

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” pengindraan manusia terhadap suatu objek tertentu. Proses pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra pengelihatn pendengaran, penciuman, rasa dan melalui kulit. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain terendah yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*) (Notoadmodjo dalam Rahmaningrum 2012).

Pengetahuan adalah sebagai ingatan atas bahan-bahan yang telah dipelajari dan mungkin ini menyangkut tentang mengikat kembali sekumpulan bahan yang luas dari hal-hal terperinci oleh teori, tetapi apa yang diberikan menggunakan ingatan keterangan yang sesuai (Ngatimin, 2004 dalam Rahmaningrum, 2012).

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya. Sesuai dengan pendapat dari Sukmadinata (2003) dan Soekanto (2002) bahwa seseorang yang mempunyai banyak sumber informasi akan mempunyai pengetahuan yang luas pula. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi diperoleh melalui pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (World Health Organization)

yang dikutip dari Notoadmodjo (2007) , salah satu bentuk objek kesehatandapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

Jadi pengetahuan adalah proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra. Pengetahuan bisa didapatkan melalui pendidikan formal ataupun nonformal.

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoadmodjo, 2007).

Menurut Taksonomi Bloom (1987) pengetahuan mencakup enam tingkat domain kognitif, yaitu :

2.1.2.1 Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2.1.2.2 Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

2.1.2.3 Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

2.1.2.4 Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

2.1.2.5 Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

2.1.2.6 Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2.1.3 Proses Perilaku “TAHU”

Menurut Rogers (1974, dalam Notoatmodjo, 2007) sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri orang tersebut sudah terjadi proses berurutan, yaitu:

1. *Awareness* (kesadaran) dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
2. *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.
3. *Evaluation* (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya.

4. *Trial* (mencoba) dimana subjek mulai mencoba untuk melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
5. *Adoption* dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas (Notoatmodjo, 2007).

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Soekanto (2007) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan:

1. Tingkat Pendidikan

Upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.

2. Informasi

Seseorang mendapat informasi yang lebih banyak akan menambah pengetahuan yang lebih luas.

3. Pengalaman

Sesuatu yang pernah dilakukan seseorang dapat menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat non formal.

4. Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.

5. Sosial Ekonomi

Tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan.

2.1.5 Sumber Pengetahuan

Menurut Nursalam (2003), sumber pengetahuan manusia antara lain:

1. Tradisi

Tradisi adalah suatu dasar pengetahuan di mana setiap orang tidak dianjurkan untuk memulai mencoba memecahkan masalah, sehingga validitas, manfaat, dan kebenarannya tidak pernah dicoba/diteliti.

2. Autoritas

Cara ini dapat berupa pemimpin-pimpinan masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

3. Pengalaman Seseorang

Kita semua memecahkan suatu permasalahan berdasarkan obsesi dan pengalaman sebelumnya. Ini merupakan pendekatan yang penting dan bermanfaat. Kemampuan untuk menyimpulkan, mengetahui aturan dan membuat prediksi berdasarkan observasi adalah penting bagi pola penalaran manusia.

4. Trial dan Error

Kadang-kadang kita menyelesaikan suatu permasalahan keberhasilan kita dalam menggunakan alternatif pemecahan melalui coba dan salah. Meskipun pendekatan ini untuk beberapa masalah lebih praktis tetapi sering tidak efisien.

5. Alasan yang Logis

Kita sering memecahkan suatu masalah berdasarkan proses pemikiran yang logis.

6. Metode Ilmiah

Pendekatan ilmiah adalah pendekatan yang paling tepat untuk mencari suatu kebenaran karena didasari pada pengetahuan yang terstruktur dan sistematis serta dalam mengumpulkan dan

menganalisa datanya didasarkan pada prinsip validitas dan reliabilitas.

2.2 Motivasi

2.2.1 Pengertian

Istilah motivasi (*motivation*) berasal dari bahasa latin yakni *movere* yang berarti “menggerakkan” *to move*. Rumusan motivasi oleh Mithcell (1982) bahwa motivasi mewakili proses-proses psikologikal yang menyebabkan timbulnya, diarahkannya, dan terjadinya persistensi kegiatan-kegiatan sukarela (*volunteer*) yang diarahkan ke arah tujuan tertentu (Winardi, 2007).

Motivasi adalah kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu dan membuat kita tetap tertarik dalam kegiatan tertentu (Fery, 2009: 14). Sedangkan menurut Mc.Donald yang dikutip oleh Sardiman (2011), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan.

Motivasi adalah proses manajemen perilaku yang mempengaruhi pengetahuan seseorang (Luthans, 1998 dalam Tella, 2007).

Motivasi adalah dorongan batin yang menggerakkan kita untuk melakukan sesuatu atau menuju ke arah tertentu. Motivasi adalah hasrat dan keinginan yang menggerakkan perilaku. Motivasi adalah kesediaan seseorang untuk melakukan usaha tertentu guna mencapai tujuan tertentu berdasarkan keadaannya (An. Ubaedy, 2008).

Pendapat yang dikemukakan oleh Hasibuan (1995) bahwa motivasi adalah suatu perangsang keinginan (*want*) dan daya penggerak kemauan bekerja seseorang yang mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai. Dan motivasi juga berarti dorongan dari dalam diri manusia untuk bertindak (Notoatmodjo, 2007).

Jadi motivasi adalah kondisi dimana seseorang terdorong untuk melakukan tindakan demi mencapai suatu tujuan.

2.2.2 Unsur-Unsur Motivasi

Menurut Purwanto (1998), unsur-unsur motivasi terdiri dari:

1. Motivasi merupakan suatu tenaga dinamis manusia dan munculnya memerlukan rangsangan dari dalam maupun dari luar.
2. Motivasi seringkali ditandai dengan perilaku yang penuh emosi.
3. Motivasi merupakan reaksi pilihan dari beberapa alternatif pencapaian tujuan.
4. Motivasi berhubungan erat dengan hubungan dalam diri manusia.

2.2.3 Jenis Motivasi

Menurut Purwanto, 1998 & Notoadmodjo, 2003 berdasarkan sumber dorongan terhadap perilaku, motivasi dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

2.2.3.1 Motivasi Intrinsik,

Motivasi yang berasal dari dalam kebutuhan sehingga manusia menjadi puas. Dewi Nurdia (2008) juga menambahkan bahwa faktor intrinsik biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas. Motivasi intrinsik yang meningkat selalu membantu pembelajaran (Covington dalam buku Psikologi Pendidikan, 2009).

2.2.3.2 Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar yang merupakan pengaruh dari oranglain atau lingkungan.

Menurut Sardiman (2007), motivasi keluarga merupakan termasuk dalam motivasi ekstrinsik dimana motivasi berfungsi untuk mendorong manusia untuk berbuat, menentukan arah perbuatan dan menyeleksi perbuatan.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Motivasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Faktor-faktor intrinsik yang berpengaruh terhadap motivasi menurut Dewi Nurdia (2008) adalah:

2.2.4.1 Faktor fisik

Faktor fisik adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan kondisi fisik, misalnya status kesehatan.

2.2.4.2 Faktor Proses Mental

Yaitu motivasi merupakan suatu proses yang tidak terjadi begitu saja, tetapi ada kebutuhan yang mendasari munculnya motivasi tersebut.

2.2.4.3 Faktor Hereditas

Yaitu bahwa manusia diciptakan dengan berbagai tipe kepribadian yang secara herediter dibawa sejak lahir. Ada tipe kepribadian tertentu yang termotivasi atau sebaliknya. Orang yang mudah tergerak perasaannya, setiap kejadian menimbulkan reaksi perasaan padanya.

2.2.4.4 Faktor kematangan Usia

Yaitu motivasi yang didukung oleh lingkungan berdasarkan kematangan atau usia seseorang.

Faktor-faktor ekstrinsik yang berpengaruh terhadap motivasi menurut Dewi Nurdia (2008) adalah:

2.2.4.5 Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan sesuatu yang berada disekitar individu baik secara fisik, biologis maupun sosial.

2.2.4.6 Faktor dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan sebagai dukungan verbal maupun nonverbal, saran, bantuan yang nyata dan tingkah laku yang diberikan masyarakat dengan subjek didalam lingkungan sosial.

2.2.4.7 Faktor Fasilitas (Sarana dan Prasarana)

Motivasi yang timbul karena adanya kenyamanan dan segala yang memudahkan dengan tersedianya sarana-sarana yang dibutuhkan untuk hal yang diinginkan.

2.2.4.8 Media

Motivasi yang timbul dengan adanya informasi yang didapat dari perantara sehingga mendorong/menggugah hati seseorang untuk melakukan sesuatu dan media merupakan sarana untuk menyampaikan pesan atau informasi (Handoko dan Widiyatun dalam Dewi Nurdia, 2008).

2.2.5 Konsep Motivasi

Secara garis besar, motif atau gairah dapat dibagi menjadi dua:

- a. Motif untuk mendapatkan sesuatu.
- b. Motif untuk menyelamatkan diri dari sesuatu.

Motivasi terkait kapasitas seseorang untuk mempertahankan dan memperbaiki hidupnya. Dikajian manajemen atau psikologi, setiap orang mempunyai sumber motivasi yang berbeda-beda. Secara konsep menurut An. Ubaedy, 2008, sumber motivasi yaitu:

1. *The need for Power* (nPow): kebutuhan seseorang terhadap *power*, misalnya saja ingin mempengaruhi oranglain, ingin memimpin, dan seterusnya.
2. *The need for Affiliation* (nAff): kebutuhan seseorang untuk berafiliasi, berinteraksi, ber-sosial, berkomunikasi, kebutuhan untuk mendapatkan stimulasi dan seterusnya.
3. *The need for Achievement* (nAch): kebutuhan untuk berprestasi, mengubah hidup, memperbaiki hidup, menunjukkan kebolehan diri dan seterusnya.

2.2.6 Teori motivasi

Menurut Hasibuan (2005), teori-teori motivasi dikelompokkan atas:

2.2.6.1 Teori kepuasan (*Content Theory*).

Pendekatannya atas faktor-faktor kebutuhan dan kepuasan individu yang menyebabkannya bertindak dan berperilaku dengan cara tertentu. Teori kepuasan (*Content Theory*) dikenal antara lain: a) Teori Motivasi Klasik; b) Teori Hirarki Kebutuhan; c) Teori dua faktor; d) Teori Motivasi *Human Relation*; e) Teori ERG (*Existense, Related and Growth*); f) Teori Motivasi Prestasi.

2.2.6.2 Teori Motivasi Proses (*Process Theory*).

Teori ini merupakan proses sebab akibat bagaimana seseorang bekerja serta hasil apa yang diperolehnya. Jika bekerja baik saat ini, maka hasilnya akan diperoleh baik untuk hari esok. Jadi hasil yang dicapai tercermin dalam bagaimana proses kegiatan yang dilakukan seseorang, hasil hari ini merupakan kegiatan hari kemarin.

Teori Motivasi Proses (*Process Theory*) yaitu: a) Teori Harapan; b) Teori Keadilan; c) Teori Pengukuhan.

2.3 Kehamilan

2.3.1 Pengertian

Kehamilan adalah dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma (Kushartanti 2005). Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, yang telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat sangat besar kemungkinannya akan mengalami kehamilan (Mandriwati, 2008).

Kehamilan disebut juga graviditas, yaitu suatu rangkaian peristiwa yang dimulai dengan konsepsi (pembuahan) antara sperma terhadap sel telur yang terjadi di dalam atau diluar rahim, dan berakhir dengan persalinan. Kehamilan matur (cukup bulan dapat berlangsung sekitar 40 minggu (280 hari) dan tidak lebih dari 43 minggu (300 hari). Bila kehamilan berlangsung antara 28-36 minggu disebut kehamilan prematur, sedangkan bila lebih dari 43 minggu disebut kehamilan postmatur. Berdasarkan usianya, kehamilan dibagi dalam: kehamilan trimester I (0-14 minggu), trimester II (14-28 minggu), trimester III (28-42 minggu) (Ahmad dan Anita, 2008).

2.3.2 Tanda-tanda Kehamilan

Tanda-tanda kehamilan pasti dan tak pasti menurut Ahmad dan Anita (2008) :

Beberapa tanda kehamilan tidak pasti:

1. Amnorea (tidak mendapat haid).
2. Nausea (enek atau mual-mual).
3. Sering kencing.
4. Mengidam.
5. Anoreksia (menurunnya nafsu makan).
6. Pingsan.
7. Mudah lelah terutama pada bulan-bulan pertama kehamilan.

Sebagai tanda-tanda seseorang diindikasikan hamil:

1. Adanya pembesaran abdomen.
2. Leukore (peningkatan sekret serviks akibat meningkatnya esterogen).
3. Adanya pigmentasi kulit akibat pengaruh hormon plasenta.
4. Perubahan payudara menjadi lebih besar dan tegang karena pengaruh esterogen dan progesteron.
5. Meningkatnya suhu basal $37,2^{\circ}\text{C} - 37,8^{\circ}\text{C}$.
6. Epulis, yaitu hipertrofi pada papila gingiva.

7. Terjadi perubahan pada organ-organ pelvik.
8. Tes kehamilan positif, dengan pemeriksaan hormon korionik gonadotropin dalam urin.

Beberapa tanda kehamilan pasti:

1. Pada auskultasi akan terdengar bunyi jantung bayi.
2. Pada palpasi dapat dirasakan bagian janin dan balotemen serta gerak janin.
3. Melalui pemeriksaan ultrasonografi atau *scanning* dapat diketahui gambaran janin.
4. Dengan menggunakan sinar X akan tampak kerangka janin.

2.3.3 Tahapan Kehamilan

Trimester pertama adalah awal kehamilan, saat ibu mulai merasakan perubahan tubuh yang cukup drastis, seperti mual dan muntah—lazim disebut *morning sickness*—pusing, cepat lelah, rasa sakit pada payudara, dan bertambahnya nafsu makan. Gejala-gejala tersebut adalah gejala yang paling umum terjadi pada trimester pertama, yang disebabkan oleh perubahan hormon pada tubuh ibu hamil. Kadang kala, ada ibu yang tidak mengalami sebagian dari gejala tersebut. Bahkan, pada beberapa kasus, ibu-ibu yang bekerja tidak sadar bahwa dirinya hamil. Biasanya, bentuk tubuh ibu hamil belum berubah karena janin masih terlalu kecil dan ia belum memenuhi kantung rahim, sehingga kantung rahim belum melebar (Evariny, 2007).

Pada trimester kedua, gejala umum pertama yang membuat ibu tidak nyaman biasanya mulai berkurang bahkan hilang sama sekali. Walaupun mungkin berat badan ibu belum bertambah cukup banyak, nafsu makan mulai muncul karena tidak ada gejala mual dan muntah lagi. Pada trimester ini janin mulai memenuhi kantung rahim, sehingga kantung bertambah besar, yang membuat ibu mulai terlihat hamil. Saat pemeriksaan, dokter kandungan sudah dapat melihat jenis kelamin janin dengan menggunakan USG (ultrasonografi) (Evariny, 2007).

Pada trimester ketiga, ibu hamil akan merasa makin tidak nyaman. Pada masa ini, kadang-kadang muncul berbagai masalah kehamilan, seperti darah tinggi, varises, sembelit, sakit pinggang, sulit tidur, sulit bernapas dan keinginan buang air kecil akan semakin meningkat. Selain itu, makin besarnya janin dalam kandungan akan membuat perut ibu makin besar, yang menimbulkan rasa tak nyaman pada ibu. Kadang-kadang, pada beberapa ibu dapat juga terjadi kontraksi palsu (Braxton Hicks) yang merupakan penarikan otot-otot rahim dalam persiapan menuju persalinan (Evariny, 2007).

2.3.4 Kehamilan yang sehat

Menurut dr Miriam stoppard, agar kehamilan tetap terjaga hingga proses persalinan, calon ibu wajib menjaga kesehatan janinnya dengan memperhatikan asupan nutrisi, melakukan kunjungan antenatal dan berolahraga.

1. Asupan nutrisi

Inti dari asupan nutrisi yang baik untuk kehamilan adalah memilih bermacam-macam makanan yang mengandung banyak nutrisi penting. Pastikan bahwa calon ibu mengonsumsi banyak buah, sayuran segar dan gandum utuh, serta mendapat asupan protein dari ikan, unggas dan produk-produk susu rendah lemak, diselingi daging merah dan telur. Ikan adalah sumber vitamin B12 dan vitamin A yang baik (kedua vitamin ini juga ditemukan pada sayuran hijau dan kuning). Janin juga menggunakan zat besi dengan cepat dan membutuhkan suplai baru setiap hari, sehingga ibu perlu banyak konsumsi makanan yang mengandung zat besi, seperti aprikot, kismis, buah yang dikeringkan, daging merah dan ikan. Calon ibu juga membutuhkan asam folat di tiga bulan sebelum kehamilan dan melanjutkannya hingga minggu kedua belas kehamilannya untuk menghindari cacat tabung saraf seperti spina bifida. Makanan yang mengandung asam folat yaitu sayuran hijau,

kacang-kacangan, dan sereal. Tubuh ibu akan bekerja lebih keras saat mengandung dan melahirkan, dibanding pada waktu biasa. Calon ibu perlu mengatur asupan nutrisi dengan baik untuk mengatasi meningkatnya kebutuhan tubuh dan mempertahankan stamina, dengan:

- a). Makan 200-300 kalori lebih banyak dari porsi makan yang biasanya.
- b). Makan dengan frekuensi 5 atau 6 kali dengan porsi kecil setiap hari, daripada harus 2 atau 3 kali dengan porsi besar.
- c). Pastikan banyak konsumsi protein dan karbohidrat yang cukup. Protein adalah nutrisi penting yang dibutuhkan bayi dan karbohidrat memberikan tenaga yang dibutuhkan oleh tubuh.
- d). Makanlah makanan yang banyak mengandung vitamin seperti vitamin C dan mineral, terutama zat besi.

2. Perawatan antenatal

Perawatan antenatal yang baik biasanya berdampak pada ibu dan bayi yang sehat. Di klinik antenatal dilakukan tes-tes rutin untuk melihat potensi masalah, menghindarinya bila mungkin, dan mendapat penanganan yang tepat jika diperlukan. Tes-tes seperti pemindaian ultrasonografi dan amniosintesis (pemeriksaan cairan ketuban untuk mencari tanda kelainan pada janin) dilakukan kepada para ibu dan bayi dengan kebutuhan khusus.

3. Olahraga

Olahraga secara teratur akan membuat ibu sehat secara fisik maupun mental. Ketika ibu berolahraga, tubuh melepaskan zat kimia yang menenangkan, membantu ibu untuk rileks dan meredakan tekanan. Sirkulasi darah yang cepat selama berolahraga menunjukkan bahwa tubuh ibu dan janin mendapat aliran oksigen dengan baik. Persalinan mungkin akan lebih mudah dan nyaman jika ibu memiliki otot yang lentur. Kebanyakan latihan yang diajarkan dikombinasikan dengan teknik relaksasi dan pernapasan,

akan membantu ibu mendapatkan gambaran apa yang akan terjadi pada saat persalinan dan proses melahirkan. Olahraga yang dilakukan dengan baik dapat menjadi perangsang fisik dan mental sekaligus melenyapkan kemalasan. Olahraga mengajarkan ibu untuk lebih gigih dan konsentrasi dalam hal apapun, termasuk pekerjaan (Supriyanto, 2009).

Banyak penelitian mendapatkan bahwa berolahraga bagi ibu hamil pada saat kehamilan telah memberikan banyak manfaat, di antaranya meningkatkan kontrol glikemia pada wanita hamil yang menderita diabetes, di samping juga dapat mencegah kasus diabetes pada wanita hamil (De Barros, dkk., 2010; Brankston, dkk., 2004). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dengan berolahraga dapat memberikan efek protektif terhadap serangan penyakit jantung, osteoporosis, dan hipertensi, mengurangi risiko kanker kolon, kanker payudara, serta dapat menurunkan lemak tubuh (Paielley, dkk., 2003). Keluhan-keluhan umum saat kehamilan, seperti; kelelahan, varises, pembengkakan ekstremitas, insomnia, stres, cemas, dan depresi dapat dikurangi dengan melakukan olahraga (Buckwalter, and Simpson 2002; Pivarnik,2008). Bukti ilmiah juga menunjukkan bahwa dengan berolahraga saat kehamilan dapat mengurangi waktu persalinan (length of labour) dan mengurangi komplikasi persalinan. (Scott, 2006 ; Juhl, dkk., 2010; Paisley,2003).

Salah satu latihan yang disarankan adalah latihan khusus untuk ibu hamil atau lebih dikenal dengan senam hamil. Latihan menguatkan otot-otot yang akan digunakan saat melahirkan bisa membantu ibu menjalani persalinan dengan mudah dan nyaman. Karena alasan ini pula, banyak rumah sakit menggelar kelas antenatal yang mengajarkan teknik pelatihan dan relaksasi. Terdapat pula organisasi independen yang menyediakan kelas latihan untuk ibu

hamil. Beberapa latihan bahkan sesuai untuk tipe persalinan yang spesifik.

Hampir seluruh wanita mendapat manfaat berkat olahraga ringan dan kompetitif yang dilakukan ketika hamil. Olahraga tersebut meningkatkan kebugaran, perasaan nyaman, dan dapat membantu memperbaiki mood, serta mengurangi depresi. Olahraga ringan bahkan dapat membuat tidur malam lebih baik, sekaligus meningkatkan kekuatan dan kesadaran postural, juga menghindarkan cedera (Thorn, 2003).

Latihan senam hamil dirancang untuk meregangkan dan menekan seluruh tubuh. Gerakan ini aman dan mudah dilakukan selama kehamilan. Latihan membuat tubuh lebih kuat dan lentur, serta mampu bergerak dengan elegan selama kehamilan dengan lebih nyaman. Selama mengejan, ambil posisi yang memaksimalkan ruang dalam panggul sehingga bayi lebih mudah melaluinya (Thorn, 2003).

2.4.Senam Hamil

2.4.1 Pengertian

Senam hamil adalah bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik atau pun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya (Muhimah. N dan A. Safe'i, 2010).

Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot –otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Manuaba, 2010).

2.4.2 Tujuan Senam Hamil

Indriarti (2008) menjelaskan secara umum senam hamil memiliki lima tujuan penting, antara lain :

2.4.2.1 Senam hamil dilakukan agar ibu hamil menguasai teknik pernapasan dengan baik. Latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk memperlancar suplai oksigen pada janin ibu.

2.4.2.2 Ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil otot-otot dindingnya semakin kuat, sehingga elastisitas otot-otot dinding perut juga dapat dipertahankan. Hal tersebut diharapkan dapat mencegah dan mengatasi keluhan nyeri di daerah bokong serta nyeri di daerah perut bagian bawah, dan keluhan wasir.

2.4.2.3 Diharapkan ibu hamil akan terlatih untuk melakukan relaksasi sempurna. Kemampuan relaksasi sempurna tersebut dapat dilakukan dengan berlatih secara rutin bagaimana cara berkonsentrasi dan berelaksasi dengan benar. Relaksasi ini diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit karena proses persalinan.

2.4.2.4 Ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil diharapkan akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan. Sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu ibu dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh.

2.4.2.5 Ibu hamil diharapkan dapat menjalani proses kelahirannya dengan lancar dan aman tanpa berbagai kesulitan yang berarti. Sehingga ibu dan bayi tetap sehat setelah persalinan.

Menurut Muhimah. N dan A. Safe'i, 2010, tujuan dari senam hamil adalah:

1. Melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan.
2. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-

keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan.

3. Mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam persalinan.
4. Membimbing wanita menuju persalinan yang fisiologis.
5. Melonggarkan persendian, yaitu persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.
6. Membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas.
7. Menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan.
8. Dapat mengatur diri pada ketegangan.
9. Penguatan otot-otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.
10. Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil.
11. Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin, maka dia akan mendesak isi perut kearah dada. Hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal. Dengan senam hamil ibu akan diajak berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap rileks.
12. Latihan pernafasan khusus yang disebut *panting quick breathing* terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.
13. Latihan mengejan. Latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir

2.4.3 Manfaat Senam Hamil

Senam hamil sangat dianjurkan karena salah satu manfaatnya adalah untuk melatih otot-otot yang terkait dalam proses kehamilan agar lebih siap dalam menghadapi persalinan. Otot-otot yang diantaranya adalah otot panggul, otot paha, otot bokong, otot punggung, dan otot perut. Semua otot tersebut berfungsi dalam proses mengejan saat melahirkan (Wibisono, 2007).

Dikutip dari buku Seri Praktik Kebidanan Kelas Antenatal (2009), Sleep dan Grant (1987) menemukan bahwa latihan senam dasar panggul tidak menurunkan insiden inkontinensia urine dan fekal. Akan tetapi, mereka menemukan bahwa wanita yang mengikuti senam hamil intensif melaporkan lebih sedikit mengalami nyeri perineum tiga bulan setelah persalinan dibanding dengan mereka yang tidak mengikuti program. Sementara sebagian orang mungkin meragukan manfaat latihan senam dasar panggul pada kehamilan, masih banyak para pendukung fanatik yang meyakini bahwa dengan melakukan senam dasar panggul sebelum persalinan dapat meningkatkan kekuatan dan kelenturan, meningkatkan kesiapan (memungkinkan wanita untuk merelaksasikan otot dasar panggul selama kala dua), dan mempermudah melakukannya setelahnya.

2.4.4 Syarat Senam Hamil

Sebelum melakukan latihan senam hamil ada beberapa syarat yang harus dipenuhi, yaitu pemeriksaan kesehatan dan minta nasihat dokter atau bidan, latihan baru bisa dimulai setelah umur kehamilan 22 minggu, latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu, dan latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin (Mandriwati, 2008).

Menurut Syafei (2006) dalam melakukan senam hamil diperlukan juga tempat untuk melakukan latihan tersebut, adapun syarat dari tempat latihan tersebut adalah ruangan cukup luas, udara segar,

terang dan bersih, lantai ditutup karpet supaya aman, tidak lembab dan cukup hangat, dinding ruangan dalam dilapis cermin secukupnya agar membantu ibu untuk konsentrasi dan memberi kesempatan untuk mengoreksi gerakannya sendiri, alat dan perkakas di dalam ruangan dipilih yang berwarna muda untuk memberi suasana tenang, ada iringan/alunan musik lembut (musik klasik) untuk mengurangi ketegangan emosi.

2.4.5 Waktu Pelaksanaan Senam Hamil

Menurut Yuliarti (2010) senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari tiga bulan, karena sebelum usia kandungan menginjak tiga bulan perlekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus, dalam kondisi tertentu senam hamil harus dihentikan. Ada beberapa tanda dan gejala senam hamil harus dihentikan, antara lain:

1. Timbul rasa nyeri, terutama nyeri dada, nyeri kepala dan nyeri pada persendian.
2. Kontraksi rahim yang lebih sering (interval <20 menit).
3. Perdarahan pervaginam, keluarnya cairan ketuban.
4. Nafas pendek yang berlebihan.
5. Denyut jantung yang meningkat (> 140 x/menit).
6. Mual dan muntah yang menetap.
7. Kesulitan berjalan.
8. Pembengkakan yang menyeluruh.
9. Aktifitas janin yang berkurang.

2.4.6 Kontra Indikasi Senam Hamil

Indivara (2009) menjelaskan ada beberapa kontra indikasi senam hamil yang harus diperhatikan, antara lain:

2.4.6.1 Kontra Indikasi Absolut atau 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 maupun hipertensi.

2.4.6.2 Kontra Indikasi Relatif

Bila seorang ibu hamil menderita anemia berat, irama jantung tidak teratur, paru bronkitis kronis, riwayat diabetes mellitus, obesitas, terlalu kurus, penyakit dengan riwayat operasi tulang, ortopedi, dan perokok berat.

Kontraindikasi untuk berolahraga selama kehamilan, seperti yang tercantum dalam American College of Obstetricians dan Gynecologist (ACOG) yaitu:

Kontraindikasi:

1. Hipertensi pada kehamilan
2. Ketuban pecah dini.
3. Persalinan prematur selama kehamilan sebelumnya atau saat ini atau keduanya.
4. Serviks tidak kompeten.
5. Persistent kedua atau ketiga trimester perdarahan.
6. Plasenta previa.
7. Retardasi pertumbuhan intrauterin .

Kontraindikasi relatif:

1. Hipertensi kronis.
2. Kelainan fungsi tiroid.
3. Penyakit jantung .
4. Penyakit vascular.
5. Penyakit paru.

2.4.7 Pelaksanaan Senam Hamil

Beberapa wanita tubuhnya lentur secara alami, sementara yang lainnya lebih memiliki stamina dan kekuatan. Regangan yang teratur

akan memungkinkan ibu untuk mengetahui kemampuan tubuhnya dan membantu menerima kemampuan dan keterbatasannya. Jika melakukan peregangan setiap hari, kemajuan fleksibilitas dalam satu atau dua minggu pasti terlihat, dan dengan berlatih akan tumbuh rasa percaya diri untuk memaksimalkan potensi diri (Thorn, 2003).

Sebelum memulai senam hamil, sebaiknya ibu hamil melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu sehingga peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak, serta dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kejang atau luka karena telah disiapkan sebelumnya untuk melakukan gerakan yang lebih aktif (Widianti A dan A. Proverawati, 2010).

Pemanasan meningkatkan peredaran darah, membuat kita mampu melakukan latihan lebih efektif dan membantu menghindari cedera akibat otot yang dingin dan kaku. Setelah sesi latihan yang lama dan intens, pendinginan dapat mencegah kekakuan pasca latihan. Rutinitas pemanasan secara perlahan meningkatkan laju denyut jantung, laju dan kedalaman napas, serta temperatur otot (Thorn, 2003).

2.4.8 Gerakan Senam Hamil

Menurut Widianti A dan A. Proverawati (2010), Beberapa contoh gerakan senam hamil yang bisa ibu hamil lakukan dirumah:

1. Gerakan Senam Hamil I

Posisi duduk bersila, sikap duduk ini adalah sikap duduk yang baik selama kehamilan, karena dengan sikap ini perut bawah menekan perut ke dalam rongga panggul (beserta janinnya) sehingga kedudukan janin dalam kandungan tetap baik. Dengan posisi ini dilakukan gerakan pemanasan dengan menggerakkan kepala kekanan dan kekiri, miring kekanan dan kekiri. Sesudah itu tundukan kepala dan angkat kepala sambil menarik nafas, kemudian hembuskan.

Lanjutkan dengan menaikkan bahu kemudian menurunkannya kembali. Lakukan gerakan 8 kali hitungan.

2. Gerakan Senam Hamil II

Memutar lengan dan mengencangkan payudara. Letakan jari tangan dibahu. Meletakkan dua lengan menjepit kedua payudara dan mengangkat payudara ke atas dengan siku. Lakukan gerakan ini dengan memutar lengan. Lakukan gerakan dengan 8 kali hitungan.

3. Gerakan Senam Hamil III

Gerakan relaksasi. Posisi tidur miring kekanan, dengan kepala ditopang tangan atau bantal, kaki dibawah lurus, kaki atas ditekuk, tarik nafas dan hembuskan lewat mulut. Lakukan gerakan mengangkat kaki setinggi pinggul, kemudian turunkan, lanjutkan dengan mengangkat kaki atas, tekuk kearah perut dengan kaki bawah sejajar, luruskan dan kembali keposisi semula ulangi gerakan dengan 8 kali hitungan.

4. Gerakan Senam Hamil IV

Pergerakan kaki dan mengayun. Posisi tubuh terlentang. Kedua kaki lurus tekanlah jari-jari kaki lurus ke bawah dan tekuk keatas kembali. Putar pergelangan kaki dari arah kanan ke kiri dan sebaliknya. Lanjutkan pergerakan dengan kaki seolah-olah mengayuh sepeda dengan kedua tangan disisi samping untuk menahan. Lakukan gerakan masing-masing dengan 8 kali hitungan.

5. Gerakan Senam Hamil V

Mengangkat panggul. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki ditekuk. Kedua tangan diletakan disamping untuk menahan badan. Tarik nafas, lalu tahan sambil mengencangkan otot panggul, tahan beberapa detik, lalu kembali seperti semula sambil menghembuskan nafas. Ulangi gerakan dengan 8 kali hitungan.

6. Gerakan Senam Hamil VI

Latihan membran. Posisi tidur terlentang, rangkul paha dengan tangan sampai siku. Lakukan dengan posisi miring ke kiri dan kanan

lanjutkan dengan posisi terlentang dan merangkul kedua paha dengan lengan sampai siku. Sambil menarik nafas dan angkat kepala, pandangan keperut lalu hembuskan nafas lanjutkan dengan pergelangan kaki. Lakukan 8 kali.

7. Gerakan Senam Hamil VII

Melenturkan punggung. Posisi merangkak, bahu sejajar dengan kedua lengan dibuka sejajar dengan membuka kaki, angkat punggung dan tundukan kepala, sambil menarik nafas tahan beberapa detik kemudian kembali keposisi semula, pada posisi kembali otot punggung rileks. Lakukan 8 kali.

8. Gerakan Senam Hamil VIII

Gerakan anti sungsang. Posisi menungging, tangan rileks disamping tubuh dan kaki terbuka, ditekuk sejajar bahu, letakan kepala dikedua tangan, turunkan dada perlahan-lahan sampai menyentuh kasur, kepala menoleh ke samping kiri atau kanan. Letakan siku diatas kasur geser sejauh mungkin dan tubuh kesamping. Lakukan gerakan dengan 8 kali hitungan.

2.4.9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Melakukan Senam Hamil

Senam hamil merupakan bagian dari perawatan *Antenatal Care* yang berguna bagi kelancaran proses persalinan, tetapi tidak semua ibu melakukannya. Beberapa faktor yang mempengaruhi ibu melakukan senam hamil menurut dr. Miriam yaitu:

1. Keluhan fisik

Saat hamil ibu mengalami berbagai keluhan fisik yang dapat mempengaruhi keinginan ibu untuk beraktivitas jika usia kehamilan semakin tua, misalnya sakit punggung, kram di betis, diare, pusing dan sebagainya.

2. Perubahan Suasana Hati

Perubahan keseimbangan hormone dimasa kehamilan memiliki efek depresan pada sistem syaraf, menyebabkan gejala seperti saat

menstruasi, terjadi krisis identitas pada diri ibu yang bisa mempengaruhi keinginan untuk melakukan aktivitas.

3. Pengetahuan

Pengetahuan terhadap manfaat dari senam hamil itu sendiri. Perubahan fisik akan mengakibatkan banyak keluhan yang dialami ibu. Jika ibu mengetahui bahwa senam hamil banyak manfaatnya bagi keluhan yang dialaminya, maka besar kemungkinan ibu mau berpartisipasi dengan kegiatan senam hamil.

4. Kepercayaan

Kepercayaan adalah keyakinan terhadap suatu objek. Jika ibu meyakini bahwa senam hamil memang memiliki banyak manfaat bagi kehamilannya, maka ibu akan aktif dalam kegiatan senam hamil.

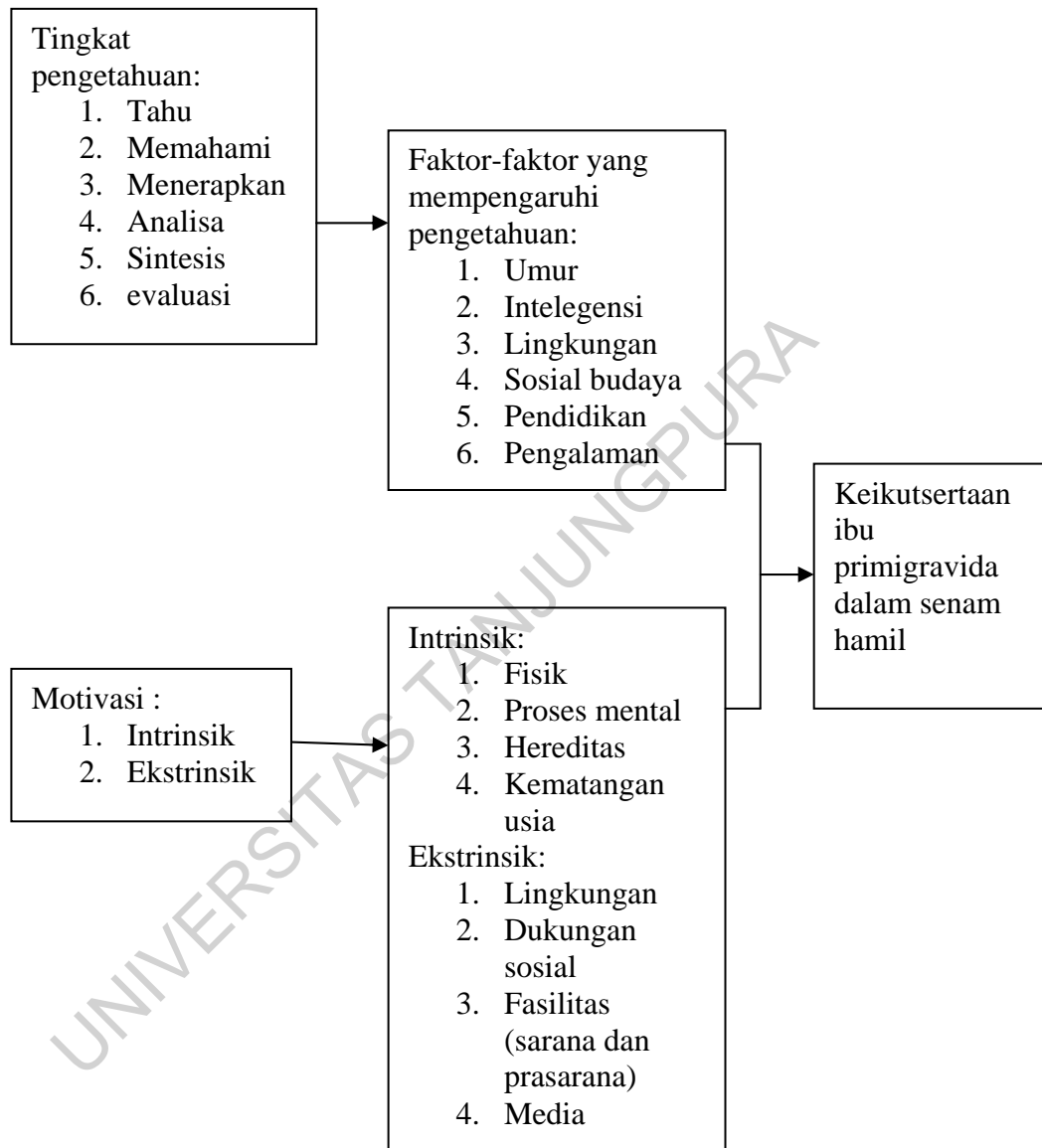
5. Faktor Pendukung

Faktor ini terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidaknya fasilitas-fasilitas atau sarana untuk melakukan senam hamil.

6. Faktor Pendorong

Faktor ini terwujud dalam dukungan suami, yang merupakan suatu bentuk perwujudan dari sikap perhatian dan kasih sayang. Dukungan dapat diberikan baik fisik maupun psikis. Suami memiliki andil yang cukup besar dalam menentukan status kesehatan ibu. Dukungan suami yang baik dapat memberikan motivasi yang baik pada ibu untuk memeriksakan kehamilannya (Eko, 2008). Faktor ini juga terwujud dari perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat (Notoatmodjo, 2003).

2.4 Kerangka Teori



Sumber: dikembangkan dari Notoadmodjo (2010) dan Dewi Nurdia (2008).

2.6 Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori diatas maka hipotesis tindakan penelitian adalah sebagai berikut:

Ha:

1. Ada hubungan tingkat pengetahuan ibu primigravida dengan keikutsertaan dalam senam hamil.
2. Ada hubungan motivasi ibu primigravida dengan keikutsertaan dalam senam hamil.

Ho:

1. Tidak ada hubungan tingkat pengetahuan ibu primigravida dengan keikutsertaan dalam senam hamil.
2. Tidak ada hubungan motivasi ibu primigravida dengan keikutsertaan dalam senam hamil.

UNIVERSITAS TANJUNGPURA