

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan dalam Konteks Kesehatan

Pengetahuan dalam konteks kesehatan mengacu pada pemahaman individu mengenai berbagai aspek yang memengaruhi kesehatan, termasuk faktor risiko penyakit, strategi pencegahan, dan metode pengobatan. Menurut penelitian terbaru, pengetahuan kesehatan yang baik dapat meningkatkan perilaku sehat dan membantu mencegah penyakit kronis (Hurera Mouktar Maccido, 2024). Menurut penelitian priyantini menekankan bahwa literasi kesehatan yang tinggi berkorelasi dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat, serta kepatuhan terhadap protokol kesehatan (Priyantini et al., 2023). Di samping itu, pemanfaatan teknologi dalam penyebaran informasi kesehatan makin berperan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pencegahan penyakit dan perubahan perilaku kesehatan (Keshavjee et al., 2024). Dengan meningkatnya akses terhadap informasi kesehatan yang valid, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dalam konteks ibu hamil, pengetahuan mencakup berbagai informasi penting yang mendukung kesehatan ibu dan janin, termasuk:

1. Perkembangan Kehamilan

Memahami tahapan perkembangan janin, perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh ibu, serta kebutuhan nutrisi yang berbeda di setiap trimester.

2. Pola Makan Sehat

Mengetahui pentingnya gizi seimbang, konsumsi zat besi, asam folat, protein, dan kalsium untuk mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu.

3. Pemeriksaan Kehamilan

Pentingnya kunjungan antenatal care (ANC) secara rutin untuk mendeteksi potensi komplikasi kehamilan sejak dini.

4. Senam Hamil dan Aktivitas Fisik

Manfaat olahraga ringan dan senam hamil dalam meningkatkan kebugaran, mengurangi stres, serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan.

5. Tanda Bahaya Kehamilan

Mengenali gejala yang berpotensi berbahaya, seperti perdarahan, tekanan darah tinggi, nyeri hebat, dan gerakan janin tidak sering, alhasil bisa segera mendapat pertolongan medis yang sesuai.

Salah satu teori yang menjelaskan bagaimana individu memperoleh pengetahuan adalah Teori Behaviorisme, yang menekankan bahwa pengetahuan dan perilaku diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan. Menurut teori ini, proses pembelajaran terjadi melalui stimulus dan respon, di mana individu memperoleh informasi dari lingkungan sekitarnya dan kemudian merespons dengan tindakan tertentu. Studi terbaru memperlihatkan pendekatan behaviorisme dapat diterapkan dalam berbagai konteks pendidikan, termasuk dalam pembentukan kebiasaan kesehatan. Misalnya, teori ini digunakan untuk meningkatkan perilaku sehat dengan memberikan stimulus berupa edukasi dan penguatan positif bagi individu agar menerapkan gaya hidup sehat (Veranica, 2024). Dalam konteks kesehatan, penerapan teori behaviorisme dapat meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan, terutama dalam mengubah perilaku pasien terhadap kepatuhan pengobatan dan pencegahan penyakit (Prusaczyk et al., 2023). Misalnya, ibu hamil yang mendapat edukasi dari tenaga kesehatan tentang manfaat konsumsi zat besi akan lebih mungkin mengadopsi kebiasaan mengonsumsi suplemen zat besi secara rutin, karena adanya penguatan positif dan peningkatan kesadaran kesehatan yang diterapkan melalui metode berbasis behaviorisme (Prusaczyk et al., 2023).

Di samping itu, teori Health Belief Model (HBM) juga relevan dalam memahami bagaimana individu memproses informasi kesehatan. Model ini menjelaskan bahwa seseorang akan mengadopsi perilaku sehat jika mereka:

1. Merasa bahwa dirinya berisiko mengalami suatu penyakit atau kondisi kesehatan yang buruk (*perceived susceptibility*).
2. Menyadari bahwa penyakit tersebut bisa memberikan dampak serius (*perceived severity*).
3. Percaya bahwa tindakan pencegahan akan memberikan manfaat (*perceived benefits*).
4. Menilai bahwa hambatan untuk melaksanakan tindakan pencegahan lebih kecil diperbandingkan manfaatnya (*perceived barriers*).

Penelitian terbaru umemperlihatkan HBM dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan perilaku pencegahan penyakit, seperti dalam pencegahan diabetes tipe 2, di mana individu dengan kesadaran tinggi terhadap risiko dan manfaat lebih relatif mengadopsi kebiasaan sehat (Afrasiabi et al., 2022). Di samping itu, penerapan model ini dalam pencegahan penyakit kronis pada lansia juga terbukti meningkatkan pemahaman dan kepatuhan terhadap perilaku sehat (Karl et al., 2022).

2.1.2 Teori Tingkat Pengetahuan

Aspek kognitif berupa pengetahuan tumbuh dan berkembang secara berangsur melalui pengalaman, proses pendidikan, dan hubungan dengan lingkungan sekitar. Menurut penelitian terbaru, tingkat pendidikan dan akses terhadap informasi kesehatan sangat berperan dalam meningkatkan pengetahuan individu, khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak (Fegita et al., 2022). Studi lain memperlihatkan edukasi berbasis modul instruksional dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang manfaat kesehatan maternal, yang berimplikasi kepada perawatan prenatal yang lebih baik (Nurazizah et al., 2023). Di samping itu, pengetahuan ibu mengenai kesehatan selama kehamilan juga berpengaruh terhadap status

kesehatan ibu dan janin, termasuk dalam mencegah komplikasi kehamilan dan meningkatkan kesejahteraan bayi yang akan lahir (Rostamzadeh et al., 2022).

Dalam teori behaviorisme, proses pembelajaran terjadi melalui stimulus dan respon, di mana individu memperoleh informasi dari lingkungan dan meresponsnya dengan tindakan tertentu. Pengetahuan yang diperoleh dapat diperkuat melalui penguatan positif, seperti:

1. Pujian dan penghargaan

Bagi ibu hamil yang rutin menjalani ANC atau menerapkan pola hidup sehat. Studi memperlihatkan dukungan sosial dan insentif berbasis penghargaan dapat meningkatkan perilaku kesehatan selama kehamilan, terutama dalam penerapan gaya hidup sehat (Herzog-Petropaki et al., 2022).

2. Sertifikasi atau insentif kesehatan

Seperti diskon persalinan atau pemberian nutrisi tambahan bagi ibu yang aktif dalam program edukasi kehamilan. Studi menemukan bahwa program berbasis insentif dapat meningkatkan keterlibatan ibu hamil dalam perawatan prenatal dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan (Ge et al., 2022).

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial baik dari keluarga, tenaga kesehatan, maupun komunitas ibu hamil, yang bisa meningkatkan motivasi untuk menerapkan perilaku sehat. Studi terbaru memperlihatkan kurangnya dukungan sosial dapat menghambat perubahan perilaku sehat selama kehamilan, sementara lingkungan yang suportif bisa memperkuat kebiasaan positif.

Dengan memahami tingkatan pengetahuan ini serta mengimplementasikan strategi yang sesuai, diharapkan ibu hamil bisa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kehamilan dan kesehatan diri serta janin mereka. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan ibu dan bayi serta mengurangi risiko komplikasi kehamilan (L. Zhang et al., 2023).

2.1.3 Taksonomi Pengetahuan

Taksonomi pengetahuan mencakup berbagai jenis keterampilan dan pemahaman yang diperoleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Taksonomi Bloom yang awalnya dikembangkan pada tahun 1956 melalui revisi oleh Anderson dan Krathwohl pada tahun 2001 untuk menyesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Taksonomi terbaru ini membagi domain kognitif menjadi enam tingkatan berpikir yang lebih dinamis, serta tetap mempertahankan dua domain lainnya, yaitu afektif dan psikomotor (Sihotang & Pohan, 2024). Studi terbaru menyoroti bahwa revisi ini lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan pembelajaran, termasuk dalam konteks pendidikan kesehatan (Marta et al., 2025).

Taksonomi terbaru ini membagi domain kognitif menjadi enam tingkatan berpikir yang lebih dinamis, serta tetap mempertahankan dua domain lainnya, yaitu afektif dan psikomotor. Domain Kognitif (*Cognitive Domain*) Domain ini berhubungan terhadap kemampuan berpikir, memahami, dan menerapkan informasi. Dalam revisi terbaru, tingkatan berpikir dikategorikan sebagai berikut:

1. Mengingat (Remembering)

Kemampuan mengingat informasi dasar tanpa harus memahami secara mendalam. Penelitian terbaru menemukan bahwa penggunaan media berbasis teknologi dapat meningkatkan daya ingat terhadap informasi kesehatan ibu dan anak (Fajarnita & Herlitawati, 2023).

2. Memahami (Understanding)

Kemampuan menjelaskan informasi dengan kata-kata sendiri. Studi memperlihatkan pemahaman yang lebih baik terkait kesehatan ibu hamil berkorelasi dengan kepatuhan tinggi dalam pemeriksaan kehamilan (Sari et al., 2023).

3. Menerapkan (Applying)

Mempergunakan informasi yang telah dipahami dalam kehidupan nyata. Pembelajaran berbasis pengalaman dapat meningkatkan penerapan pola hidup sehat pada ibu hamil (Junito, 2022).

4. Menganalisis (Analyzing)

Kemampuan membedakan, menghubungkan, dan memahami hubungan antar informasi. Penerapan analisis berbasis kasus dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman konseptual ibu hamil (Saleh et al., 2023).

5. Mengevaluasi (Evaluating)

Kemampuan untuk mengevaluasi atau mengambil keputusan berdasarkan informasi yang dimiliki (Hutabarat et al., 2020).

6. Menciptakan (Creating)

Menggabungkan informasi untuk menghasilkan solusi atau konsep baru. Pengalaman dengan sesama ibu hamil.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dalam Konteks Kesehatan Ibu Hamil

Pengetahuan ibu hamil terkait senam hamil terpengaruhi berbagai faktor yang bisa menentukan seberapa jauh informasi diterima, dipahami, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan ini tidak hanya bergantung pada faktor internal, seperti usia dan pendidikan, tetapi juga faktor eksternal seperti sumber informasi dan lingkungan sosial (Sopiatun et al., 2023). Dalam perspektif behaviorisme, pembelajaran terjadi melalui interaksi dengan lingkungan, dimana pengulangan informasi dan penguatan (reinforcement) dapat meningkatkan pemahaman dan praktik ibu hamil terhadap senam hamil (Addian Aprilliana et al., 2022). Berikut adalah faktor-faktor utama yang memengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil:

1. Usia

Usia berpengaruh terhadap tingkat pemahaman ibu mengenai senam hamil (Fatmawati et al., 2022). Usia memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif seseorang, termasuk dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Ibu hamil usia muda (di bawah 20 tahun) relatif punya pengalaman yang lebih sedikit dalam mengelola kehamilan dan mungkin kurang punya kesadaran terkait pentingnya senam hamil. Sementara itu, ibu hamil usia produktif (20–35 tahun) umumnya punya tingkatan pemahaman lebih baik karena pengalaman hidup yang lebih matang serta kesiapan mental dan fisik yang lebih baik untuk menerima informasi baru. Di sisi lain, ibu hamil usia lanjut (di atas 35 tahun) punya pengalaman yang lebih banyak tetapi mungkin menghadapi tantangan fisik yang lebih besar, sehingga perlu pendekatan khusus dalam edukasi tentang senam hamil. Pendekatan berbasis behaviorisme, seperti penguatan positif melalui edukasi langsung bisa meningkatkan kesadaran dan motivasi ibu hamil untuk mengikuti senam hamil (Sopiatun et al., 2023).

2. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan terakhir yang ditempuh ibu hamil, yang bisa memengaruhi akses dan pemahaman terhadap informasi kesehatan, termasuk senam hamil. (Ivoryanto & Illahi, 2017). Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, makin baik pula kemampuannya dalam memahami informasi kesehatan. Ibu dengan pendidikan rendah (SD–SMP) mungkin kurang memahami manfaat senam hamil karena keterbatasan akses informasi selama kehamilan. Ibu dengan pendidikan menengah (SMA) mulai lebih terbuka terhadap informasi kesehatan, tetapi tetap membutuhkan edukasi lebih lanjut dari tenaga kesehatan dan media yang mudah dipahami. Adapun ibu dengan pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi) memiliki keterampilan berpikir kritis yang lebih baik, lebih aktif mencari informasi dari berbagai sumber, dan lebih relatif menerapkan pola hidup sehat selama

kehamilan. Edukasi berbasis multimedia dan pengalaman nyata bisa membantu meningkatkan pemahaman, bagi ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah (Sopiatun et al., 2023).

3. Sumber Informasi

Dalam membentuk pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil, sumber informasi memegang peranan yang signifikan. Tenaga kesehatan, meliputi dokter, bidan, serta perawat, berkontribusi penting dalam memberikan informasi yang diperlukan. ialah sumber utama yang memberikan informasi akurat mengenai manfaat senam hamil. Di samping itu, media massa dan digital, termasuk artikel, video, dan aplikasi kesehatan kehamilan, membantu ibu memperoleh informasi kapan saja dan di mana saja. Kelas ibu hamil yang sering diadakan di puskesmas atau rumah sakit juga menjadi sarana pembelajaran langsung bagi ibu hamil. Di samping itu, forum dan komunitas ibu hamil di media sosial bisa jadi tempat berbagi pengalaman dan memperoleh motivasi dari sesama ibu. Penyampaian informasi yang berulang melalui berbagai media serta adanya umpan balik positif (misalnya, testimoni dari ibu yang berhasil menjalani senam hamil) bisa memperkuat pengetahuan ibu hamil (D. D. Ahmad et al., 2022).

4. Pengalaman Pribadi

Ibu yang telah punya pengalaman kehamilan sebelumnya relatif punya lebih banyak pemahaman terkait pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan, termasuk manfaat senam hamil. Ibu hamil pertama kali mungkin masih bingung dengan berbagai informasi yang tersedia dan lebih membutuhkan bimbingan dari tenaga kesehatan serta dukungan keluarga. Sementara itu, ibu dengan pengalaman kehamilan sebelumnya lebih sadar akan manfaat senam hamil dan lebih percaya diri dalam menerapkannya jika punya pengalaman positif di kehamilan sebelumnya. Memberikan penguatan positif melalui pengalaman ibu hamil lain bisa membantu membangun keyakinan

bahwa senam hamil bermanfaat bagi kesehatan ibu dan janin (Susanti & Supriyanto, 2023).

5. Pekerjaan

Status pekerjaan ibu hamil yang bisa memengaruhi waktu dan kesempatan untuk mendapat informasi kesehatan. Pekerjaan ibu adalah aktifitas atau rutinitas ibu sehari hari diluar aktifitas sebagai ibu rumah tangga (Kurniasih, 2020). Ibu yang bekerja disektor formal punya akses yang lebih baik kepada berbagai informasi, termasuk informasi tentang kesehatan. Mudahnya akses informasi menyebabkan informasi cepat sampai kepada ibu yang bekerja pada sektor formal secara utuh dan jelas sehingga secara teoritis, ibu yang bekerja disektor formal akan punya pengetahuan yang lebih baik dari pada ibu yang tidak bekerja. (Ahmad et al., 2022).

Adapun Klasifikasi Pekerjaan, yakni :

- a. Bekerja
- b. Tidak Bekerja

6. Paritas

Paritas adalah jumlah kelahiran hidup yang pernah dialami ibu hamil sebelumnya. Pengalaman kehamilan bisa memengaruhi tingkat pemahaman terhadap senam hamil (Mubasyiroh & Aya, 2018) Terlepas dari jumlah anak, paritas adalah jumlah kehamilan sebelumnya yang telah mencapai batas viabilitas dan melahirkan. Menurut Manuaba (2019), kembar tiga hanya dianggap memiliki satu paritas.

Paritas dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu:

- 1) Primigravida adalah ibu dengan paritas 1
- 2) Multigravida adalah golongan ibu dengan paritas 2 – 4
- 3) Grande multigravida adalah golongan ibu dengan paritas >

Karena kesehatan ibu selama kehamilan dipengaruhi oleh pengalaman dan pengetahuannya, paritas ibu merupakan faktor predisposisi risiko kehamilan. Dari sudut pandang kesehatan, paritas 2-4 adalah paritas yang paling aman. Angka kematian ibu lebih tinggi pada paritas 1 dan 4, di antara paritas lainnya. Perawatan obstetrik yang lebih baik dapat mengendalikan risiko paritas 1. (Manuaba, 2019).

2.1.5 Dampak Pengetahuan terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil

1. Peran Pengetahuan dalam Membentuk Perilaku Ibu Hamil

Menurut teori kognitif-behavioral, pengetahuan ialah faktor awal yang bisa membentuk keyakinan seseorang terhadap suatu tindakan, yang kemudian memengaruhi keputusan dan perilaku mereka. Dalam konteks senam hamil, pengetahuan yang cukup memungkinkan ibu hamil untuk memahami manfaatnya, mengurangi ketakutan, serta meningkatkan kesiapan mereka dalam menjalani latihan fisik yang aman sepanjang kehamilan (Syahfitri et al., 2024). Jika ibu hamil mendapat edukasi yang cukup, mengalami pengalaman positif, dan memperoleh dukungan dari tenaga kesehatan maupun lingkungan sosial, mereka akan lebih termotivasi untuk mengikuti senam hamil. Di samping itu, peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, termasuk olahraga dan senam hamil, telah terbukti meningkatkan perilaku sehat pada masyarakat secara umum (Purwantini & Manikarini, 2022).

Faktor yang Memengaruhi Keputusan Ibu Hamil untuk Mengikuti Senam Hamil:

- a) Kesadaran akan manfaat senam hamil Memotivasi ibu untuk aktif berpartisipasi.
- b) Pemahaman mengenai teknik yang benar Mengurangi ketakutan akan cedera atau dampak negatif.
- c) Dukungan tenaga kesehatan Meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menjalani senam.

- d) Testimoni atau pengalaman positif ibu lain Mendorong ibu untuk mengikuti jejak mereka.

2. Teori Behaviorisme dan Pembentukan Perilaku dalam Senam Hamil

B.F. Skinner (1953) dalam teori behaviorisme menjelaskan bahwa perilaku seseorang bisa dibentuk melalui proses penguatan positif dan penguatan negatif. Dalam konteks senam hamil, penerapan teori ini tujuannya untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam menjalankan olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan janin.

Penelitian terbaru memperlihatkan pendekatan berbasis behaviorisme efektif dalam meningkatkan keterlibatan ibu hamil dalam program kesehatan, terutama jika diberikan dalam bentuk insentif, bimbingan tenaga kesehatan, dan dukungan sosial (Md Yunus et al., 2024).

a) Penguatan Positif dalam Senam Hamil

Penguatan positif ialah strategi untuk meningkatkan motivasi ibu hamil dalam berolahraga dengan memberikan hadiah atau konsekuensi yang menyenangkan. Faktor-Faktor Penguatan Positif:

1. Peningkatan kenyamanan tubuh

Ibu hamil yang rutin berolahraga akan merasa lebih bugar, mengalami lebih sedikit nyeri punggung, dan mengurangi risiko pembengkakan kaki. Menurut Arlym latihan fisik sepanjang kehamilan mengurangi keluhan nyeri punggung, meningkatkan kualitas tidur, dan mengoptimalkan kesejahteraan ibu (Arlym et al., 2024).

2. Pujian atau dorongan dari tenaga kesehatan

Motivasi dari bidan atau dokter dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu untuk terus berlatih. Penelitian memperlihatkan ibu yang mendapat edukasi langsung dari tenaga kesehatan punya tingkatan kepatuhan lebih tinggi dalam mengikuti senam kehamilan (Yu et al., 2022) (Yu et al., 2023).

3. Pengalaman positif dari komunitas ibu hamil

Melihat ibu lain yang berhasil menjalani kehamilan dengan lebih nyaman melalui senam bisa jadi motivasi tambahan. Studi memperlihatkan dukungan sosial sangat berperan dalam meningkatkan keterlibatan ibu dalam aktivitas fisik prenatal (W. Zhang et al., 2022).

Penerapan teori behaviorisme dalam senam hamil bisa jadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam melaksanakan latihan fisik. Dengan memberikan penguatan positif seperti insentif dan dukungan sosial, serta mengurangi hambatan melalui edukasi dan simulasi, lebih banyak ibu hamil dapat berpartisipasi aktif dalam senam hamil. Studi memperlihatkan pendekatan berbasis behaviorisme, yang menekankan pembiasaan dan penguatan positif, dapat meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengikuti program kesehatan, termasuk senam hamil (Hafiz & Suparto, 2024). Di samping itu, edukasi yang diberikan melalui berbagai metode, seperti simulasi dan media informasi yang mudah diakses, terbukti meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait pentingnya aktivitas fisik sepanjang kehamilan (Siregar, 2023). Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan ibu dan bayi, serta mengurangi risiko komplikasi sepanjang kehamilan dan persalinan. Dengan demikian, penerapan teori behaviorisme dalam edukasi senam hamil bisa jadi solusi efektif dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap latihan fisik sepanjang kehamilan.

2.2 Konsep Kehamilan

2.2.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan ialah suatu proses fisiologis alami yang terjadi setelah pembuahan (konsepsi) dan berlangsung hingga kelahiran. Proses ini melibatkan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan hormonal yang tujuannya untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim (Jee & Sawal, 2024). Kehamilan umumnya berlangsung sepanjang ± 40 minggu atau sekitar 280 hari, yang

dihitung sejak hari pertama siklus menstruasi terakhir (HPHT). Proses ini terbagi ke dalam tiga trimester, masing-masing dengan karakteristik perubahan dan perkembangan yang berbeda:

1. Trimester Pertama (0-12 minggu)

Pada fase ini terjadi perkembangan organ janin yang pesat, serta perubahan hormon yang signifikan. Ibu hamil sering merasakan mual dan muntah (morning sickness) akibat peningkatan hormon hCG (human chorionic gonadotropin). Perubahan psikologis seperti kecemasan sering terjadi karena adaptasi terhadap kehamilan (Kovtyn, 2023).

2. Trimester Kedua (13-26 minggu)

Perubahan hormon estrogen dan progesteron mulai stabil, mengurangi gejala mual. Rahim makin membesar, menyebabkan perubahan anatomi seperti nyeri punggung dan tekanan pada kandung kemih. Banyak ibu hamil merasa lebih stabil secara emosional, tetapi risiko anemia kehamilan dapat meningkat (Ain Shabir & Bhat, 2023a).

3. Trimester Ketiga (27-40 minggu)

Janin makin berkembang dengan peningkatan lemak tubuh dan pematangan organ. Ibu mulai merasakan kontraksi Braxton Hicks sebagai persiapan persalinan. Kesehatan mental perlu lebih diperhatikan karena ibu hamil lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi prenatal (Pires et al., 2023b).

Pemahaman yang baik tentang kehamilan sangat penting bagi ibu hamil supaya bisa menjaga kesehatan diri dan janin secara optimal. Dengan nutrisi yang baik, gaya hidup sehat, dukungan emosional, serta perawatan medis yang tepat, ibu dapat menjalani kehamilan dengan lebih nyaman dan mempersiapkan persalinan yang sehat.

2.2.2 Perubahan Fisiologis, Psikologis, dan Hormonal pada Ibu Hamil

Kehamilan ialah suatu kondisi yang mengakibatkan berbagai perubahan signifikan dalam tubuh ibu, mencakup aspek fisiologis, psikologis, dan hormonal (Septeria et al., 2024). Tubuh ibu

mengalami perubahan ini guna menyesuaikan diri dengan pertumbuhan serta perkembangan janin, serta mempersiapkan diri untuk persalinan dan masa menyusui (Thaariq & Keb, 2023). Sepanjang masa kehamilan, terjadi perubahan hormonal yang kompleks dan saling berhubungan, yang berfungsi untuk menunjang perkembangan janin sekaligus mempersiapkan tubuh ibu untuk proses persalinan dan menyusui (Aisyah & Prafitri, 2024).

1. Perubahan Fisiologis

Sepanjang kehamilan, tubuh ibu merasakan beragam perubahan fisiologis yang nyata di berbagai sistem, termasuk sistem kardiovaskular, pernapasan, pencernaan, endokrin, dan muskuloskeletal. Perubahan ini tujuannya guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin, serta mempersiapkan tubuh ibu untuk persalinan dan menyusui. Studi terbaru menyoroti bahwa adaptasi fisiologis ini bersifat progresif dan dapat berimplikasi kepada kesejahteraan ibu jika tidak ditangani dengan baik (Aisyah & Prafitri, 2024). Misalnya, perubahan fisiologis sepanjang kehamilan sering menyebabkan ketidaknyamanan seperti kram kaki, gangguan pencernaan, kesulitan bernapas, sakit punggung, sering buang air kecil, stres, dan gangguan tidur (Wantini & Wulandari, 2022).

Pada Sistem Kardiovaskular Kehamilan menyebabkan perubahan besar pada sistem kardiovaskular untuk memenuhi peningkatan kebutuhan oksigen dan nutrisi janin. Peningkatan volume darah sebesar 40-50% membantu menjaga suplai oksigen dan nutrisi bagi janin. Adaptasi ini bisa berakibat peningkatan kerja jantung dan perubahan tekanan darah ibu (Anzorov & Moryakina, 2022). Denyut jantung meningkat sekitar 10-15 denyut per menit untuk menyesuaikan peningkatan volume darah. Tekanan darah menurun pada trimester pertama dan kedua, disebabkan oleh pelebaran pembuluh darah akibat hormon progesteron (PANIGRAHI & PEETHANI, 2022). Varises dan edema kaki menjadi lebih umum

akibat peningkatan tekanan pada pembuluh darah vena di ekstremitas bawah (V. Y. et al., 2023).

Untuk Sistem Pernapasan sendiri perubahan hormon dan pertumbuhan janin juga memengaruhi sistem pernapasan ibu. Kebutuhan oksigen meningkat sebesar 20%, karena janin bergantung sepenuhnya pada suplai oksigen dari ibu (Kumar & Nikita, 2024). Sesak napas (dyspnea) umum terjadi, terutama pada trimester ketiga akibat tekanan rahim yang membesar terhadap diafragma

Lalu Untuk Sistem Pencernaan Fluktuasi hormonal sepanjang kehamilan berimplikasi kepada sistem pencernaan, menyebabkan berbagai keluhan gastrointestinal. Mual dan muntah (morning sickness) sering terjadi pada trimester pertama akibat peningkatan hormon hCG (human chorionic gonadotropin) (Jee & Sawal, 2024).

Perubahan fisiologis yang terjadi sepanjang kehamilan mencerminkan adaptasi tubuh ibu dalam mempersiapkan kehamilan dan persalinan. Adaptasi ini mencakup berbagai sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, metabolisme, dan sistem imun, yang semuanya berfungsi untuk mendukung pertumbuhan janin serta menjaga kesehatan ibu. Studi terbaru memperlihatkan perubahan ini sangat kompleks dan terpengaruhi faktor hormonal, mikrobiota maternal, serta regulasi metabolik (Willmott & Cottrell, 2024). Meskipun kebanyakan perubahan ini bersifat normal, kegagalan adaptasi bisa berakibat komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional, preeklampsia, dan gangguan pertumbuhan janin (Li et al., 2024). Di samping itu, perubahan vaskular yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko gangguan sirkulasi plasenta, yang berkontribusi terhadap gangguan kehamilan pada ibu dengan usia maternal lanjut (Wooldridge et al., 2024).

2. Perubahan Psikologis

Selain perubahan fisik, ibu hamil juga merasakan perubahan psikologis yang terpengaruhi fluktuasi hormon, kesiapan mental, serta dukungan sosial. Perubahan psikologis ini dapat bervariasi, mulai dari perubahan suasana hati hingga kecemasan yang signifikan. Studi terbaru menegaskan bahwa faktor stres dan kecemasan selama kehamilan dapat berdampak langsung pada kesejahteraan ibu dan perkembangan janin (Pascal et al., 2023).

Fluktuasi emosi mempengaruhi perubahan suasana hati yang cepat (*mood swings*) ialah salah satu gejala psikologis yang paling umum dialami ibu hamil. Kadar hormon estrogen dan progesteron yang meningkat menyebabkan perubahan signifikan dalam neurotransmitter otak, yang bisa memengaruhi emosi dan respons terhadap stres (Pires et al., 2023c). Ibu hamil mungkin mengalami kebahagiaan berlebihan, mudah tersinggung, atau bahkan menangis tanpa alasan yang jelas. Studi menemukan bahwa perempuan dengan dukungan sosial yang baik relatif punya stabilitas emosional yang lebih tinggi selama kehamilan.

Lalu untuk kecemasan selama kehamilan bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisik, ketidakpastian terkait persalinan, dan tanggung jawab sebagai ibu. Kekhawatiran tentang kesehatan janin, proses persalinan, dan kesiapan menjadi orang tua ialah faktor utama penyebab stres selama kehamilan (Rosiana et al., 2023). Rasa takut terhadap perubahan bentuk tubuh dan dampaknya terhadap hubungan sosial atau pernikahan juga sering dialami ibu hamil. Studi memperlihatkan ibu dengan tingkat kecemasan tinggi mengalami peningkatan kadar kortisol, yang bisa berdampak negatif pada perkembangan janin (Hasriantirisna et al., 2024). Lalu *baby blues syndrome* dan depresi prenatal lebih mungkin terjadi pada ibu yang punya dukungan sosial yang rendah (Karnoni et al., 2024).

Selain emosi dan kecemasan gangguan tidur adalah perubahan psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil dan bisa memperburuk kondisi emosional mereka. Insomnia selama kehamilan sering kali disebabkan oleh fluktuasi hormon, kecemasan, serta ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung atau sering buang air kecil (Bors et al., 2022). Penelitian memperlihatkan 80% wanita mengalami penurunan kualitas tidur pada trimester ketiga, yang bisa meningkatkan risiko depresi pascapersalinan (Bors et al., 2022).

3. Perubahan Hormonal

Hormon kehamilan penting karena beberapa alasan, termasuk menjaga pertumbuhan bayi, mempersiapkan persalinan, dan menyusui. Fluktuasi hormon selama kehamilan memiliki dampak yang luas terhadap kesehatan mental dan fisik ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini rumit dan berinteraksi dengan banyak sistem dalam tubuh ibu, menurut penelitian terbaru.(Harja et al., 2023).

Hormon hCG diproduksi oleh plasenta dan memainkan peran kunci dalam mempertahankan kehamilan dengan merangsang produksi progesteron pada tahap awal kehamilan. Peningkatan kadar hCG terjadi secara signifikan pada trimester pertama, yang sering dihubungkan terhadap mual dan muntah (morning sickness) (Zuanita Oktaviani Putri & Kamidah Kamidah, 2023). Hormon ini juga berperan dalam mendukung perkembangan plasenta dan meningkatkan imunitas ibu untuk melindungi janin dari serangan patogen.

Hormon progesteron adalah hormon utama yang mempertahankan kehamilan dengan mencegah kontraksi rahim yang bisa menyebabkan keguguran. Progesteron mengendurkan otot-otot polos, termasuk di saluran pencernaan, sehingga menyebabkan konstipasi dan heartburn (Jee & Sawal, 2024). Kadar progesteron tetap tinggi sepanjang kehamilan, tetapi menurun tajam setelah persalinan, yang bisa memicu baby blues syndrome atau depresi postpartum (I. N. Sari & Susanti, 2023).

Hormon estrogen meningkat pesat selama kehamilan dan punya peran penting dalam perkembangan janin serta adaptasi tubuh ibu. Estrogen meningkatkan aliran darah ke rahim, membantu perkembangan plasenta dan janin (Ain Shabir & Bhat, 2023b). Hormon ini juga bertanggung jawab atas perubahan kulit, seperti hiperpigmentasi, stretch marks, dan munculnya linea nigra. Peningkatan estrogen juga berhubungan terhadap perubahan emosi pada ibu hamil, termasuk mood swings dan peningkatan sensitivitas.

Prolaktin adalah hormon utama dalam produksi ASI dan memainkan peran dalam perubahan perilaku keibuan. Kadar prolaktin meningkat menjelang persalinan untuk mempersiapkan kelenjar susu dalam produksi ASI (Katulski et al., 2024). Hormon ini juga memengaruhi insting keibuan, membantu ibu dalam merespons kebutuhan bayi dan meningkatkan rasa kasih sayang terhadapnya

Pemahaman yang baik terkait perubahan perubahan bisa membantu ibu lebih siap secara fisik dan mental menghadapi kehamilan serta mengurangi risiko komplikasi seperti depresi prenatal atau postpartum. Pemantauan medis dan dukungan dari tenaga kesehatan sangat penting untuk memastikan keseimbangan hormonal yang optimal selama masa kehamilan.

2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Ibu Hamil

Kesehatan ibu hamil terpengaruhi berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun lingkungan. Faktor-faktor ini punya peran penting dalam menentukan kesejahteraan ibu serta perkembangan janin di dalam kandungan. Dari segi fisik, nutrisi dan kondisi kesehatan ibu sebelum serta selama kehamilan memiliki dampak langsung pada pertumbuhan janin dan kesehatan ibu sendiri. Studi memperlihatkan asupan nutrisi yang tidak mencukupi dapat meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah, gangguan neurokognitif, serta penyakit metabolik di masa depan. (Naaz & Muneshwar, 2023).

Dari aspek psikologis, kesehatan mental ibu juga memainkan peran penting dalam perjalanan kehamilan. Kecemasan, stres, dan depresi prenatal telah dihubungkan terhadap peningkatan risiko komplikasi kehamilan serta gangguan perkembangan janin. Penelitian menemukan bahwa sekitar 32% ibu hamil mengalami tingkat kesejahteraan mental yang rendah, yang terpengaruhi faktor-faktor seperti dukungan sosial, riwayat keguguran, serta pengalaman kekerasan dalam rumah tangga (Abd Elghaffar Moustafa & Rashad Elsakka, 2023).

Dari aspek psikologis, kesehatan mental ibu juga memainkan peran penting dalam perjalanan kehamilan. Kecemasan, stres, dan depresi prenatal telah dihubungkan terhadap peningkatan risiko komplikasi kehamilan serta gangguan perkembangan janin. Penelitian menemukan bahwa sekitar 32% ibu hamil mengalami tingkat kesejahteraan mental yang rendah, yang terpengaruhi faktor-faktor seperti dukungan sosial, riwayat keguguran, serta pengalaman kekerasan dalam rumah tangga (Abd Elghaffar Moustafa & Rashad Elsakka, 2023). Di samping itu, stres maternal yang tinggi bisa berakibat perubahan hormonal yang memengaruhi perkembangan sistem saraf janin, meningkatkan risiko gangguan perilaku di masa kanak-kanak (Kerna et al., 2024).

Lingkungan juga berperan besar dalam kesehatan ibu hamil. Paparan polusi udara, faktor sosial-ekonomi rendah, dan stres lingkungan dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko kelahiran prematur serta gangguan pertumbuhan janin. Studi memperlihatkan ibu hamil dengan status sosial-ekonomi rendah lebih rentan mengalami komplikasi kehamilan, termasuk hipertensi gestasional dan diabetes kehamilan (Malik et al., 2022). Di samping itu, kondisi lingkungan seperti kurangnya akses terhadap layanan kesehatan dan sanitasi yang buruk telah terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan mental (Tomar et al., 2024).

Pemahaman yang baik terkait faktor-faktor ini bisa membantu ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama masa kehamilan dan mempersiapkan persalinan dengan optimal. Intervensi yang mencakup perbaikan gizi, dukungan psikososial, serta lingkungan yang kondusif sangat penting untuk memastikan kesejahteraan ibu dan bayi yang lebih baik.

2.2.4 Pengaruh Kehamilan terhadap Aktivitas Sehari-hari

Kehamilan membawa berbagai perubahan yang bisa memengaruhi aktivitas sehari-hari ibu, termasuk pola tidur, tingkat energi, serta kemampuan untuk melaksanakan pekerjaan fisik. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, banyak ibu merasakan gangguan tidur, seperti insomnia atau sering terbangun di malam hari akibat sering buang air kecil dan ketidaknyamanan posisi tidur. Studi memperlihatkan kualitas tidur ibu hamil relatif menurun dari trimester pertama hingga ketiga, dengan durasi tidur yang makin berkurang serta meningkatnya waktu terjaga di malam hari (Guo et al., 2023). Di samping itu, perubahan hormon selama kehamilan pun bisa memengaruhi ritme sirkadian dan kualitas tidur, yang bisa berimplikasi kepada kesehatan fisik dan emosional ibu (Clarke et al., 2024).

Kondisi ini bisa berakibat kelelahan pada siang hari, sehingga ibu hamil perlu mengatur waktu istirahat dengan baik untuk menjaga keseimbangan energi. Studi menemukan bahwasanya ibu hamil mengalami peningkatan kelelahan terutama pada trimester ketiga, yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik dan perubahan metabolisme tubuh (McCarthy et al., 2023). Perubahan metabolisme dan peningkatan kebutuhan oksigen sering kali membuat ibu hamil lebih cepat merasa lelah, terutama saat melaksanakan aktivitas berat atau berdiri dalam waktu lama. Studi memperlihatkan aktivitas fisik ibu hamil menurun secara signifikan pada trimester ketiga, yang bisa berimplikasi kepada kesehatan kardiovaskular dan metabolisme (L. Zhang et al., 2024).

Maka itu, penting bagi ibu hamil untuk menyesuaikan rutinitas harian dengan mengurangi pekerjaan fisik yang berlebihan, beristirahat secara teratur, serta menerapkan pola makan sehat untuk menjaga stamina. Beberapa intervensi, seperti latihan fisik ringan dan pola makan seimbang, terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan selama kehamilan (Alomairah et al., 2023). Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar juga sangat diperlukan agar ibu hamil bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, sehingga kesehatannya tetap optimal dan perkembangan janin berjalan dengan baik (E Fontaine et al., 2023).

2.3 Tanda Tanda Kehamilan

2.3.1 Tanda-Tanda Awal Kehamilan

Tanda-tanda awal kehamilan merupakan respons tubuh terhadap perubahan hormon yang terjadi setelah pembuahan dan implantasi embrio di dalam rahim. Setiap wanita mungkin mengalami gejala yang berbeda-beda, bergantung kepada keadaan fisik dan hormonal masing-masing. Mengenali tanda-tanda kehamilan sangat penting agar ibu dapat segera mengambil langkah yang tepat dalam menjaga kesehatannya serta kesehatan janin (Yulivantina et al., 2024).

Alhabri menjelaskan bahwa banyak wanita masih punya pemahaman yang terbatas tentang tanda-tanda kehamilan, terutama perbedaan diantara tanda kehamilan normal dan abnormal (Alharbi et al., 2023). Berikut adalah beberapa tanda umum yang sering terjadi ketika awal kehamilan:

1. Terlambat Menstruasi (Amenorea)

Suatu tanda paling umum yang menjadi indikasi awal kehamilan adalah keterlambatan siklus menstruasi. Bila seorang wanita memiliki siklus haid yang teratur dan mengalami keterlambatan lebih dari seminggu, kemungkinan besar ia sedang hamil.

2. Mual dan Muntah (Morning Sickness)

Peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG) merupakan penyebab umum mual dan muntah, terutama di pagi hari. Jika tidak diobati, gejala-gejala ini dapat berlangsung

hingga trimester kedua kehamilan, yang biasanya dimulai sekitar minggu keempat atau keenam.

3. Perubahan pada Payudara

Peningkatan estrogen dan progesteron menyebabkan berbagai gejala, termasuk peningkatan sensitivitas, pembengkakan, dan penggelapan puting. Perkembangan pembuluh darah vena yang lebih besar merupakan indikator lain yang mungkin menunjukkan kehamilan yang akan datang.

4. Sering Buang Air Kecil

Peningkatan volume darah menyebabkan ginjal bekerja lebih keras, yang menyebabkan produksi urine lebih banyak, pada trimester pertama kehamilan. Peningkatan frekuensi buang air kecil selama kehamilan sebagian disebabkan oleh peningkatan tekanan pada kandung kemih akibat rahim yang membesar.

5. Kelelahan Berlebih

Ibu hamil dapat mengalami kelelahan ekstrem bahkan ketika tidak melakukan aktivitas fisik karena peningkatan kadar progesteron. Kelelahan ini sebagian disebabkan oleh perubahan metabolisme dan peningkatan aliran darah ke janin.

6. Perubahan Mood dan Emosi

Fluktuasi hormon selama awal kehamilan bisa memengaruhi suasana hati, menyebabkan ibu hamil menjadi lebih sensitif, mudah menangis, atau merasakan perubahan suasana hati yang cepat (mood swing).

7. Peningkatan Suhu Basal Tubuh

Suhu basal tubuh yang lebih tinggi dari biasanya selama lebih dari dua minggu sesudah ovulasi bisa jadi tanda awal kehamilan.

8. Penciuman Lebih Sensitif dan Perubahan Selera Makan

Banyak ibu hamil mengalami peningkatan sensitivitas kepada bau tertentu yang sebelumnya tidak mengganggu. Di samping itu, beberapa makanan yang biasa disukai bisa terasa tidak enak,

sementara keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu (ngidam) meningkat.

9. Kram Perut dan Flek Implantasi

Beberapa wanita mengalami kram perut ringan mirip nyeri haid, yang disebabkan oleh proses implantasi embrio ke dalam dinding rahim. Terkadang, muncul flek ringan berwarna merah muda atau kecoklatan yang sering disalahartikan sebagai menstruasi.

2.3.2 Perbedaan Tanda Kehamilan Normal dan Abnormal

Tidak semua tanda kehamilan memperlihatkan kondisi yang sehat. Beberapa tanda dapat mengindikasikan adanya masalah atau komplikasi yang perlu mendapat perhatian medis segera. Berikut adalah perbedaan diantara tanda kehamilan yang normal dan abnormal:

Tabel 1. Perbedaan Tanda Kehamilan

Kategori	Tanda Kehamilan Normal	Tanda Kehamilan Abnormal
Pendarahan	Flek implantasi ringan, umumnya berwarna merah muda atau kecoklatan dan hanya berlangsung 1-2 hari.	Perdarahan berat, merah terang, atau disertai nyeri hebat yang bisa mengindikasikan keguguran atau kehamilan ektopik.
Mual dan Muntah	Mual terjadi di pagi hari dan masih bisa dikendalikan dengan pola makan yang baik.	Mual dan muntah berlebihan (hiperemesis gravidarum) yang mengakibatkan dehidrasi dan penurunan berat badan signifikan.
Nyeri Perut	Kram ringan akibat implantasi atau peregangan rahim yang masih bisa ditoleransi.	Nyeri perut hebat yang tidak kunjung reda, terutama jika disertai perdarahan, yang bisa menjadi tanda kehamilan ektopik atau keguguran.

Kategori	Tanda Kehamilan Normal	Tanda Kehamilan Abnormal
Gerakan Janin	Mulai terasa sekitar usia kehamilan 16-25 minggu, dan makin aktif seiring pertumbuhan janin.	Tidak ada gerakan janin dalam waktu yang lama setelah sebelumnya aktif, yang bisa mengindikasikan kondisi janin dalam bahaya.
Pembengkakan	Pembengkakan ringan di kaki akibat perubahan sirkulasi darah.	Pembengkakan parah pada tangan, wajah, atau kaki yang bisa menjadi tanda preeklamsia.
Kram Kaki	Kram ringan akibat peningkatan berat badan dan perubahan sirkulasi.	Kram berat disertai bengkak atau kemerahan yang bisa mengindikasikan trombosis vena dalam (DVT).
Tekanan Darah	Sedikit meningkat tetapi masih dalam batas normal.	Tekanan darah tinggi disertai protein dalam urine yang bisa jadi tanda preeklamsia.

2.4 Senam Hamil

2.4.1 Definisi dan Tujuan Senam Hamil

Senam hamil memiliki peranan penting dalam menunjang kondisi fisik sekaligus mental ibu sepanjang masa kehamilan. Latihan ini membantu menjaga kebugaran tubuh, mengurangi keluhan fisik, mempersiapkan persalinan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Studi terbaru menegaskan bahwa senam hamil berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan ibu dan janin, mengurangi durasi persalinan, serta membantu pemulihan pasca persalinan (Suhartati et al., 2023). Tujuan utama dari senam hamil meliputi:

1. Meningkatkan Kesehatan Fisik

Dengan rutin melaksanakan senam hamil, ibu hamil dapat menjaga kebugaran tubuh, memperkuat otot, dan meningkatkan kelenturan, sehingga membantu mengurangi keluhan fisik selama kehamilan seperti nyeri punggung dan sembelit. Dengan rutin melaksanakan senam hamil, ibu hamil dapat menjaga kebugaran tubuh, memperkuat otot, dan meningkatkan kelenturan, sehingga membantu mengurangi keluhan fisik selama kehamilan seperti nyeri punggung dan sembelit. Senam hamil juga meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi risiko edema yang sering dialami ibu hamil (Fayyazi Moghaddam, 2024a).

2. Mempersiapkan Persalinan:

Latihan-latihan dalam senam hamil dirancang untuk melatih otot-otot yang berperan penting dalam persalinan, seperti otot panggul dan perut, serta melatih teknik pernapasan yang efektif, sehingga bisa membantu memperlancar proses persalinan. Wanita yang rutin melaksanakan latihan prenatal memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk melahirkan secara normal dengan durasi persalinan yang lebih singkat diperbandingkan dengan yang tidak berolahraga (Putri et al., 2024a).

3. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis:

Selain manfaat fisik, senam hamil pun bisa membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental ibu hamil. Senam hamil, terutama yoga prenatal, efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan serta membantu ibu lebih siap secara mental menghadapi persalinan (Linda K Telaumbanua et al., 2024).

Penting bagi ibu hamil untuk berkonsultasi dengan tenaga medis sebelum mengawali program senam hamil, guna memastikan latihan yang dilakukan selaras terhadap kondisi kesehatan dan usia kehamilan. Di samping itu, disarankan untuk mengikuti kelas senam

hamil yang dipandu oleh instruktur berpengalaman agar gerakan yang dilakukan tepat dan aman.

2.4.2 Manfaat Senam Hamil bagi Ibu Hamil dan Janin

Senam hamil ialah rangkaian latihan fisik yang disusun untuk ibu hamil, dengan tujuan menjaga kebugaran tubuh dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Latihan ini tidak hanya bermanfaat bagi ibu, tetapi juga memberikan dampak positif bagi pertumbuhan dan perkembangan janin. Studi terbaru memperlihatkan olahraga selama kehamilan dapat meningkatkan kesehatan maternal dan janin, mengurangi risiko komplikasi kehamilan, serta mempercepat pemulihan pasca persalinan (Fayyazi Moghaddam, 2024b)

1. Meningkatkan Sirkulasi Darah

Jantung dan pembuluh darah dapat diperkuat melalui aktivitas fisik selama kehamilan, terutama latihan prenatal. Hal ini sangat baik bagi ibu hamil karena membuat mereka merasa tidak terlalu lelah dan memberi mereka lebih banyak energi. Ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik secara teratur cenderung memiliki tekanan darah yang lebih stabil dibandingkan dengan ibu yang kurang aktif (Emilia & Komariah, 2023).

2. Mengurangi Nyeri Punggung

Perubahan postur tubuh dan peningkatan berat badan selama kehamilan sering menyebabkan nyeri punggung. Senam hamil bisa membantu mengurangi nyeri pada tulang belakang atau nyeri punggung. Prenatal yoga secara signifikan dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga (Budi Rahayu, 2023).

3. Meningkatkan Energi dan Kualitas Tidur

Rutin melaksanakan senam hamil dapat meningkatkan stamina dan membuat tubuh lebih bugar. Di samping itu, aktivitas fisik ini pun bisa membantu ibu hamil tidur lebih nyenyak, mengurangi gangguan tidur seperti Insomnia yang sering terjadi pada trimester ketiga (Heriyanti et al., 2024).

4. Memperbaiki Suasana Hati

Senam hamil bisa membuat suasana hati lebih baik dan mencegah stres. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan mental ibu selama masa kehamilan. Prenatal yoga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dan membantu mereka lebih siap menghadapi persalinan (Ginting, 2024).

5. Mendukung Kesehatan Janin

Aktivitas fisik selama kehamilan, seperti senam hamil, dapat mendukung tumbuh kembang janin. Di samping itu, senam hamil juga membantu menjaga berat badan ibu agar tidak berlebihan, yang bisa mengurangi risiko komplikasi pada janin. Ibu hamil yang rutin berolahraga memiliki bayi dengan berat badan lahir yang lebih optimal dan kesehatan jantung yang lebih baik (Sathiyabama et al., 2023).

2.4.3 Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Normal

Penelitian memperlihatkan ibu hamil yang rutin melaksanakan senam hamil memiliki risiko lebih rendah mengalami komplikasi persalinan. Senam hamil berkontribusi dalam mengoptimalkan kesiapan fisik dan mental ibu, yang berdampak positif pada proses persalinan normal. Latihan pernapasan dan relaksasi yang dipelajari dalam senam hamil bisa membantu mengurangi rasa sakit saat kontraksi dan meningkatkan kemungkinan persalinan normal.

Dimana Studi yang dilakukan oleh Putri et al. (2024) bahwa aktivitas prenatal secara signifikan memengaruhi luaran klinis selama persalinan, terutama dalam hal pengurangan nyeri dan percepatan persalinan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk. (2024b), persalinan yang lebih sering dan lebih mudah bagi ibu yang melakukan aktivitas prenatal juga lebih singkat dan tidak terlalu traumatis. Selain itu, Aswita dan Fitriyanti (2023) menunjukkan bahwa yoga prenatal memengaruhi lamanya persalinan, terutama selama kala dua persalinan. Studi ini melibatkan 60 ibu hamil dan menemukan bahwasanya ibu yang rutin melaksanakan latihan yoga prenatal

mengalami pengurangan waktu persalinan dibandingkan dengan kelompok kontrol (Aswita & Fitriyanti, 2023). Penelitian lainnya oleh Indrayani et al.(2023) juga mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa senam hamil dapat mengurangi kecemasan ibu menjelang persalinan dan mempercepat proses persalinan. Studi ini menemukan bahwasanya ibu hamil yang melaksanakan senam mengalami waktu persalinan rata-rata 2,65 jam lebih singkat dibandingkan dengan kelompok yang hanya berjalan kaki selama kehamilan (Indrayani et al., 2023).

2.4.4 Gerakan-Gerakan Senam Hamil

Berikut adalah gerakan senam hamil (Fasiha et al., 2022):

1. Gerakan pemanasan dan pendinginan (*Warming up & Cooling Down*)
 - a. *Back Stretch*



Gambar 2.1 *Back Stretch* (Prenagen, 2019)

- 1) Berlutut di depan kursi dan taro kedua telapak tangan anda di atas kursi dan ujung kaki menekan ke lantai, menjaga pinggul sejajar dengan lutut anda
- 2) Hembuskan nafas sambil meluruskan punggung sampai posisi badan sejajar dengan lantai
- 3) Ulangi gerakan ini sebanyak 5x10 repetisi lalu lanjut ke gerakan berikutnya

b. *Hip Stretch*



Gambar 2.2 *Hip Stretch* (Prenagen, 2019)

- 1) Duduk di kursi dengan postur yang baik
- 2) Lipat kaki kiri letakan diatas kaki kanan
- 3) Bungkukan badan ke arah lutut sampai terasa adanya peregangan sedikit dibagian otot glutes
- 4) Tahan posisi sambil bernafas
- 5) Lakukan 10-15 hitungan
- 6) Ulangi gerakan di posisi sebaliknya

c. *Mermaid Stretch*

Gerakan yang membantu memanjangkan dan meregangkan otot abdomen. Cara:



Gambar 2.3 *Mermaid Stretch* (Prenagen, 2019)

- 1) Berlutut dengan kaki kanan lalu tempatkan lutut kiri di lantai dengan posisi telapak kaki kiri menempel ke lutut kanan

- 2) Tempatkan telapak tangan kiri di belakang dengan ujung jari mengarah ke luar
- 3) Hembuskan nafas, tekanlah telapak tangan kiri sambil mendorong pinggul ke atas sambil tetap berfanas, berhentilah di posisi ini 10-15 hitungan
- 4) Lalu kembali ke posisi semula dan ulangi ke posisi satunya

d. *Seated Tick Tocks*

Gerakan yang membantu peregangan pada punggung bagian bawah yang pegal. Cara :



Gambar 2. 4 Seated Tick Tocks (Prenagen, 2019)

- 1) Duduk dengan posisi nyaman dengan kaki di silangkan
- 2) Rentangkan kedua tangan ke atas, menyatukan kedua telapak tangan
- 3) Sambil terus bernafas, miringkan tubuh ke arah kiri hingga terasa tarikan pada bagian sisi kanan
- 4) Tahan di posisi tersebut, tarik nafas panjang selama 10-15 hitungan
- 5) Kembali ke posisi semula
- 6) Dan ulangi ke posisi lainnya

2. Trimester II

a. *Half Roll Down & Up*



Gambar 2. 5 Half Roll Down & Up (Prenagen, 2019)

- 1) Duduk dilantai dengan posisi kaki di tekuk kebadan
- 2) Badan tegak
- 3) Tarik nafas dan perlahan turunkan badan
- 4) Menghembuskan nafas serta membungkukan badan dan membentuk huruf C
- 5) Tarik nafas posisikan kembali tubuh tegak seperti semula
- 6) Lakukan 3x5 repetisi

b. *Side Circles*



Gambar 2. 6 Side Circles (Prenagen, 2019)

- 1) Berbaring dengan sisi kanan kaki lurus
- 2) Posisikan pinggul, lutut, dan pergelangan kaki, kaki dengan posisi santai
- 3) leher tetap sejajar dengan tulang belakang
- 4) Tekuk siku kanan dan istirahatkan kepala dilengan kanan
- 5) Tangan kiri di pinggul kiri
- 6) Buang nafas

- 7) Mengangkat kaki kiri lurus
- 8) Angkat kaki setinggi mungkin sambil menjaga pinggul
- 9) Buatlah lingkaran kecil dengan telapak kaki sebanyak 10 kali
- 10) Tarik nafas dan turunkan kaki ke posisi semula
- 11) Ulangi di kaki sebelah
- 12) Lakukan 3x repetisi

c. *Hip Bridge*



Gambar 2. 7 Hip Bridge (Prenagen, 2019)

- 1) Berbaring di lantai
- 2) Tekuk kedua kaki 90 derajat
- 3) Lutut sejajar dengan pergelangan kaki dan kaki selebar pinggul
- 4) Tarik nafas panjang sambil mengangkat bokong ke atas dengan leher dan kedua tangan rileks di lantai
- 5) Kembali ke posisi awal
- 6) Lakukan gerakan 3x5 repetisi

d. *Wall Sit*



Gambar 2. 8 Wall Sit (Prenagen, 2019)

- 1) Bersandar dengan punggung rata sejajar dengan menekan ke arah dinding

- 2) Lutut sejajar dengan pergelangan kaki dan kaki selebar pinggul
- 3) Tarik nafas panjang sambil menurunkan badan seperti posisi duduk dikursi tahan posisi 10 detik
- 4) Kembali ke posisi semula
- 5) Lakukan gerakan 3x3 repetisi

e. *Wall Push Up*



Gambar 2.9 Wall Push Up (Prenagen, 2019)

- 1) Berdiri dengan tegak menghadap ke dinding
- 2) Kaki sejajar selebar panggul
- 3) Letakan tangan ke dinding, arahkan kaki dan lutut 45 derajat keluar
- 4) Tarik nafas panjang sambil menarik pusar anda ke arah dalam
- 5) Perlahan lahan tekuk siku dan turunkan dada sampai dagu mencapai dinding
- 6) Pastikan posisi punggung tetap tegak
- 7) Kembali posisi awal
- 8) Lakukan gerakan 3x5 repetisi

2. Trimester III

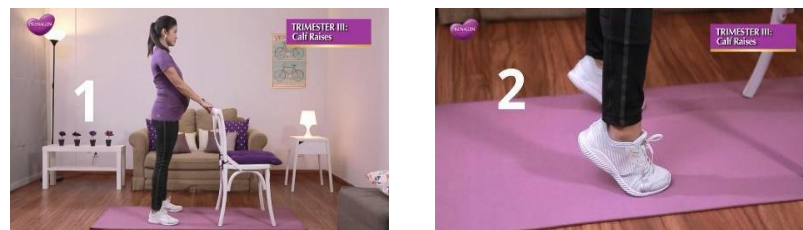
a. *Wall Slide*



Gambar 2. 10 Wall Slide (Prenagen, 2019)

- 1) Sandarkan kepala punggung atas dan bokong rata ke dinding
- 2) Ratakan tangan dan lengan di dinding dengan posisi hi five
- 3) Siku ditekuk 90 derajat dan lengan atas di bahu tinggi
- 4) Menjaga siku, pengergelangan tangan dan tangan ditekan kedinding geser siku ke atas sejauh mungkin
- 5) Lakukan gerakan 3x10 repetisi

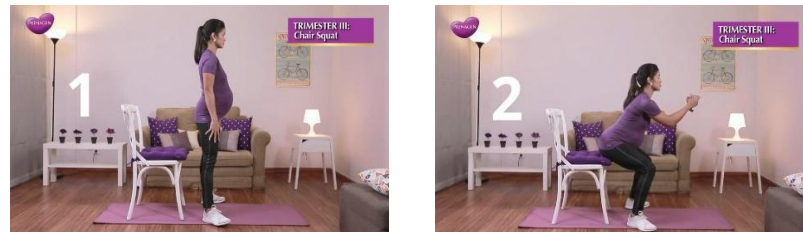
b. *Calf Raises*



Gambar 2. 11 Calf Raises (Prenagen, 2019)

- 1) Berdiri tegak
- 2) Kaki selebar pinggul
- 3) Menghadap ke tembok atau dengan tangan bertumpu ke lursi
- 4) Angkat tumit beberapa inci sehingga berjinjit
- 5) Lalu kembali keposisi semula
- 6) Lakukan gerakan 3x10 repetisi

c. *Chair Squat*



Gambar 2. 12 Chair Squat (Prenagen, 2019)

- 1) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu atau selebar perut
- 2) Tarik nafas dan turunkan bokong seperti mau duduk di kursi
- 3) Ketika bokong mengenai kursi kembali berdiri ke posisi awal
- 4) Lakukan gerakan 3x10 repetisi

d. *Clam Shell*



Gambar 2. 13 Clam Shell (Prenagen, 2019)

- 1) Berbaring dengan sisi kanan di lantai
- 2) Pinggul dan lutut ditekuk 45 derajat
- 3) Kaki kiri berada di atas kaki kanan
- 4) Menjaga kaki terus bersatu dan mengangkat kaki kiri setinggi mungkin tanpa menggerakkan panggul tahan selama 5 detik
- 5) Kembali ke posisi semula
- 6) Lakukan gerakan 3x10 repetisi
- 7) Ulangi keposisi sebaliknya

e. *Thigh Stretch*



Gambar 2. 14 Thigh Stretch (Prenagen, 2019)

- 1) Berlutut diatas yoga met
- 2) Lutut selebar pinggul
- 3) Kencangkan bokong, tarik nafas pada saat menurunkan badan kebelakangs ambil mengangkat kedua tangan hingga rata sejajar dengan bahu
- 4) Buang nafas kembali ke posisi semula
- 5) Lakukan 3x10 repetisi.

2.5 Karakteristik Ibu Hamil

Menurut Sularso dalam (Ratih Prameswari Wulan Asih, 2021), karakteristik individu dapat dipahami sebagai sifat khas yang dimiliki setiap orang. Setiap individu punya ciri-ciri yang berbeda-beda satu sama lain. Dalam konteks kesehatan ibu hamil, karakteristik ibu bisa jadi faktor yang memengaruhi pola perilaku, keputusan kesehatan, serta tingkat akses terhadap layanan medis. Faktor-faktor utama dalam karakteristik ibu yang sering dikaji dalam penelitian meliputi pekerjaan, usia, dan pendidikan dan paritas.

Penelitian terbaru memperlihatkan karakteristik ibu, terutama tingkat pendidikan, memiliki hubungan signifikan dengan pola perilaku kesehatan selama kehamilan. Studi oleh He et al. (2022) menemukan bahwasanya ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih relatif memanfaatkan layanan kesehatan maternal, seperti pemeriksaan antenatal dan persalinan difasilitas kesehatan, diperbandingkan ibu dengan tingkat pendidikan rendah (He et al., 2022). Di samping itu, karakteristik pekerjaan juga berperan penting dalam menentukan kesehatan ibu dan janin. Studi yang dilakukan oleh Wahi et al. (2022)

meneliti dampak status sosial ekonomi dan kondisi kerja ibu terhadap perilaku kesehatan selama kehamilan.

Hasil penelitian memperlihatkan ibu dengan pekerjaan yang lebih stabil dan tingkat sosial ekonomi yang lebih tinggi lebih mungkin menerapkan pola makan sehat, mengakses layanan medis berkualitas, serta memiliki bayi dengan kondisi kesehatan lebih baik dibandingkan ibu dengan pekerjaan tidak tetap (Wahi et al., 2022).

Dari segi usia, penelitian oleh Ahmad et al. (2024) menyoroti bahwasanya ibu dengan usia lebih lanjut punya tingkatan kesiapan emosional dan kedewasaan yang lebih tinggi dalam menghadapi kehamilan. Meskipun usia lanjut dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetri, penelitian ini memperlihatkan ibu yang lebih tua relatif punya strategi pengasuhan yang lebih matang serta kemampuan mengelola stres yang lebih baik dibandingkan ibu yang lebih muda (M. Ahmad et al., 2024).

