

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

5.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Menurut Bloom, Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, 2019).

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah (Darsini et al., 2019).

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil akan membantu jika melakukan olahraga senam hamil ini. Diharapkan dengan berlatih senam hamil secara teratur kelelahan akan berkurang dan akan membuat semangat menjaga kondisi fisik dan mental bertambah (Kamaruddin & Usmia, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Ni Matul Ulya dan Miftachul Jannah dengan judul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Puskesmas Medono Kota Pekalongan” mengatakan bahwa pengetahuan ibu hamil mayoritas berada pada kategori cukup 63,2% dapat dikarenakan tingkat keaktifan ibu dalam mencari informasi baik melalui media massa maupun konsultasi dengan rekan (Ulya & Jannah, 2023).

5.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat di klasifikasikan menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

a. Usia

Usia adalah lama waktu hidup atau sejak dilahirkan. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat menggambarkan kematangan seseorang baik fisik, psikis, maupun sosial sehingga semakin bertambah usia semakin bertambah pula pengetahuan yang di dapat. Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Usia yang dianggap optimal untuk mengambil keputusan adalah diatas 20 tahun. Karena jika kurang dari 20 tahun cenderung memiliki pengetahuan yang kurang. Usia 20 tahun sampai dengan 35 tahun merupakan usia produktif seseorang. Pada usia produktif merupakan usia yang optimal dalam menerima informasi dari lingkungan, masih kuatnya daya ingat seseorang yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil yang berusia produktif akan mudah menerima informasi tentang perubahan fisiologi selama kehamilan yang diberikan selama mengikuti bimbingan perawatan kehamilan (N. C. . Lestari, Utami, Aningsih, Suhaid, & Wardani, 2023). Usia lebih dari 35 tahun, daya ingat dan daya nalar seseorang sudah mulai berkurang disebabkan kemampuan otak sudah mengalami penurunan, penurunan daya ingat mempengaruhi proses penerimaan informasi. Daya ingat yang menurun akan menyebabkan berkurangnya pengetahuan yang di dapatkan apalagi untuk dapat menerima informasi dari lingkungannya (N. C. . Lestari et al., 2023).

Semakin tua usia seseorang maka pengalaman akan bertambah sehingga akan meningkatkan pengetahuan, dengan bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga

pengetahuan yang diperoleh semakin baik, usia 20 sampai 35 tahun merupakan usia produktif, usia produktif merupakan usia yang optimal dalam menerima informasi dari lingkungan, masih kuatnya daya ingat seseorang yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil yang berusia produktif akan mudah menerima informasi tentang perubahan fisiologi selama kehamilan yang diberikan selama mengikuti bimbingan perawatan kehamilan (Barokah & Melani, 2020).

b. Pendidikan

Definisi pendidikan dalam arti luas adalah hidup. Artinya bahwa pendidikan adalah seluruh pengetahuan belajar yang terjadi sepanjang hayat dalam semua tempat serta situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap makhluk individu. Bahwa pendidikan berlangsung selama sepanjang hayat (long life education) (Pristiwanti, Badariah, Hidayat, & Dewi, 2022). Seseorang dengan pendidikan yang tinggi akan memberikan respon yang rasional terhadap stimulus yang diterimanya dan akan mempertimbangkan terkait keuntungan yang diperoleh dari suatu hal. Namun perlu digarisbawahi bahwasannya seseorang dengan pendidikan yang rendah tidak serta merta memiliki pengetahuan yang rendah. Memperoleh pengetahuan tidak hanya bisa didapatkan di pendidikan formal, akan tetapi juga bisa diperoleh di pendidikan non formal (Triwiyanto, 2018). Pengetahuan ibu dapat diperoleh dari pendidikan formal adalah jalur pendidikan terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Satuan pendidikan menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di sekolah merupakan bagian dari pendidikan yang berjenjang dan berkesinambungan, sedangkan pengetahuan ibu diperoleh dari pendidikan informal ialah kegiatan belajar yang disengaja oleh warga belajar dan pembelajaran di dalam suatu latar yang diorganisasi (berstruktur) yang terjadi di luar sistem persekolahan

contoh pendidikan informal antarlain lembaga kursus, kelompok belajar (Triwiyanto, 2018).

c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah seluruh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, dimana semua bidang pekerjaan umumnya diperlukan adanya hubungan sosial dengan orang lain. Bekerja adalah kegiatan ekonomi yang dilakukan oleh seseorang dengan maksud memperoleh atau membantu memperoleh pendapatan atau keuntungan, paling sedikit satu jam (tidak terputus) dalam seminggu yang lalu. Status pekerjaan adalah kedudukan seseorang dalam melakukan pekerjaan disuatu unit usaha atau kegiatan. Dalam penelitian ini status pekerjaan ibu berarti kedudukan atau keadaan ibu dalam melakukan pekerjaan dengan meninggalkan rumah atau tidak (Rebecca, 2015) Menurut Rebecca (2015) dalam *Encyclopedia of Children's Health*, secara umum status pekerjaan ibu dibagi menjadi:

- 1) Ibu bekerja adalah seorang ibu yang bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan di samping membesarkan dan mengurus anak di rumah.
- 2) Ibu yang tidak bekerja adalah ibu tidak meninggalkan rumah untuk memperoleh penghasilan, meliputi ibu rumah tangga dan ibu yang mencari penghasilan dirumah tanpa meninggalkan anak.

Ibu hamil yang tidak bekerja kemungkinan besar memiliki waktu yang lebih banyak untuk mencari informasi tentang kehamilannya dibandingkan dengan ibu yang bekerja lebih berfokus pada pekerjaannya, bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas dengan berbagai sumber informasi yang diperoleh akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Sitepu, Andini, & Zahira, 2019).

d. Paritas

Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang wanita. Paritas dapat dibedakan menjadi primipara merupakan ibu yang telah melahirkan anak satu kali, multipara merupakan ibu yang telah melahirkan anak lebih dari satu kali namun tidak lebih dari lima kali dan grandemultipara merupakan ibu yang telah melahirkan lebih dari sama dengan lima kali. Gravidia ialah seorang wanita yang hamil. Paritas adalah jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang mampu hidup diluar rahim (28 minggu). Paritas adalah wanita yang pernah melahirkan bayi aterm (Oktya, Rasumawati, & Setiawati, 2023). Dikatakan bahwa terdapat kecenderungan kesehatan ibu dengan paritas tinggi lebih baik dari ibu dengan paritas rendah. Pada ibu yang sudah mempunyai anak akan mempunyai gambaran dan pengalaman dari yang sebelumnya. Hal tersebut berarti bahwa, makin seseorang hamil maka dia akan lebih tahu tentang hal-hal yang berkaitan dengan kehamilannya, baik dalam cara menjaga kesehatannya maupun masalah masalah yang mungkin timbul selama proses kehamilannya berlangsung (Oktya et al., 2023).

2. Faktor Eksternal

a. Sumber Informasi

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yaitu dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di berbagai media. Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini, semakin memudahkan bagi seseorang untuk bisa mengakses hampir semua informasi yang dibutuhkan. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru (Darsini et al., 2019).

b. Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut (Darsini et al., 2019).

c. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru yang akan disampaikan. Hal ini biasanya dapat ditemui pada beberapa komunitas masyarakat tertentu (Darsini et al., 2019).

5.1.3 Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu (Widyawaty & Andriani, 2018):

1. Tahu (*Know*)

Tahu adalah kemampuan untuk mengingat kembali suatu materi yang sudah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk kedalam tingkatan ini adalah mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “Tahu” merupakan tingkatan yang paling rendah dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya. Contoh : Ibu dapat menyebutkan pengertian senam hamil.

2. Memahami (*Comprehension*)

Adalah kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan. Contoh:

menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya ibu dapat menjelaskan manfaat senam hamil.

3. Aplikasi (*Application*)

Adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode dan prinsip dalam konteks atau situasi lain. Misalnya ibu dapat melakukan senam hamil

4. Analisis (*Analysis*)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam suatu komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat di lihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian- bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun, merencanakan, meringkas, dan menyesuaikan rumusan yang ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek atau materi, penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Rentang nilai tingkat pengetahuan baik bila skor atau nilai 76% - 100%, pengetahuan cukup bila skor atau nilai 56%-75%, pengetahuan kurang bila skor atau nilai <55% (Juaria, 2016).

5.1.4 Proses Penyerapan Pengetahuan

Suatu pesan yang diterima oleh individu akan melalui lima tahapan yaitu (Yuliani & Pradhanawati, 2020):

1. *Awareness* (Kesadaran) adalah keadaan dimana seseorang sadar bahwa ada suatu peranan yang disampaikan bahwa ada suatu peran yang disampaikan.
2. *Interest* (Merasa Tertarik) adalah seseorang yang mulai tertarik dengan isi pesan yang disampaikan.
3. *Evaluation* (Menimbang-nimbang) adalah dimana penerima pesan mulai mengadakan penilaian keuntungan dan kerugian dari isi pesan yang disampaikan.
4. *Trial* (Mencoba) adalah dimana penerima pesan mulai mempraktekkan isi pesan yang didengarkan.
5. *Adaption* (Adapsi) adalah tahap dimana penerima pesan mempraktekkan dan melaksanakan isi pesan dalam kehidupan sehari – hari.

3.1 Kehamilan

5.1.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah suatu mata rantai yang berkesinambungan dimulai dari ovulasi (pematangan sel) lalu pertemuan ovum (sel telur) dan spermatozoa (sperma) sehingga terjadilah pembuahan dan pertumbuhan zigot kemudian bernidasi (penanaman) pada uterus dan pembentukan plasenta dan tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Rosa, 2022).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu

(minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Susanti & Ulpawati, 2022).

5.1.2 Perubahan Anatomi dan Fisiologi Pada Wanita Hamil

1. Uterus

Rahim yang semula beratnya 30 gram mengalami hipertrofi sehingga menjadi 1000 gram (kehamilan 40 minggu) (Widyawaty & Andriani, 2018).

2. Vulva dan Vagina

Karena estrogen yang meningkat terjadi hipervaskularisasi yang menyebabkan timbulnya warna merah kebiruan pada vagina (tanda Chadwick) (Widyawaty & Andriani, 2018).

3. Ovarium

Saat ovulasi terhenti masih terdapat corpus luteum sampai terbentuknya plasenta yang mengambil alih pengeluaran estrogen dan progesteron (Widyawaty & Andriani, 2018).

4. Dinding perut

Pembesaran rahim sering menimbulkan peregangan dan menyebabkan robeknya serabut elastis dibawah kulit sehingga timbul striae gravidarum. Kulit perut pada linea alba bertambah pigmentasinya dan disebut linea nigra (Widyawaty & Andriani, 2018).

5. Payudara

Selama kehamilan, payudara bertambah besar, tegang dan berat. Dapat teraba nodul-nodul akibat hipertrofi kelenjar alveoli, bayangan vena-vena lebih membiru. Hiperpigmentasi pada puting susu dan areola mammae. Perkembangan payudara terjadi karena pengaruh hormon saat kehamilan yaitu estrogen, progesteron, dan somatomotropin (Widyawaty & Andriani, 2018).

6. Sistem Sirkulasi

- a. Volume meningkat sehingga terjadi *hidraanemi* $\pm 25\%$ dengan puncak kehamilan 32 minggu dan terjadi peningkatan *cardiac output* sebesar 30%.
- b. Sel darah menjadi meningkat jumlahnya untuk dapat mengimbangi pertumbuhan janin dan rahim, tetapi pertumbuhan sel darah tidak seimbang dengan peningkatan volume darah sehingga terjadi *heamodilusi* yang menyebabkan anemia fisiologis.
- c. Pompa jantung meningkat 30% pada kehamilan 3 bulan dan menurun pada minggu terakhir (Widyawaty & Andriani, 2018).

7. Sistem pencernaan

Tonus otot pencernaan menurun menimbulkan *obstipasi*. Keluhan lain yaitu *salivasi* serta *morning sickness* yang bila berlebihan disebut *hiperemesis gravidarum* (Widyawaty & Andriani, 2018).

8. Traktus Urinarius

Sirkulasi darah di ginjal meningkat sehingga filtrasi glomerulus juga bertambah $\pm 69\%$. Pada trimester I uterus membesar dan pada trimester III penurunan kepala bayi membuat penekanan kandung kencing sehingga menyebabkan sering kencing (Widyawaty & Andriani, 2018).

9. Metabolisme

- a. Terjadi peningkatan berat badan sebesar 6,6-16,5 kg.
- b. Perubahan konsentrasi alkali pada keseimbangan asam basa dari 155 menjadi 145 mEq per liter.
- c. Peningkatan kebutuhan kalori, mineral dan protein

- d. Kalori sebesar 2300 kalori/hari, protein sebesar 65 gram/hari, fosfor 2 gram/hari, zat besi $\pm$ 800 mg selama kehamilan (Widyawaty & Andriani, 2018).

10. Sistem Respirasi

Pada kehamilan 32 minggu, uterus membesar sehingga menekan diafragma dan anus sehingga diafragma kurang leluasa bergerak yang mengakibatkan sesak nafas dan pendek nafas (Widyawaty & Andriani, 2018).

11. Perubahan psikologis

- a. TM I : Takut, fantasi, khawatir
- b. TM II : Perasaan lebih enak, meningkatnya kebutuhan untuk mempelajari tentang perkembangan dan pertumbuhan janin, kelihatan *egosentrik* dan *self centered*.
- c. TM III : Berperasaan aneh, menjadi lebih *introvert*, merefleksikan terhadap pengalaman masa lalu (Widyawaty & Andriani, 2018).

4.1 Senam Hamil

5.1.1 Pengertian Senam Hamil

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan (Azis, Alza, Triananinsi, Pertiwi, & dan Kamaruddin, 2020). Senam hamil pada dasarnya adalah bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dan dasar panggul ibu hamil. Senam hamil diperlukan untuk memperoleh ketenangan dan relaksasi serta menurunkan ketegangan (Azis et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pudji Suryani dan Ina Handayani (2018) terdapat perbedaan durasi tidur sebelum dan sesudah senam hamil untuk

ketidaknyamanan nyeri pinggang, nyeri punggung, kram kaki dan sulit tidur, (Suryani & Handayani, 2018), sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Mardalena dan Lilis susanti (2022) setelah dilakukan senam hamil di dapatkan hasil perubahan kualitas sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. (Mardalena & Susanti, 2022), dan penelitian yang dilakukan oleh Silvia Nova dan Een Mardiani (2019) bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur sebagian besar mengalami proses persalinan normal tanpa ada komplikasi baik ibu maupun janin, senam hamil secara teratur yang dilakukan ibu hamil dapat mengurangi rasa cemas ibu. Berbeda dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilan tidak dapat mengurangi rasa cemas dalam diri untuk menghadapi proses persalinan (Nova & Mardiani, 2019).

5.1.2 Tujuan Senam Hamil

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
2. Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kelahiran dan persalinan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.
3. Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peranan penting dalam persalinan dan selama hamil untukmempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan napas dalam, selain itu juga untuk mengatasi rasa nyeri pada saat his.
4. Memperkuat otot -otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.
5. Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil.

6. Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin maka dia akan mendesak isi perut ke arah dada. hal ini dan nafas ibu tidak bisa optimal. dengan senam hamil maka ibu akan dapat berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap relaks.
7. Latihan pernafasan khusus yang disebut panting quick breathing terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.
8. Latihan mengejan latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.
9. Mendukung ketenagan fisik (Sari, 2019)

5.1.3 Manfaat Senam Hamil

1. Memperbaiki sirkulasi darah
2. Membuat tubuh segar dan kuat dalam aktivitas sehari-hari.
3. Tidur lebih nyenyak.
4. Mengurangi resiko bayi lahir dengan berat badan lebih dari rata-rata/ fetal macrosamia.
5. Mengurangi stress.
6. Membantu mengembalikan bentuk tubuh lebih cepat setelah melahirkan.
7. Tubuh lebih siap dan kuat di saat proses persalinan.
8. Bertemu dengan calon ibu lain bila ibu melakukannya kelas senam hamil.
9. Meningkatkan kesejahteraan psikologis
10. Mengurangi stress dan kecemasan (Sari, 2019).

5.1.4 Keuntungan Senam Hamil

Beberapa keuntungan melakukan senam hamil bagi ibu hamil adalah:

1. Penurunan pertumbuhan organ berlemak
2. Peningkatan toleransi
3. Maturasi *neurobehavioral* tingkat lanjut
4. Tanda stress selama melahirkan lebih sedikit
5. Skor apgar tinggi saat lahir
6. Peningkatan pertumbuhan *fetoplasenta*
7. Dapat menurunkan resiko lahir secara *sectio sesaria* pada wanita multipara (Azis et al., 2020).

5.1.5 Hal Yang Harus Diperhatikan Saat Berolahraga Selama Kehamilan

1. Konsultasikan ke dokter saat olahraga
2. Lakukan olahraga ditempat sejuk agar tidak dehidrasi karena berkeringat
3. Selalu ukur tekanan darah sebelum mulai (tekanan darah harus dibawah 140/80)
4. Menggunakan baju olahraga yang sesuai tidak terlalu ketat
5. Jaga asupan cairan ketika berolahraga
6. Makan dengan gizi yang cukup sesuai dengan aktifitas
7. Lakukan *talk test* ketika berolahraga untuk memastikan tekanan detak jantung tidak terlalu tinggi. Caranya tetaplah berbicara kepada teman selama melakukan olahraga, jika sulit berbicara diiringi dengan napas yang tersengal-sengal, segeralah menurunkan intensitas olahraga dan beristirahat terlebih dahulu
8. Berikan waktu istirahat diantara waktu melakukan olahraga (Sari, 2019).

5.1.6 Syarat Untuk Melakukan Senam Hamil

1. Kehamilan berjalan normal
2. Diutamakan pada kehamilan pertama atau kehamilan berikutnya yang mengalami kesulitan persalinan.
3. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
4. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu.
5. Jangan membiarkan tubuh ibu kepanasan dalam jangka waktu panjang. Istirahat sejenak
6. Gunakan bra yang cukup baik untuk olahraga dan semacam *decker* yang bisa menyongkong kaki
7. Minum cukup air
8. Perhatikan keseimbangan tubuh
9. Lakukan olahraga sesuai porsi dan jangan berlebihan. Jika terasa pusing, kram, lelah atau terlalu panas, istirahat saja (Sari, 2019).

5.1.7 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 dan 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
- 4) Arahkan kaki dan lutut 45 derajat keluar
- 5) Tarik nafas panjang sambil menarik pusar anda ke arah dalam
- 6) Perlahan lahan tekuk siku dan turunkan dada sampai dagu mencapai dinding
- 7) Pastikan posisi punggung tetap tegak
- 8) Kembali posisi awal
- 9) Lakukan gerakan 3x5 repetisi

3. Trimester III

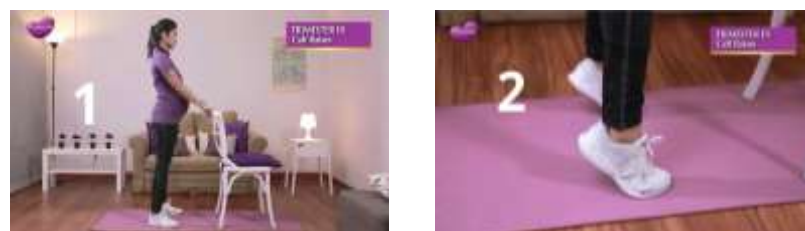
a. *Wall Slide*



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 kursi
- 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 mat
- 2) Lutut selebar pinggul
- 3) Kencangkan bokong, tarik nafas pada saat menurunkan badan kebelakang sambil mengangkat kedua tangan hingga rata sejajar dengan bahu
- 4) Buang nafas kembali ke posisi semula
- 5) Lakukan 3x10 repetisi

5.1 Karakteristik Ibu

Karakteristik adalah ciri atau sifat yang berkemampuan untuk memperbaiki kualitas hidup. Karakteristik ibu adalah karakter yang dimiliki oleh ibu diantaranya usia, pendidikan, paritas dan pekerjaan (Ratnasari, Buulolo, & dan Nasrul, 2020).

5.1.1 Usia

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Usia yang dianggap optimal untuk mengambil keputusan adalah diatas 20 tahun. Karena jika kurang dari 20 tahun cenderung memiliki pengetahuan yang kurang. Usia 20 tahun sampai dengan 35 tahun merupakan usia produktif seseorang. Pada usia produktif merupakan usia yang optimal dalam menerima informasi dari lingkungan, masih kuatnya daya ingat seseorang yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil yang berusia produktif akan mudah menerima informasi tentang perubahan fisiologi selama kehamilan yang diberikan selama mengikuti bimbingan perawatan kehamilan (N. C. . Lestari et al., 2023).

Usia lebih dari 35 tahun, daya ingat dan daya nalar seseorang sudah mulai berkurang disebabkan kemampuan otak sudah mengalami penurunan, penurunan daya ingat mempengaruhi proses penerimaan informasi. Daya ingat yang menurun akan menyebabkan berkurangnya pengetahuan yang di dapatkan apalagi untuk dapat menerima informasi dari lingkungannya (N. C. . Lestari et al., 2023).

Semakin tua usia seseorang maka pengalaman akan bertambah sehingga akan meningkatkan pengetahuan, dengan bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik, usia 20 sampai 35 tahun merupakan usia produktif, usia produktif merupakan usia yang optimal dalam menerima informasi dari lingkungan, masih kuatnya daya ingat seseorang yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil yang berusia produktif akan mudah menerima informasi tentang perubahan fisiologi selama kehamilan yang diberikan selama mengikuti bimbingan perawatan kehamilan (Barokah & Melani, 2020).

Menurut penelitian Farunti Iga Melani dan Liberty Barokah yang menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan, semakin tua usia seseorang maka pengalaman akan bertambah sehingga akan meningkatkan pengetahuan (Barokah & Melani, 2020).

5.1.2 Pendidikan

Definisi pendidikan dalam arti luas adalah hidup. Artinya bahwa pendidikan adalah seluruh pengetahuan belajar yang terjadi sepanjang hayat dalam semua tempat serta situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap makhluk individu. Bahwa pendidikan berlangsung selama sepanjang hayat (long life education) (Pristiwanti et al., 2022).

Seseorang dengan pendidikan yang tinggi akan memberikan respon yang rasional terhadap stimulus yang diterimanya dan akan mempertimbangkan terkait keuntungan yang diperoleh dari suatu hal. Namun perlu digarisbawahi bahwasannya seseorang dengan pendidikan yang rendah tidak serta merta memiliki pengetahuan yang rendah. Memperoleh pengetahuan tidak hanya bisa didapatkan di pendidikan formal, akan tetapi juga bisa diperoleh di pendidikan non formal (Triwiyanto, 2018).

Pengetahuan ibu dapat diperoleh dari pendidikan formal adalah jalur pendidikan terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar atau rendah (tidak sekolah, SD), pendidikan menengah (SMP dan SMA) dan pendidikan tinggi (kuliah). Satuan pendidikan menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar

yang dilaksanakan di sekolah merupakan bagian dari pendidikan yang berjenjang dan berkesinambungan, sedangkan pengetahuan ibu diperoleh dari pendidikan informal ialah kegiatan belajar yang disengaja oleh warga belajar dan pembelajaran di dalam suatu latar yang diorganisasi (berstruktur) yang terjadi di luar sistem persekolahan contoh pendidikan informal antarlain lembaga kursus, kelompok belajar (Triwiyanto, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mudyawati Kamaruddin dan Sitti Usmia tahun 2019 dengan judul “ Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil” menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satu diantaranya yaitu pendidikan. Pendidikan tidak hanya bisa di dapatkan dengan pendidikan formal saja akan tetapi bisa diperoleh di pendidikan nonformal melalui penyuluhan, informasi dari orang sekitarnya ataupun informasi yang telah diketahui sebelumnya oleh orang tersebut (Kamaruddin & Usmia, 2019).

5.1.3 Paritas

Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang wanita. Paritas dapat dibedakan menjadi primipara merupakan ibu yang telah melahirkan anak satu kali, multipara merupakan ibu yang telah melahirkan anak lebih dari satu kali namun tidak lebih dari lima kali dan grandemultipara merupakan ibu yang telah melahirkan lebih dari sama dengan lima kali. Gravida ialah seorang wanita yang hamil. Paritas adalah jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang mampu hidup diluar rahim (28 minggu). Paritas adalah wanita yang pernah melahirkan bayi aterm (Oktya et al., 2023).

Dikatakan bahwa terdapat kecenderungan kesehatan ibu dengan paritas tinggi lebih baik dari ibu dengan paritas rendah. Pada ibu yang sudah mempunyai anak akan mempunyai gambaran dan pengalaman dari yang sebelumnya. Hal tersebut berarti bahwa, makin seseorang hamil maka dia akan lebih tahu tentang hal-hal yang berkaitan dengan kehamilannya, baik dalam cara menjaga kesehatannya maupun masalah masalah yang mungkin timbul selama proses kehamilannya berlangsung (Oktya et al., 2023).

Menurut penelitian Farunti Iga Melani dan Liberty Barokah yang menyatakan bahwa dalam kelompok multipara sebagian mempunyai tingkat pengetahuan cukup, semakin banyak pengalaman maka akan memengaruhi pengetahuan semakin baik, pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulangi kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa lampau (Barokah & Melani, 2020).

5.1.4 Pekerjaan

Pekerjaan adalah seluruh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, dimana semua bidang pekerjaan umumnya diperlukan adanya hubungan sosial dengan orang lain. Bekerja adalah kegiatan ekonomi yang dilakukan oleh seseorang dengan maksud memperoleh atau membantu memperoleh pendapatan atau keuntungan, paling sedikit satu jam (tidak terputus) dalam seminggu yang lalu. Status pekerjaan adalah kedudukan seseorang dalam melakukan pekerjaan disuatu unit usaha atau kegiatan. Dalam penelitian ini status pekerjaan ibu berarti kedudukan atau keadaan ibu dalam melakukan pekerjaan dengan meninggalkan rumah atau tidak (Rebecca, 2015).

Menurut Rebecca (2015) dalam *Encyclopedia of Children's Health*, secara umum status pekerjaan ibu dibagi menjadi:

1. Ibu Bekerja

Ibu bekerja adalah seorang ibu yang bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan di samping membesarkan dan mengurus anak di rumah.

2. Ibu Tidak Bekerja

Ibu yang tidak bekerja adalah ibu tidak meninggalkan rumah untuk memperoleh penghasilan, meliputi ibu rumah tangga dan ibu yang mencari penghasilan dirumah tanpa meninggalkan anak.

Ibu hamil yang tidak bekerja kemungkinan besar memiliki waktu yang lebih banyak untuk mencari informasi tentang kehamilannya dibandingkan dengan ibu yang bekerja lebih berfokus pada pekerjaannya, bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas dengan

berbagai sumber informasi yang diperoleh akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Sitepu et al., 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lila Arinta menyatakan bahwa ibu yang bekerja adalah ibu-ibu yang melakukan aktifitas ekonomi mencari penghasilan baik disektor formal maupun informal, yang dilakukan secara regular di luar rumah. Tentunya aktifitas ibu yang bekerja akan berpengaruh terhadap waktu yang dimiliki ibu untuk mencari tahu informasi tentang senam hamil, dibandingkan ibu yang tidak bekerja memiliki banyak waktu untuk mencari informasi tentang senam hamil dan berfokus pada kehamilannya (Arinta, 2021).