

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian

Pengetahuan ialah hasil“tahu” serta ini terjalin sehabis orang melaksanakan penginderaan terhadap sesuatu objek tertentu. Penginderaan terjalin lewat panca indra manusia, ialah indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa serta raba. Notoatmodjo(2014).

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pembelajaran, diharapkan warga mempunyai pengetahuan yang lebih luas sehabis mengenyam pembelajaran besar yang pasti saja hendak menaikkan pula pengetahuannya serta terus menjadi luas.. Tetapi, butuh ditegaskan kalau ini tidak berarti kalau orang dengan kualifikasi akademik rendah mempunyai pengetahuan yang betul- betul rendah. Pengetahuan seorang terhadap sesuatu objek memiliki 2 aspek, ialah aspek positif serta aspek negatif. Kedua aspek ini hendak memastikan perilaku seorang. Terus menjadi positif aspek serta objek yang dikenal, hingga terus menjadi positif pula perilaku terhadap objek tertentu.

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai tingkat yang berbeda. Tingkat pengetahuan ada 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2014) :

1. Tahu (Know)

Tahu atau mengetahui didefinisikan suatu proses ingat kembali apa yang sudah dipelajari sebelumnya. Tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling bawah dan merupakan suatu kata yang digunakan untuk mengukur pemahaman orang tentang apa yang mereka pelajari, seperti penyebutan, mendeskripsikan, dan mendefinisikan.

2. Memahami (Comprehension)

Memahami di definisikan suatu keahlian yang bisa secara tepat mengenai suatu objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar dengan terus menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan terhadap suatu objek yang telah dipelajari.

3. Aplikasi (Application)

Aplikasi ialah suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang sudah dipelajari pada suatu kondisi yang sebenarnya.

4. Analisis (Analysis)

Analisis ialah kemampuan menyatakan bahan objek sebagai komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi, dan masih ada hubungan antara satu sama lain yang dapat dievaluasi dan diukur dengan menggunakan kata kerja, seperti mampu menggambarkan (membuat grafik).

5. Sintesis (Syntesis)

Sintesis adalah sebuah kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi adalah mengevaluasi kemampuan suatu objek tertentu. Berdasarkan standar yang ditentukan sendiri atau menggunakan standar yang sudah ada.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo (2018) adalah:

1. Faktor Internal

a. Umur

Umur ialah variabel yang diperhatikan dalam penelitian epidemiologi, dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Semakin tua seseorang, semakin banyak pengetahuan yang di dapatkan.

b. Pendidikan

Pendidikan ialah suatu cara mengembangkan semua keahlian dan perilaku manusia lewat pengetahuan, oleh karena itu umur (proses perkembangan klien) dan hubungannya dengan proses pembelajaran harus diperhatikan dalam pendidikan. Tingkat pendidikan ialah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi persepsi atau penerimaan seseorang terhadap ide dan teknologi.

Pendidikan meliputi peran penting dalam menentukan kualitas orang yang dianggap telah memperoleh pengetahuan tentang pengaruhnya. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin baik pula pengetahuan yang dihasilkan dalam kehidupan manusia, sehingga tercipta kehidupan yang lebih baik lagi.

c. Pekerjaan

Bekerja pada umumnya adalah suatu aktivitas yang memakan waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempengaruhi terhadap kehidupan keluarga.

d. Faktor pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang mengenai suatu hal, maka semakin bertambah pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Penilaian pengetahuan dilakukan melalui wawancara atau angket (kuesioner) yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

e. Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negative dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang.

2. Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah segala keadaan yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya terhadap perilaku orang atau kelompok.

b. Informasi

Kemudahan dalam memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

c. Sosial Budaya

Cara sosial budaya yang ada pada masyarakat bisa mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

2.1.4 Cara Memperoleh Pengetahuan

1. Cara Tradisional

a. Cara Coba Salah (Trial Dan Error)

Metode coba- coba ini dicoba dengan memakai mungkin buat membongkar permasalahan, serta apabila mungkin tidak sukses, dicoba mungkin yang lain.

b. Cara Kekuasaan Atau Otoritas

Prinsip ini merupakan orang lain menerima komentar yang dikemukakan oleh orang yang memiliki otoritas, tanpa terlebih dulu menguji ataupun meyakinkan kebenarannya, baik bersumber pada kenyataan empiris maupun bersumber pada penalaran sendiri.

c. Pengalaman Pribadi

Perihal ini dicoba dengan mengulangi pengalaman yang diperoleh dalam membongkar permasalahan yang dialami di masa kemudian.

d. Melalui Jalan Pikiran

Dalam proses mendapatkan pengetahuan serta kebenaran, manusia memakai pikirannya lewat induksi ataupun deduksi.

2. Cara Modern

Cara- cara baru buat mendapatkan pengetahuan saat ini lebih sistematis, logis, serta ilmiah. Tata cara ini diucap tata cara riset ilmiah, ataupun tata cara pengukuran pengetahuan.

2.1.5 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau survei kuesioner, menanyakan kepada objek penelitian atau yang diwawancarai tentang isi materi yang akan diukur (Notoatmodjo, 2014). Cara mengukur pengetahuan dengan mengajukan pertanyaan, maka jawaban yang benar dihitung 1 poin, dan jawaban salah dihitung 0 poin. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100%, hasilnya berupa persentase, kemudian dibagi menjadi 3 kategori, menurut Arikunto (2013) yaitu sebagai berikut :

- a. Pengetahuan Baik : 76-100%
- b. Pengetahuan Cukup : 56-75%
- c. Pengetahuan Kurang : <55%

2.2 Kehamilan

2.2.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Widatiningsih & Dewi.Reyes & Enrique, 2017)

Kehamilan didefinisikan sebagai pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur dan berlanjut melalui implantasi atau implantasi. Dihitung dari saat pembuahan hingga saat bayi lahir, kehamilan normal akan terjadi dalam waktu 40 minggu.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah suatu proses dari penggabungan sperma dan sel telur (fertilisasi) dilanjutkan dengan implantasi sampai dengan kelahiran bayi yang lamanya sekitar 40 minggu.

2.2.2 Perubahan Fisiologis dan Psikologis Pada Wanita Hamil

1. Perubahan fisiologis yang dialami wanita selama hamil yaitu :

1) Perubahan pada sistem reproduksi dan mammae

a. Uterus

Pembesaran uterus pada awal kehamilan disebabkan oleh vasodilatasi, hiperplasia dan hipertrofi miometrium, serta endometrium jadi desidua. Berat Uterus naik secara luar biasa dari 30–50 gram menjadi ± 1000 gram pada akhir kehamilan.

b. Serviks Uteri dan Vagina

Progesteron menyebabkan sel-sel di serviks mengeluarkan lendir kental, menutupi serviks yang disebut sumbat lendir. Serviks menjadi lebih vaskularisasi dan lembut saat disentuh, yang dikenal sebagai Goodell. Dinding vagina hadapi pergantian pada trimester III buat mempersiapkan persalinan ialah dengan mengendornya jaringan ikat, hipertropi sel otot polos. Pergantian ini menimbulkan meningkat panjangnya dinding vagina.

c. Fungsi Hormon dan ovarium

Sesudah implantasi, vili korionik mengeluarkan hormon HCG untuk mempertahankan produksi estrogen dan progesteron dalam korpus luteum sampai plasenta terbentuk sepenuhnya, yaitu, 16 minggu. Selain itu, plasenta akan menggantikan corpus luteum untuk menghasilkan estrogen dan progesteron.

d. Perubahan Pada Mamae

Pergantian pada ibu hamil ialah buah dada jadi lebih besar serta aerola mammae terus menjadi gelap sebab hiperpigmentasi. Gandula montgomery kian nampak menonjol di permukaan aerola mammae serta pada kehamilan 12 minggu ke atas dari putting susu keluar colostrum.

e. Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Curah jantung (COP) meningkat 30%-50% selama kehamilan dan tetap tinggi sebelum melahirkan.

f. Sistem Pernafasan

Pernapasan jadi lebih cepat untuk memenuhi kebutuhan oksigen yang meningkat selama kehamilan. Pada tahap akhir kehamilan, ibu cenderung menggunakan pernapasan dada dari pada pernapasan perut.

g. Sistem Pencernaan

Pada bulan pertama kehamilan, beberapa ibu mengalami morning sickness pada trimester pertama dan berakhir setelah 12 minggu. Terkadang ibu mengalami perubahan nafsu makan (craving).

h. Sistem Perkemihan

Pada usia 12 minggu kehamilan, rahim yang membesar memberi tekanan pada kandung kemih yang menyebabkan peningkatan frekuensi buang air kecil fisiologis. Pada trimester kedua kehamilan, kandung kemih ditarik ke panggul dan uretra memanjang.

i. Metabolisme Laju metabolisme basal (BMR) biasanya meningkat 15% sampai 20%, terutama pada trimester ketiga. Peningkatan BMR menunjukkan peningkatan konsumsi oksigen karena peningkatan beban kerja jantung.

j. Berat Badan dan Indeks Masa Tubuh

Peningkatan berat tubuh yang diharapkan sepanjang kehamilan bermacam- macam antara satu bunda dengan yang lain. Aspek utama yang jadi pertimbangan buat rekomendasikan peningkatan berat tubuh merupakan body mass index (BMI) ataupun Indeks Masa Badan(IMT) ialah kesesuaian berat tubuh saat sebelum berbadan dua terhadap besar tubuh.

k. Sistem Endokrin

Sejak trimester pertama, hormon tiroksin (T4) dan triiodothyronine (T3) meningkat secara normal, dan berpengaruh signifikan terhadap laju metabolisme untuk mendukung pertumbuhan kehamilan.

l. Sistem Muskuloskeletal

Peningkatan beban dan perubahan struktural selama kehamilan dapat mengubah ukuran tubuh dan pusat gravitasi, menyebabkan lordosis disertai dengan mekanisme kompensasi di daerah serviks (kepala cenderung membungkuk ke depan) untuk menjaga keseimbangan tubuh.

m. Sistem Saraf

Pembesaran uterus bagian dalam menyebabkan kompresi saraf panggul atau stasis vaskular, yang menyebabkan perubahan sensasi ekstremitas. Lordosis dapat menyebabkan rasa sakit karena menarik atau menekan saraf.

2. Perubahan Adaptasi Psikologis Ibu Selama Hamil

1) Trimester I (Periode penyesuaian terhadap kehamilan)

Pada tahap awal kehamilan, ketika ibu hamil meragukan fakta bahwa mereka hamil, mereka sering memiliki perasaan yang saling bertentangan. Bahkan jika kehamilan ini direncanakan dan sangat diantisipasi, mungkin ada konflik. Gambaran respon terhadap ambivalen ini yaitu selama beberapa minggu awal kehamilan apakah ibu hamil atau tidak serta menghabiskan banyak waktu untuk membuktikan kehamilan (Widatiningsih & Dewi, 2017)

2) Trimester II (Periode sehat)

Pada trimester II ini, ibu merasa lebih stabil, memiliki kemampuan pengaturan diri yang lebih baik, dan keadaan ibu lebih menyenangkan, ibu mulai beradaptasi dengan perubahan fisiologis tubuh, dan janin mulai tidak nyaman. Ibu sudah mulai menerima dan memahami kehamilannya. Dari perspektif kognitif, pada trimester kedua, ibu seringkali membutuhkan informasi tentang tumbuh kembang bayi dan perawatan selama kehamilan (Widatiningsih & Dewi, 2017).

3) Trimester III (Masa menunggu dan waspada)

Trimester ini ibu sudah tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Terkadang ibu khawatir bahwa bayinya akan lahir kapan saja, yang akan menyebabkan ibu menjadi lebih sadar akan tanda dan gejala persalinan yang akan datang. Menanggapi perubahan citra diri, ibu

merasa aneh dan jelek. Pada trimester ini adalah kondisi persiapan untuk kelahiran seorang bayi dan terjailah perubahan peran menjadi orangtua. (Widatiningsih & Dewi, 2017).

2.2.3 Klasifikasi Usia Kehamilan

Menurut Widatiningsih dan Dewi (2017), kehamilan dibagi menjadi :

- 1) Kehamilan Trimester I (1-12 minggu)
- 2) Kehamilan Trimester II (13–27 minggu)
- 3) Kehamilan Trimester III (28–40 minggu)

2.2.4 Kebutuhan Dasar Ibu Hamil TM II dan III

1. Nutrisi

Pada trimester ketiga, ibu hamil membutuhkan suplai energi yang cukup. Selain untuk mengatasi beban yang semakin berat, juga menjadi cadangan energi bagi angkatan kerja masa depan. Oleh karena itu, gizi seimbang tidak boleh dikesampingkan dari segi kualitas dan kuantitas. Dalam dua bulan terakhir sebelum melahirkan, otak janin berkembang sangat pesat. Jadi jangan sampai kekurangan gizi.

2. Oksigen

Kebutuhan oksigen merupakan kebutuhan utama manusia, termasuk ibu hamil. Berbagai penyakit pernapasan dapat terjadi selama kehamilan, yang dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen ibu, sehingga mempengaruhi bayi. Untuk memenuhi kebutuhan oksigen, ibu hamil perlu berlatih pernapasan selama kehamilan, tidur di atas bantal yang lebih tinggi, makan lebih sedikit, mengurangi atau

berhenti merokok, dan berkonsultasi dengan dokter jika mengalami kelainan atau penyakit seperti asma.

3. Pakaian

Walaupun baju tidaklah suatu yang secara langsungengaruhi kesejahteraan ibu serta anak, tetapi senantiasa terdapat sebagian aspek kenyamanan berbusana yang butuh dicermati.

4. Eliminasi

Sering buang air kecil dan sembelit merupakan keluhan yang sangat umum yang berhubungan dengan ekskresi pada bunda berbadan dua. Terbentuknya konstipasi diakibatkan oleh pengaruh hormon progesteron yang mempunyai dampak relaksasi pada otot polos, salah satunya merupakan otot usus.

5. Mobilisasi

Ibu hamil bisa melaksanakan kegiatan raga secara wajar sepanjang tidak sangat letih. Anjurkan ibu hamil untuk melaksanakan pekerjaan rumah tangga secara berirama serta jauhi berolahraga berat buat kurangi ketegangan raga serta kelelahan.

6. Body Mekanik

Secara anatomis, memutar ligamen sendi bisa tingkatkan pelebaran rahim di rongga perut, membuat bunda merasa sakit. Ini merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Perihal ini ialah salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Menurut Walyani (2015) Sikap tubuh yang perlu diperhatikan adalah:

a. Duduk

Duduk adalah postur yang paling populer, jadi postur dan kenyamanan yang baik itu penting. Ibu harus diingatkan untuk duduk di kursi dengan benar untuk memastikan tulang belakang tertopang dengan baik.

b. Berdiri

Untuk menjaga keseimbangan yang baik, kaki harus diregangkan, dengan berat didistribusikan pada setiap kaki. Berdiri terlalu lama dapat menyebabkan kelelahan dan ketegangan. Jadi lebih baik jalan kaki, tapi tetap harus memperhatikan semua aspek, postur harus tegak lurus.

c. Tidur

Seiring bertambahnya usia kehamilan, ibu sering merasa semakin sulit untuk mengatur postur yang nyaman karena peningkatan ukuran dan berat tubuh. Kebanyakan ibu lebih suka berbaring miring, dengan dua bantal di bawah kepala mereka dan satu bantal di lutut dan perut mereka.

7. Persiapan Fisik

Tujuan utama persiapan fisik dari senam hamil sebagai berikut:

- a. Menghindari kelainan wujud kaki(deformitas) serta melindungi guna hati buat menahan peningkatan berat tubuh, sakit kaki, varises, bengkak, serta lain sebagainya.

- b. Melatih serta memahami metode respirasi yang berfungsi berarti dalam kehamilan serta persalinan. Sehingga proses relaksasi bisa dicoba lebih kilat serta kebutuhan O₂ bisa terpenuhi.
- c. Memperkuat serta melindungi elastisitas otot bilik perut serta otot dasar panggul.
- d. Membentuk bentuk badan badan yang sempurna sepanjang kehamilan.
- e. Memperoleh relaksasi sempurna lewat latihan kontraksi serta relaksasi.

8. Imunisasi

Imunisasi sepanjang kehamilan sangat berarti buat menghindari penyakit yang bisa menimbulkan kematian ibu serta balita. Tipe imunitas yang diberikan merupakan tetanus toxoid(TT), yang bisa menghindari penyakit tetanus. Ibu hamil yang menempuh imunisasi TT wajib terlebih dulu memastikan status imun/ keimunannya.

9. Traveling

Walaupun dalam keadaan hamil, ibu senantiasa memerlukan respon buat menyegarkan benak serta perasaannya, semacam mendatangi tempat wisata ataupun keluar kota.

10. Seksualitas

Sepanjang kehamilan wajar, ikatan intim diperbolehkan hingga akhir kehamilan, walaupun sebagian pakar yakin kalau tidak hendak terdapat ikatan intim dalam 14 hari saat sebelum kelahiran.

11. Istirahat dan Tidur

Ibu hamil membutuhkan 7-8 jam istirahat dan tidur di malam hari dan 1-2 jam di siang hari.

2.3 Senam Hamil

2.3.1 Pengertian

Senam hamil ialah program kebugaran yang diperuntukkan untuk ibu hamil. Menurut Dewi(Eka, 2018) senam hamil merupakan sesuatu wujud latihan yang bisa membiasakan badan dengan baik dengan menyangga beban kehamilan, menguatkan otot buat menopang tekanan tambahan, membangun energi tahan badan, membetulkan perputaran serta pernapasan, membiasakan dengan pertambahan BB serta pergantian penyeimbang, meredakan ketegangan serta menolong rileks, membentuk kebiasaan napas yang baik, mendapatkan keyakinan serta perilaku mental yang baik.

2.3.2 Tujuan Senam Hamil

Menurut Yuliarti (Eka, 2018) tujuan senam hamil adalah sebagai berikut :

1. Melalui olahraga teratur selama kehamilan, keadaan otot dan persendian berperan dalam mekanisme persalinan dapat dipertahankan.
2. Menguatkan dan menjaga kelenturan otot dinding perut, otot dasar panggul yang berperan dalam proses persalinan.
3. Dapat membuat sendi menjadi elastis yang berhubungan dengan proses kelahiran.

4. Mengarahkan perempuan untuk melakukan persalinan yang fisiologis
5. Memperkuat otot kaki, mengingat kaki akan menopang berat badan ibu, seiring bertambahnya usia kehamilan maka berat badan ibu menjadi semakin berat.
6. Meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan
7. Mencegah varises, yaitu melebarkan pembuluh darah vena (vena).
8. Memperpanjang napas, karena saat janin tumbuh, maka ia akan mendorong isi perut ke dada. Melalui latihan selama hamil, ibu akan diajak untuk berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap rileks.
9. Latihan mengejan. Latihan ini khusus untuk persalinan, agar bayi bisa keluar dengan lancar tanpa tertahan di jalan lahir.

2.3.3 Manfaat Senam Hamil

Menurut Yuliarti (Eka, 2018) manfaat senam hamil diantaranya :

1. Memperkuat otot dasar panggul
2. Mendapatkan relaksasi yang sempurna dapat menghilangkan stress
3. Meningkatkan sirkulasi darah.
4. Mengurangi sakit punggung dan sembelit.
5. Melancarkan proses melahirkan, sehingga mengurangi kejadian persalinan jangka panjang dan mengurangi kelelahan.
6. Mengurangi kecemasan saat melahirkan.
7. Mempersingkat waktu persalinan.

2.3.4 Syarat Mengikuti Senam Hamil

Menurut Kusmiyati (Eka,2018) senam hamil alangkah baiknya bila dilakukan dengan seorang pelatih atau instruktur senam yang mengerti sehingga kita dapat mengetahui setiap tahapan-tahapannya :

1. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan yang dilakukan oleh dokter atau bidan
2. Senam hamil dilakukan setelah usia kehamilan 22 minggu
3. Latihan harus dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin
4. Latihan secara teratur, minimal seminggu sekali.

2.3.5 Kontraindikasi Senam Hamil

Menurut Kusmiyati (Eka,2018) kontraindikasi senam hamil terbagi dua yaitu :

1. Kontraindikasi absolut/ mutlak. Bila seorang wanita hamil mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, serviks inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervaginam pada trimester II dan III, kelainan letak plasenta seperti plasenta previa, preeklamsi, dan hipertensi.
2. Kontraindikasi relatif. Bila seorang ibu hamil menderita anemia berat, irama jantung yang tidak teratur, penyakit paru bronkitis yang kronis, riwayat penyakit diabetes melitus, kegemukan, terlalu kurus, penyakit dengan riwayat operasi tulang ortopedik, dan perokok berat.

2.3.6 Pelaksanaan Atau Latihan Senam Hamil

Menurut Yuliarti (Eka, 2018) ada tahapan-tahapan gerakan senam hamil yaitu :

1. Gerakan Ke 1
 - a. Duduk santai dengan tubuh ditopang oleh tangan dibelakang punggung.
 - b. Luruskan kaki dengan sedikit terbuka.
 - c. Gerakan latihan:
 - 1) Gerakan kaki kanan dan kaki kiri kedepan dan kebelakang.
 - 2) Putar persendian kaki melingkar kedalam dan keluar.
 - 3) Jika memungkinkan angkat bokong dengan bantuan kedua tangan dan ujung kedua telapak kaki.
 - 4) Kembangkan dan kempiskan otot dinding perut.
 - 5) Kerutkan otot anus.

Gambar 2. 1

Gerakan Latihan 1 Untuk Latihan Gerak Kaki



- d. Lakukan latihan ini sedikitnya 8–10 kali setiap gerakan.
2. Gerakan Ke 2
 - a. Duduk tegak dengan badan ditopang oleh tangan dibelakang tubuh.

- b. Kaki diluruskan dengan posisi menempel.
- c. Tujuan latihan:
 - 1) Melatih otot dasar panggul untuk melakukan fungsi terbaiknya saat melahirkan.
 - 2) Meningkatkan sirkulasi darah alat kelamin bagian dalam sehingga sirkulasi ke plasenta lebih sempurna.
- d. Bentuk latihan:
 - 1) Tempatkan tungkai kanan di atas tungkai bawah kiri, saling bergantian.
 - 2) Kembangkan dan kempeskan otot dinding perut bagian bawah.
 - 3) Kerutkan dan kendorkan otot saluran anus.
 - 4) Lakukan gerakan ini sedikitnya 8–10 kali.

Gambar 2. 2

Gerakan Latihan 2 Untuk Otot Dasar Panggul



- 3. Gerakan Ke 3
 - a. Sikap duduk bersila dengan tegak.
 - b. Letakkan tangan di atas bahu dan siku disamping badan.
 - c. Tujuan latihan:
 - 1) Melatih otot perut bagian atas.

- 2) Meningkatkan kemampuan diafragma rongga badan untuk membantu persalinan.

d. Bentuk latihan:

- 1) Letakkan lengan didepan (dada).
- 2) Putar keatas dan kesamping, kebelakang dan selanjutnya kembali kedepan tubuh (dada).
- 3) Lakukan latihan ini sedikitnya 8–10 kali.

Gambar 2. 3

Gerakan Latihan 3 Untuk Melatih Otot Perut



4. Gerakan Ke 4

- a. Sikap duduk bersila dengan tumit terbuka.
- b. Tubuh tegak rileks dan paha dilemaskan.
- c. Kedua tangan di persendian lutut.
- d. Tujuan latihan:
 - 1) Melatih otot punggung supaya berperan dengan baik.
 - 2) Tingkatkan perputaran darah ke perlengkapan kelamin bagian dalam.

- 3) Melatih supaya persendian tulang punggung jangan kaku.
 - 4) Melatih otot punggung agar berfungsi dengan baik.
 - 5) Meningkatkan sirkulasi darah ke alat kelamin bagian dalam.
 - 6) Melatih agar persendian tulang punggung jangan kaku.
- e. Bentuk latihan:
- 1) Tekanlah persendian lutut dengan berat tubuh dekat 20 kali.
 - 2) Condongkan badan ke depan

Gambar 2. 4

Gerakan Latihan 4 Untuk Melatih Otot Punggung

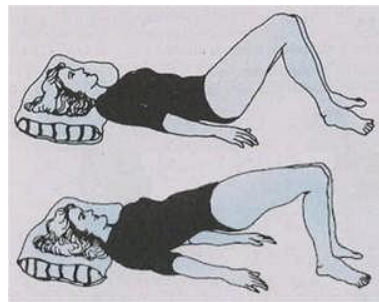


5. Gerakan Ke 5
- a. Latih posisi terlentang di atas tempat tidur datar.
 - b. Letakkan tangan di samping badan.
 - c. Tungkai bawah di tekuk pada persendian lutut dengan sudut tungkai bawah bagian bawah sekitar 80–90 derajat.
 - d. Tujuan latihan:
 - 1) Melatih persendian tulang belakang bagian atas.
 - 2) Melatih otot perut dan otot tulang belakang.
 - e. Bentuk latihan:

- 1) Angkat tubuh dengan topangan pada ujung telapak kedua kaki dan bahu.
- 2) Pertahankan selama mungkin di atas dan selanjutnya turunkan perlahan-lahan

Gambar 2. 5

Gerakan Latihan 5 Untuk Melatih Otot Tulang Belakang



6. Gerakan Ke 6

- a. Sikap tidur terlentang di tempat tidur mendatar.
- b. Badan seluruhnya rileks.
- c. Tangan dan tungkai bawah lurus dengan rileks.
- d. Tujuan latihan:
 - 1) Melatih persendian tulang punggung dan pinggul.
 - 2) Meningkatkan sirkulasi darah menuju alat kelamin bagian dalam.
 - 3) Meningkatkan sirkulasi darah menuju janin melalui plasenta.
- e. Bentuk latihan:
 - 1) Badan dilemaskan pada tempat tidur.
 - 2) Tangan dan tungkai bawah membujur lurus.

- 3) Pinggul di angkat kekanan dan kekiri sambil melatih otot lubang dubur.
- 4) Kembang dan kempeskan otot bagian bawah.
- 5) Lakukan gerakan ini sedikitnya 10–15 kali.

Gambar 2. 6

Gerakan Latihan 6 Latihan Untuk Melatih Persendian Panggul



7. Gerakan Ke 7

- a. Posisi badan tidur terlentang di tempat tidur yang datar.
- b. Kedua tangan di samping tubuh serta tungkai dasar ditekuk pada lutut serta santai.
- c. Satu tangan di letakkan di atas perut.
- d. Tujuan latihan respirasi:
 - 1) Tingkatkan penerimaan mengkonsumsi oksigen bunda serta bakal anak.
 - 2) Melenyapkan rasa khawatir serta tertekan.
 - 3) Kurangi perih dikala kontraksi.
- e. Wujud latihan:
 - 1) Tarik napas lama- lama dari hidung dan pertahankan dalam paru sebagian dikala.

- 2) Sembari menarik napas tersebut, tangan yang terletak di atas perut turut dan di angkat menggapai kepala.
- 3) Buang nafas lewat mulut lama- lama.
- 4) Tangan yang dinaikan turut dan diturunkan.
- 5) Jalani gerakan latihan ini dekat 8–10 kali dengan tangan silih berubah
- 6) Tangan yang terletak di atas perut di perkenankan menjajaki gerak dikala di jalani tarikan serta dikala mengeluarkannya.
- 7) Tangan tersebut seolah-olah membagikan pemberat pada perut buat menguatkan diafragma(sekat rongga tubuh)

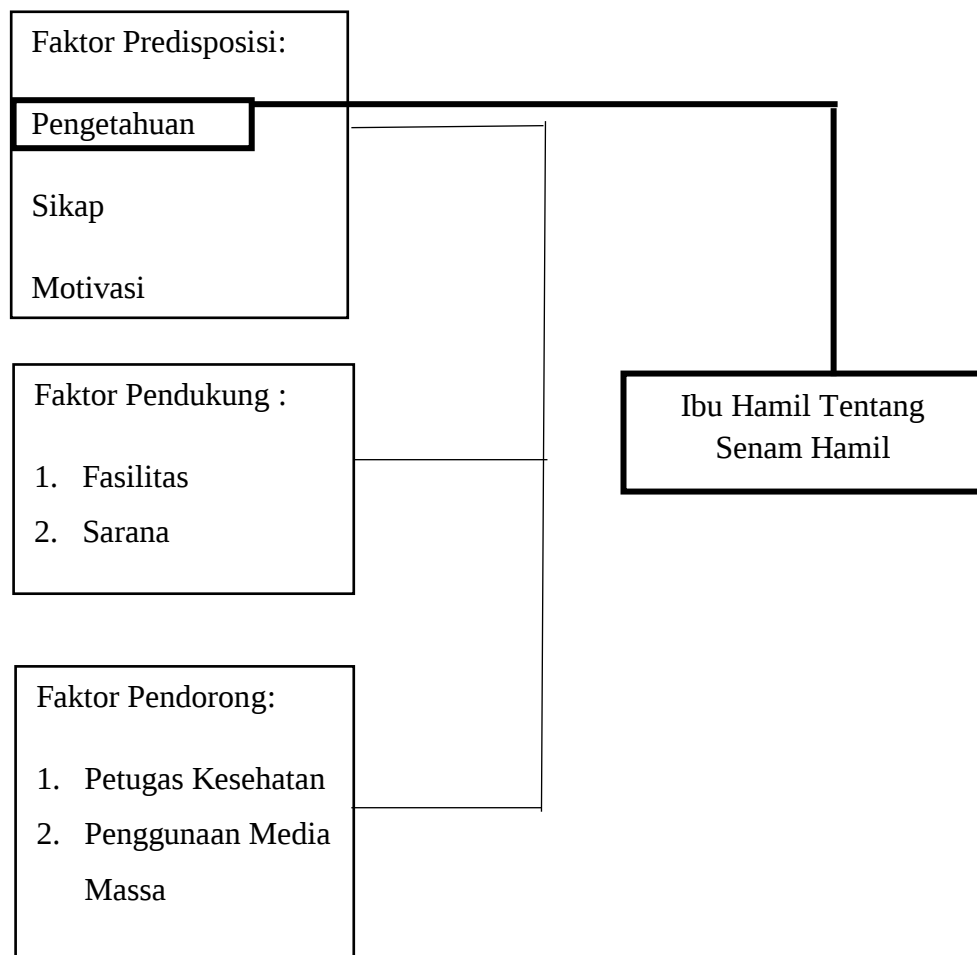
Gambar 2. 7

Gerakan Latihan 7 Untuk Latihan Pernapasan



2.4 Kerangka Konsep

Bagan 2. 1
Kerangka Konsep



Keterangan :

: Yang di teliti

: Yang tidak di teliti

Sumber: Modifikas dari Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2018)