam hamil, tetapi hanya sebatas manfaat dan cara melaksanakannya sedangkan tujuan, dampak jika tidak melakukan senam hamil tidak tahu dan hasil wawancara di puskesmas Garuda Kota Bandung menunjukkan enam ibu hamil mengetahui tentang senam hamil, baik itu manfaat, tujuan, dan dampak jika tidak melakukan senam hamil, sedangkan empat ibu hamil tahu mengenai senam hamil, tetapi hanya sebatas manfaat dan cara melaksanakannya sedangkan tujuan, dampak jika tidak melakukan senam hamil tidak tahu.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimanakah tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Padasuka Kota Bandung ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di puskesmas Padasuka Kota Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan pengertian senam hamil pada ibu hamil di puskesmas Padasuka Kota Bandung.
- 2) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan tujuan senam hamil pada ibu hamil di puskesmas Padasuka Kota Bandung.
- 3) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan manfaat senam hamil pada ibu hamil di puskesmas Padasuka Kota Bandung.

- 4) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan syarat senam hamil pada ibu hamil di puskesmas Padasuka Kota Bandung.
- 5) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan kontraindikasi senam hamil pada ibu hamil di puskesmas Padasuka Kota Bandung.
- 6) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan penatalaksanaan senam hamil pada ibu hamil di puskesmas Padasuka Kota Bandung.

## **1.4 Manfaat**

### 1.4.1 Manfaat Teori

Hasil penelitian ini untuk mengaplikasikann tentang tingkat pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan informasi bagi mahasiswa kebidanan terutama tentang tingkat pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil.

#### 2) Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai masukan agar dapat meningkatkan promosi atau penyuluhan tentang senam hamil agar masyarakat khususnya para ibu hamil untuk lebih mengenal dan

mengetahui manfaat senam hamil dan mau melakukannya juga dapat dilaksanakannya senam hamil di tempat penelitian.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat dalam proses belajar mengajar.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.2 Pengetahuan**

##### **2.3.9 Pengertian**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang<sup>(9)</sup>.

##### **2.3.10 Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda-beda secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkatan pengetahuan yaitu :

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisa adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan atau memisahkan, mengelompokan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atau objek tersebut.

5. Sintesis (*shynthetis*)

Sintesis menunjukan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian Ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaka di masyarakat.<sup>(9)</sup>

### **2.3.11 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya :

#### 1) Faktor Internal

##### a) Umur

Rentang waktu yang dimulai sejak dilahirkam hingga ulang tahun. Umur akan sangat berpengaruh terhadap daya tangkap sehingga penegtahuan diperoleh akan semakin baik.

##### b) Jenis Kelamin

Perbedaan tingkat kesadaran antara laki-laki dan perempuan pada dasarnya perempuan memiliki kesadaran yang lebih untuk mencari informasi.

##### c) Pendidikan

Proses kehidupan yang dimiliki oleh setiap individu dengan lingkungan secara informal maupn formal. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah individu tersebut menerima informasi.

##### d) Pekerjaan

Aktifistas yang dilakukan untuk memperoleh penghasilan dan untuk memenuhi kebutuhan setiap hari.

#### 2) Faktor Eksternal

##### a) Lingkungan

Lingkungan adalah sesuatu yang ada di individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun social.

b) Social Budaya

Kebiasaan atau tradisi yang dilakukan tanpa melalui penalaran yang dilakukan baik atau buruk.

c) Status Ekonomi

Status social dan ekonomi mempengaruhi pengetahuan

d) Sumber Informasi

Sumber informasi yang banyak akan memiliki pengetahuan yang luas.<sup>(10)</sup>

## **2.4 Kehamilan**

### **2.4.1 Pengertian Kehamilan**

Periode antepartum adalah periode kehamilan yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT) hingga dimulainya persalinan sejati, yang menandai awal periode antepartum. Sebaliknya, periode prenatal adalah kurun waktu terhitung sejak hari pertama haid terakhir hingga kelahiran bayi yang menandai awal periode pascanatal.

Periode antepartum dibagi menjadi tiga trimester, yang masing-masing terdiri dari 13 minggu atau tiga bulan menurut hitungan kalender. Pembagian waktu ini diambil dari ketentuan yang mempertimbangkan bahwa lama kehamilan diperkirakan kurang lebih 280 hari, 40 minggu, 10 bulan (berdasarkan perputaran bulan

atau lunar), atau 9 bulan sejak hari pertama haid terakhir (HPHT). Pada kenyataannya, kehamilan tidak berlangsung selama itu. Pembuahan berlangsung ketika terjadi ovulasi, kurang lebih 14 hari setelah haid terakhir (dengan perkiraan siklus 28 hari). Hal ini membuat kehamilan berlangsung selama kurang lebih 266 hari atau 38 minggu. Dengan penambahan 14 hari, maka lama kehamilan menjadi 280 hari, bila dihitung dari haid terakhir. Pada praktiknya, trimester pertama secara umum dipertimbangkan berlangsung pada minggu pertama hingga ke-12 (12 minggu), trimester kedua pada minggu ke-13 hingga ke-27 (15 minggu), dan trimester ke tiga pada minggu ke-28 hingga ke-40 (13 minggu).<sup>(11)</sup>

#### **2.2.6. Perubahan Fisik Selama Hamil**

Hamil merupakan suatu tahap dalam kehidupan seorang wanita. Kehamilan akan membuat tubuh wanita berubah. Perubahan tubuh yang terjadi selama hamil sesungguhnya merupakan suatu mekanisme adaptasi yang dilakukan tubuh untuk menghadapi dan mempersiapkan berbagai kebutuhan pada waktu hamil, melahirkan dan menyusui. Bertambahnya berat badan dan membesarnya rahim menyebabkan perubahan pada postur tubuh, yang biasanya tampak jelas pada usia kehamilan memasuki trimester II dan makin jelas pada trimester III. Perubahan pada postur tubuh menyebabkan perubahan pusat gravitasi yang bergerak ke depan.

### **2.2.7. Perubahan Pada Organ Genitalia Sistem Reproduksi**

Bila seorang wanita hamil, maka system reproduksinya yang menjadi pusat perhatian selama kehamilan. System reproduksi wanita yang mengalami perubahan selama hamil, antara lain :

#### **a) Uterus**

Perubahan yang amat jelas terlihat pada anatomi ibu adalah pembesaran uterus untuk menyimpan bayi yang sedang tumbuh. Uterus (rahim) yang semula hanya sebesar telur ayam akan membesar hingga sebesar buah nangka. Hal itu karena selama hamil uterus berfungsi sebagai “penampung” janin, plasenta dan air ketuban yang volume seluruhnya sekitar 4000 ml. Hal ini berarti, uterus tumbuh dari kecil, organ yang hampir padat menjadi berdinding tebal, kantung muscular yang mengandung janin, plasenta dan sekitar 1000 ml air ketuan. Sementara itu, beratnya uterus dapat dikatakan bisa meningkat 20 kali, dan kapasitasnya meningkat 500 kali. Peningkatan ukuran ini disebabkan oleh pertumbuhan serabut otot dan jaringan yang terkait, termasuk jaringan fibroelastik, darah dan saraf. Otot-otot uterus tersebut meregang seiring dengan bertambah besarnya janin.<sup>(12)</sup>

#### **b) Serviks**

Serviks wanita yang belum pernah mengalami kehamilan (primigravida) terlihat bulat dan halus serta menonjol ke arah vagina. Segera setelah periode tidak terjadinya menstruasi pertama, serviks menjadi lebih lunak sebagai akibat meningkatnya suplai darah.

c) Vagina

Perubahan yang serupa juga terjadi pada vagina. Sebagai jalan lahir, vagina akan mengalami perubahan berupa pembengkakan pada otot dan lapisan dindingnya. Pembuluh darah pada daerah sekitar vagina melebar dan meningkat jumlahnya. Sampai minggu ke-8 meningkatnya suplai darah (*vaskulasrisasi*) pada vagina menyebabkan tanda khas kehamilan, dengan corak yang berwarna keunguan, yang dapat terlihat oleh pemeriksa, yang disebut sebagai tanda *chadwick's*.

d) Suplai Darah

Suplai darah ke organ reproduksi meningkat segera setelah konsepsi, karena peningkatan kadar hormone steroid seksual. Vaskularisasi tersebut memberikan suplai darah yang banyak bagi perkembangan janin, tanda-tanda khas pada organ dan berbagai gejala pada wanita.

### **2.2.8. Perubahan Pada Struktur Tubuh**

Pada ibu hamil terjadi perubahan yang dipengaruhi oleh meningkatnya hormone estrogen, hormone progesterone, hormone

relaksin dan hormone insulin yang berfungsi untuk memfasilitasi perkembangan janin dalam uterus. Semakin membesarnya janin, perut ibu menjadi semakin besar menyesuaikan besar janin, sehingga otot-otot perut terulur, sendi pinggang makin lordosis, diafragma terdesak ke rongga aparu, otot-otot dasar panggul dan sendi-sendi pelvis mengendur, serta beban pada kaki makin berat. Persendian yang menghubungkan satu tulang dengan tulang lainnya, seperti tulang panggul dan tulang ekor, juga berubah menjadi lebih lentur. Hal ini disebabkan oleh karena kompensasi terhadap penambahan berat badan. Perubahan kelenturan ini merupakan suatu persiapan yang dilakukan tubuh dalam menghadapi proses persalinan.

#### **2.2.9. Perubahan Pada Organ Vital**

##### a) Jantung dan pembuluh darah (aliran darah)

Bertambahnya volume darah pada tubuh wanita hamil merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan darah dari organ tubuh yang membesar, seperti payudara dan uterus. Sebagai akibatnya selama kehamilan, jumlah darah yang dipompa oleh jantung setiap menit (sering disebut cardiac output/curah jantung) meningkat sampe 30-50%.

##### b) Ginjal (aliran urine)

Selama hamil, aliran darah yang menuju ke ginjal juga bertambah mengakibatkan air kemih (*urine*) yang dihasilkan otomatis akan meningkat, sehingga sering buang air kecil.

Keadaan ini biasanya terjadi pada saat usia kehamilan 4 bulan. Dalam hal ini berarti bahwa selama kehamilan, ginjal bekerja lebih berat.

c) Paru-paru ( pernafasan)

Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah tetapi tidak membuatnya lebih kecil. Lingkar dada wanita hamil agak membesar. Ruang yang diperlukan oleh rahim yang membesar dan meningkatnya pembentukan hormone progesterone menyebabkan paru-paru berfungsi lain dari biasanya.

d) System Pencernaan

Rahim (uterus) yang semakin membesar akan menekan rectum dan usus bagian bawah sehingga terjadi sembelit (konstipasi). Sembelit semakin berat karena gerakan otot di dalam usus diperlambat oleh tingginya kadar progesterone.

## **2.5 Senam Hamil**

### **2.5.1 Pengertian**

Senam hamil adalah adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit

yang disertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak), dan kehamilan disertai anemia. Senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 24 sampai 28 minggu<sup>(5)</sup>. Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya.<sup>(13)</sup>

Pergerakan dan latihan senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang di kandungan. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang di kandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lebih lancar.<sup>(12)</sup>

### **2.5.2 Manfaat Senam Hamil**

- 1) Menjadikan badan ibu hamil lebih lentur dan tidak teralalu kaku  
Jika terlalu kaku, maka akan terasa pegal.
- 2) Melatih pernafasan dan kekuatan otot jantung
- 3) Melatih dan memperkuat otot-otot yang dipakai dalam persalinan nantinya.
- 4) Memperlancar sirkulasi darah pada ibu hamil.

- 5) Akan mengurangi rasa pegal dan nyeri terutama pada perut dan pinggul.
- 6) Membantu dan mengatisipasi kram kaki.
- 7) Memperoleh kepercayaan dan sikap mental.

### **2.5.3 Kontra Indikasi Senam Hamil**

Ada kriteria ibu hamil yang tiak diperkenankan untuk mengikuti senam hamil. Ibu hamil terebut adalah ibu hamil dengan :

- 1)Preeklamsi
- 2)KPD (Ketuban Pecah Dini)
- 3)Perdarahan trimester II & trimester III
- 4)Kemungkinan Lahir Prematur
- 5)Incopeten Cervix
- 6)Diabetes
- 7)Anemia
- 8)Thyroid
- 9)Aritmia, Palpitasi
- 10) Riwayat Perdarahan
- 11) Penurunan atau kenaikan BB berlebihan

### **2.5.4 Pedoman Keselamatan (Patient Safety) Untuk Senam Hamil**

Berikut ini adalah pedoman yang seharusnya diperhatikan dalam pelaksanaan senam hamil, antara lain<sup>(12)</sup> :

1. Boleh melanjutkan semua bentuk senam dalam kehamilan yang sudah terbiasa dilakukan oleh seorang wanita.

2. Minum yang cukup sebelum, selama dan setelah melakukan senam hamil adalah sangat penting, dimana wanita/ibu hamil hendaknya mengkonsumsi 1 sampai 2 liter air dalam sehari.
3. Senam aerobic pada bagian kaki terbatas sampai 20-30 menit bagi wanita/ibu yang merasa lebih fit.
4. Hindari senam jika sudah terjadi perdarahan, ancaman persalinan kurang bulan, servik yang tidak kuat (kompeten), pertumbuhan janin intrauterine lambat/terhambat dan demam.
5. Senam ringan hingga sedang dan teratur (3 kali seminggu), lebih disukai kegiatan senam secara aktif sesekali.
6. Hindari senam terlentang dengan kaki lurus, melompat, atau menyentak, pengangkatan kaki secara lurus dan sit-up (duduk) penuh.
7. Jangan meregangkan otot hingga melampaui resistensi maksimum oleh karena efek hormonal dari kehamilan atas relaksasi ligament.
8. *Warming-up* (pemanasan) dan *cooling down* harus secara berangsur-angsur, dimana sebelum memulai senam hamil, lakukan dulu gerakan pemanasan sehingga perdarahan darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak, serta dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kejang/luka karena telah disiapkan sebelumnya untuk melakukan gerakan yang lebih aktif. Begitu juga setelah senam lakukan gerakan pendinginan.

9. Bangkit dari lantai hendaknya dilakukan secara berangsur-angsur untuk menghindari hipertensi orthostatic.

#### **2.5.5 Petunjuk Senam Hamil**

- 1) Konsultasi/ pemeriksaan kesehatan
- 2) Mulai umur kehamilan 28 minggu
- 3) Ruangan nyaman, pakaian yang sesuai
- 4) Sesuaikan intensitas senam, bertahap, batas kemampuan
- 5) Minum untuk mencegah dehidrasi
- 6) Lakukan 3x seminggu/teratur
- 7) Lakukan pemanasan dan pendinginan
- 8) Jangan menahan nafas selama latihan
- 9) Hentikan bila timbul keluhan
- 10) Bila dilakukan dirumah sakit, senam hamil dipandu dan terdapat sosialisasi.

#### **2.5.6 Tujuan Senam Hamil**

Senam hamil adalah latihan-latihan olahraga bagi Ibu hamil yang bertujuan untuk<sup>(12)</sup> :

1. Penguatan otot -otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.
2. Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil.

3. Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin maka dia akan mendesak isi perut ke arah dada. hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal. dengan senam hamil maka ibu akan diajak berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap relax.
4. Latihan pernafasan khusus yang disebut panting quick breathing terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.
5. Latihan mengejan, latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.
6. Yang terpenting, konsultasikan kepada Dokter Kandungan anda sebelum melakukan senam hamil.

### **2.5.7 Syarat Mengikuti Senam Hamil**

1. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan
2. Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai 22 minggu
3. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin
4. Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.<sup>(14)</sup>

### **2.5.8 Penatalaksanaan Senam Hamil**

#### **Metoda Senam Hamil**

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam metode senam ini, adalah<sup>(12)</sup> :

1. Persiapan :

Metode senam ini memerlukan persiapan-persiapan antara lain :

- a) Persiapan alat, yakni kasur, cermin dan pakaian senam hamil
- b) Persiapan klien/ibu hamil, yakni klien/ibu hamil buang air kecil dan memakai baju senam hamil

2. Pelaksanaan :

Pelaksanaan dari metode senam hamil ini meliputi cara penatalaksanaan senam hamil, pelaksanaan atau tahap-tahap senam hamil dan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam senam hamil, sebagai berikut :

a. Cara pelaksanaan :

- 1) Klien berkumpul diruang senam hamil 1 kali dalam seminggu
- 2) Laksanakan latihan selama 1 jam
- 3) Lakukan pemanasan dengan cara berjalan dengan tumit/ujung telapak kaki mengitari ruangan senam.
- 4) Lakukan peregangan ringan dengan cara berdiri dengan kaki terbuka tangan regangkan kedepan sejauh mungkin.

b. Penatalaksanaan :

Berikut ini adalah tahapan-tahapan Latihan Senam Hamil, yakni :

- 1) Latihan I : pembentukan sikap tubuh, yaitu :
  - a) Posisi berdiri badan membentuk garis tegak lurus dengan lantai.

- b) Telapak kaki rapat dilantai lutut lurus
- c) Kontraksi otot gluteus
- d) Kontraksikan otot abdomen
- e) Dada tegak terbuka leher dan kepala tegak
- f) Dengan kata lain : posisi berdiri dengan telapak kaki rapat, gluteus kencang, perut kencang, dada tegak terbuka, leher dan kepala tegak, membuat garis tegak lurus dengan lantai.
- g) Posisi ini diberikan pada awal latihan, dimana merupakan posisi panggul yang baik da janin dalam kedudukan normal.

2) Latihan II : penguatan otot dasar kaki, yaitu :

- a) Posisi tiduran/duduk bersandar pada kedua lengan dibelakang gerakan pergelangan kaki dorsopleksi, plantar pleksi, eversi, inversi dan sirkumdiksi
- b) Tujuan : melancarkan aliran darah dan lympe, yang pada akhirnya dapat mencegah bengkak, kram dan tromboplebitis
- c) Anjurkan dilakukan sebanyak mungkin/

3) Latihan III : Penguatan Otot Dasar Panggul (kegel exercise)

- a) Posisi tidur terlentang kedua lutut ditekuk
- b) Kontraksikan otot gluteus maksimus
- c) Kontraksikan otot lapisan luas pervis/anus

- d) Tahan kerutan sampai 6 detik, kemudian lemaskan
- e) Latihan ini, menurut Dr Arnold kegel dapat mencegah inkontinesia akibat tekanan pada abdomen
- f) Focus utamanya pada otot pubococsigea di area perianal
- g) Tujuan latihan ini dapat meningkatkan kelenturan perineum dan saluran vagina

4) Latihan IV : penguatan panggul dan otot perut

- a) Tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk
- b) Kontraksikan otot gluteus maksimus
- c) Kontraksikan otot perut bagian bawah
- d) Punggung merapat ke lantai
- e) Lemaskan dengan membuat cekungan pada punggung
- f) Lakukan latihan IV 2 x 8 kali gerakan

g) Tujuan latihan ini adalah :

1. Memperkuat otot perut
2. Mengurangi sakit pinggang
3. Membantu postur yang benar

5) Latihan V : latihan pernafasan

a) Pernafasan Perut :

- 1) Posisi tidur terlentang kedua lutut ditekuk kedua tangan diatas perut

- 2) Tarik nafas perlahan-lahan melalui hidung dengan mengenggam bungkam perut
- 3) Keluarkan nafas melalui mulut dengan mengempiskan perut
- 4) Dilakukan dengan frekuensi 12 -14 x/menit
- 5) Dilakukan 8 kali gerakan setiap latihan

b) Pernafasan Diafragma

- 1) Posisi sama dengan point a tetapi tangan diantara kedua diafragma
- 2) Perlahan-lahan menarik nafas melalui hidung dengan mengerutkan rusuk kedalam
- 3) Keluarkan nafas melalui mulut dengan mengembagkan rusuk kesamping
- 4) Dilakukan dengan frekuensi 12-14 x/ menit
- 5) Dilakukan 8 kali gerakan setiap latihan

c) Pernafasan Dada :

- 1)Posisi sama dengan point a tetapi tangan tangan diletakan diatas dada
- 2)Tarik nafas melalui hidug dan kembangkan dada
- 3)Keluarkan nafas melalui mulut dengan mengempiskan dada
- 4)Dilakukan dengan frekuensi 12-14 x/menit
- 5)Dilakukan 8 kali gerakan setiap latihan

d) Latihan pernafasan untuk Mengedan (36 minggu) :

- 1) Posisi mengedan
- 2) Tarik nafas diafragma dan tiupkan secara perlahan-lahan 2x menunggu sampai his kuat.
- 3) Tarik nafas ke 3x tahan tarik kedua paha kepala diangkat mengedan kebawah seperti buang air besar selama 15-20 deik.
- 4) Lepaskan nafas secara perlahan-lahan.
- 5) Ulang mengedan sampai his hilang.

e) Latihan Relaksasi :

- 1) Tidur miring, lengan yang dibawah diletakan dibelakang.
- 2) Tangan yang diatas diletakan diatas bantal
- 3) Lutut dan pergelangan kaki dibengkokkan
- 4) Secara berurutan mengkontraksikan sekelompok otot (kaki, tangan, pantat, vagina,perut, iga, muka).
- 5) Tahan sejanak dan lemaskan.
- 6) Bernafas teratur konsentrasikan pikiran pada irama nafas.
- 7) Tujuan latihan relaksasi ini adalah untuk :
  1. Mencegah kontraksi organ lain.
  2. Menghemat tenaga .
  3. Dilakukan setiap selesai latihan.

4. Saat persalinan supaya serabut otot rahim bekerja bebas untuk membuka serviks.

c. Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- 1) Gerakan senam jangan dipaksakan tetapi sesuai dengan kemampuan klien.
- 2) Setelah senam klien dianjurkan minum air putih.
- 3) Dokumentasikan tindakan<sup>(12)</sup>.