

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin yang dimulai saat konsepsi hingga awal persalinan. Selama masa kehamilan banyak terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil sebagai bentuk adaptasi maternal yaitu perubahan fisik, fungsi organ, perubahan sistem hormonal, metabolisme dan kondisi psikologis.(Manuaba, IAC., I bagus, 2014)

Pada kehamilan terjadi berbagai perubahan yaitu perubahan Fisiologis dan Psikologis. Seiring berkembangnya janin, tubuh sang ibu juga mengalami perubahan yang dimaksudkan untuk keperluan tumbuh dan kembang bayi.karena adanya perubahan kadar hormon esterogen dan progesteron selama kehamilan. Baik dari segi anatomis maupun fisiologis, yang ditimbulkan terjadi secara menyeluruh pada organ tubuh ibu yang berjalan seiring dengan usia kehamilan dalam trimester. Perubahan tersebut meliputi Sistem Reproduksi,payudara,kulit, sistem metabolik, sistem hematologi, sistem kardiovaskular, sistem pernafasan, sistem urinaria, sistem gastrointestinal dan sistem muskuloskeletal.(Susanto AV, 2018).

Perubahan Fisiologis tersebut menimbulkan berbagai ketidaknyamanan pada kehamilan. Pada kehamilan trimester III banyak ketidaknyamanan yang terjadi seperti sering kencing, varises atau wasir, sesak nafas, bengkak dan kram pada kaki, gangguan tidur dan mudah lelah, nyeri perut bagian bawah, heartburn, dan juga penurunan libido. (Munthe J, Adethia K, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III sebanyak 77,80%.(Wulandari S, 2021). Ketidaknyamanan pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, tetapi apabila ketidaknyamanan dibiarkan akan mempunyai dampak lanjutan baik secara fisik maupun psikologis terhadap ibu maupun janin. Secara fisik ibu

akan merasakan kesakitan yang berlanjut dan akan berdampak pada pola aktivitas ibu karena nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawahnya, juga terganggunya pola istirahat ibu karena kram yang selalu dirasakan ketika ibu tidur. Secara Psikologis ibu juga akan merasa tidak nyaman dan menganggap bahwa kehamilannya sangat berat dilalui sehingga ibu merasa tidak nyaman akan kehamilannya. Sebagai bidan maka upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan konseling cara mengatasi keluhan dan upaya pencegahan.(Hani U, Kusbandiyah J , Marjati, 2014)

Adapun kesulitan dalam persalinan misalnya, persalinan macet karena kelainan tenaga persalinan (power) yaitu kekuatan his (kontraksi) yang tidak memadai atau tidak terkoordinasi dengan baik serta gangguan pada kontraksi otot di kala II, kelainan letak janin yaitu adanya ketidaksinambungan ukuran panggul dan bentuk panggul. (ST, 2020).

Berdasarkan World Health Organization (WHO), setiap hari sekitar 830 wanita meninggal karena penyebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. 99% kematian ibu terjadi di Negara-negara berkembang diperkirakan pada tahun 2015, sekitar 303.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan rasio kematian ibu di Negara-negara berkembang pada tahun 2015 adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup, perbedaan yang jauh dibandingkan negara maju yaitu 12 per 100.000 kelahiran hidup (Organization, 2016).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti melakukan wawancara terhadap tujuh ibu hamil dan dilakukan wawancara dengan ibu hamil berkaitan dengan senam hamil. Hasil wawancara menunjukkan empat ibu tidak tahu tentang senam hamil, pengertian, manfaat, tujuan dan pelaksanaannya. Sedangkan, tiga ibu tahu mengenai senam hamil, tetapi hanya sebatas manfaat dan cara melakukannya sedangkan tujuan, dampak jika tidak melaksanakan senam hamil tidak tahu.

Dalam proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya dapat memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai

cara yang dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar. Diantaranya yaitu persiapan sejak kehamilan. Untuk dapat memperlancar proses dalam persalinan yang harus dilakukan sejak dalam kehamilan diantaranya melakukan senam hamil. (ST, 2020).

Ahmad (2008) menjelaskan bahwa salah satu upaya untuk mengatasi AKI yaitu dengan melakukan senam hamil, Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. (Rahmawati, N.A., Rosyida, T. and Marharani, 2018)

Senam hamil bertujuan merilekskan melatih otot selalu sehat bugar demi persalinan yang aman tanpa penyulit serta trauma persalinan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan senam hamil. (musmundiroh, 2023)

Beberapa faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam kegiatan senam hamil, yaitu: ibu yang tidak teratur saat melaksanakan senam hamil, memiliki pengetahuan yang kurang terhadap senam, mempunyai pikiran negatif terhadap senam hamil, tidak ada dukungan dari suami atau keluarga dalam melakukan senam hamil (BD, F., FITRIAH, I.P & Andani, n.d.). Suami merupakan salah satu orang yang berperan penting selama proses kehamilan, karena ibu hamil membutuhkan perhatian dan pendampingan dari suami selama kehamilannya, yang pada akhirnya akan membantu ibu hamil secara psikologis lebih stabil emosionalnya, sehingga ibu lebih mudah dalam 3 dari 6 menyesuaikan diri selama kehamilannya dan dapat mengurangi adanya risiko komplikasi saat proses persalinan nantinya (Suhaemi, Sajalla, H., 2021)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil trimester III di Desa Masda Makmur?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil trimester III di Desa Masda Makmur.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang senam hamil sebelum dilakukan pendidikan kesehatan di Desa Masda Makmur.
- b. Untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang senam hamil sesudah dilakukan pendidikan kesehatan di Desa Masda Makmur.
- c. Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil trimester III di Desa Masda Makmur.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan dan pengetahuan serta meningkatkan mutu pendidikan yang berguna bagi mahasiswi program D III Kebidanan dalam melakukan penelitian dimasa yang akan datang.

2. Bagi ibu hamil

Sebagai bahan informasi dan penambahan pengetahuan ibu tentang senam hamil.

3. Bagi bidan Poskesdes

Sebagai acuan dalam memberikan pelayanan dan promosi kesehatan sebagai upaya promosi preventif dalam melakukan senam hamil untuk ibu hamil.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan teori

1. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan Kesehatan adalah suatu proses belajar yang dalam pendidikan itu terjadi proses perubahan ke arah yang lebih baik dari individu, kelompok atau masyarakat. (Andriani, Y., Maidalizaand I.Alvensi, 2020) Menurut (Notoatmodjo, 2012) Pendidikan kesehatan adalah suatu usaha atau kegiatan untuk membantu individu, keluarga dan masyarakat dalam meningkatkan kemampuannya untuk mencapai kesehatan secara optimal, (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan kesehatan ditujukan untuk menggugah kesadaran memberikan atau meningkatkan pengetahuan Pendidikan kesehatan merupakan proses pendidikan yang tidak lepas dari proses belajar, (dayaningsih, diana, 2022)

Menurut Susanto (dalam Dian Eka Purnama) mengatakan bahwa informasi yang diperoleh sangat memungkinkan seseorang mengadopsi nilai-nilai dan pengetahuan yang dapat mempengaruhi pola pikir dan tindakan. Salah satu sumber informasi seseorang adalah melalui pendidikan kesehatan, (Yulfitria, 2017)

Pendidikan kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari berbagai macam cara baik dari media cetak seperti poster, leaflet, brosur, majalah, surat kabar, stiker dan pamflet, maupun media eletronik seperti TV, radio, cassette dan slide. Leaflet dan slide powerpoint LCD merupakan media yang paling sering digunakan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan, (Yulfitria, 2017)

Populasi remaja yang cenderung meningkat, menyebabkan kebutuhan peningkatan pelayanan kesehatan dan sosial terhadap remaja semakin menjadi perhatian di seluruh penjuru dunia. Remaja seringkali kekurangan

informasi dasar mengenai kesehatan reproduksi dan akses terhadap pelayanan kesehatan reproduksi yang terjangkau serta terjamin kerahasiaan, (Abrori, 2017).

2. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang disebut juga *over behavior*. (Sulastri, 2012).

A. Faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat pengetahuan:

1) Faktor Predisposisi

a) Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku seseorang akan pola hidup. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka tingkat pengetahuan, pemahaman dan kepedulian terhadap sesuatu hal akan cenderung meningkat. (Sulastri, 2012)

b) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. (Sulastri, 2012)

c) Situasi ekonomi.

Keadaan ekonomi tentunya akan sangat berperan dalam menyiapkan sarana persalinan, termasuk didalamnya biaya persalinan dan biaya perlengkapan ibu maupun bayi. Orang dengan status ekonomi tinggi tentunya dapat menyiapkan segala sesuatu yang terbaik untuk kelahiran anaknya. Berbeda dengan mereka yang

memiliki sosial ekonomi rendah atau tidak mampu, mereka hanya dapat mempersiapkan sarana persalinan semampu mereka saja. (Sulastrri, 2012)

d) Sosial budaya

Faktor sosial budaya yang dimaksud adalah menyangkut kepercayaan masyarakat, Banyak mitos yang beredar dimasyarakat tentang hal ini. Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik setiap ibu. Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik, maka akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik dari ibu menjadi lebih baik. (Sulastrri, 2012)

2) .Faktor Penguat:

a) Dukungan Suami

Dukungan suami merupakan suatu bentuk perwujudan dari sikap perhatian dan kasih sayang kepada istri. Dukungan suami merupakan salah satu faktor penguat yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku yaitu dengan mendukung sang istri untuk melakukan senam hamil. (Sulastrri, 2012)

b) Dukungan Tenaga Kesehatan

Tenaga Kesehatan dalam hal ini berperan sebagai pemberi motivasi pada ibu hamil untuk melakukan senam hamil dengan melakukan konseling tentang keuntungan melakukan senam hamil pada ibu hamil. (Sulastrri, 2012)

3. Kehamilan

Kehamilan merupakan proses yang sangat luar biasa yang terjadi pada uterus seorang perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Banyak perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan yang sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Proses kehamilan berawal dari proses fertilisasi yang berlanjut pada

proses nidasi atau implantasi kemudian bertumbuh hingga janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus (Wulandari, 2021).

4. Tanda Kehamilan

semakin cepat keberadaan janin di dalam kandungan Sisadari, disadari, maka semakin baik pula persiapan dalam mengoptimalkan pertumbuhannya. Karenanya, setiap wanita dan calon ibu harus tahu ciri atau tanda-tanda apa saja yang menjadi pertanda kehamilan atau hadirnya janin dalam kandungannya. Dengan mengetahui ciri atau tandanya, kesadaran atas kehadiran si janin pun semakin cepat, sehingga persiapan yang dilakukan bisa lebih baik.

Berikut ciri-ciri atau tanda-tanda awal kehamilan yang mudah diketahui dan perlu diketahui oleh setiap wanita atau calon ibu.

a. Terlambat Datang Bulan atau Menstruasi

Ini merupakan ciri utama kehamilan, karena sel telur yang biasa luruh dalam bentuk menstruasi, kini telah dibuahi dan menjadi jabang bayi, sehingga datang bulan atau menstruasi pun terhenti.

Namun, adakalanya menstruasi yang terhenti tidak secara otomatis menjadi tanda kehamilan, karena ada wanita yang kadang menstruasinya berhenti selama satu sampai tiga minggu, lalu menstruasi kembali. Siklus menstruasi yang tidak teratur semacam itu biasanya melanda ketika siwanita dalam keadaan stres, terlalu banyak kegiatan, atau terlalu capek.

Karena itu, jika Anda telah menikah, dan mendapati menstruasi terhenti namun Anda tidak yakin apakah itu pertanda kehamilan atau bukan, Anda bisa berkonsultasi dengan dokter, atau memastikannya dengan alat tes kehamilan.

b. Beberapa Perubahan pada Bentuk Payudara

Pada waktu kehamilan terjadi, muncul beberapa perubahan pada bentuk payudara, semisal mengencang dan lebih berisi, juga terkadang sakit apabila tersentuh, dan kadang juga gatal. Hal ini terjadi karena meningkatnya kadar hormon, dan biasanya terjadi satu minggu setelah haid terlanjut.

Ciri kehamilan ini merupakan bentuk persiapan tubuh, terutama payudara, untuk menyusui si calon bayi.

c. Merasa Mual dan Muntah di Pagi Hari

Ini merupakan ciri yang bisa dibilang umum terjadi pada semua ibu hamil, terutama pada tiga bulan pertama kehamilan. Pada waktu-waktu tersebut, ibu hamil akan merasa lebih sensitif terhadap bau-bauan tajam, dan kemudian merasa mual dan muntah.

Gejala mual dan muntah tersebut biasa disebut morning sickness, meski tidak hanya muncul pada waktu pagi hari. Pada umumnya ibu hamil baru mengalaminya setelah sebulan terjadinya pembuahan, meski ada juga yang merasakannya lebih cepat.

d. Mudah Lelah atau Kelelahan

Rasa lelah dan kurang semangat bisa menjadi salah satu tanda kehamilan. Meningkatnya kadar hormon progesteron di awal kehamilan ditengarai menjadi penyebab rasa kantuk yang umum dialami ibu hamil. Biasanya gejala kelelahan ini akan berakhir setelah kehamilan memasuki trimester kedua.

e. Sering Buat Air Kecil

Pada masa awal kehamilan, ibu hamil biasanya akan lebih sering ke kamar mandi untuk buang air kecil. Hal ini terjadi karena meningkatnya sirkulasi darah dan cairan dalam tubuh, juga tekanan

pada saluran kemih akibat membesarnya uterus. Ciri-ciri kehamilan ini akan berlangsung sampai 12 minggu.

f. Penciuman Lebih Sensitif

Banyak ibu hamil yang merasa penciumannya jadi lebih sensitif pada trimester pertama, khususnya terhadap aroma tertentu. Ada yang mual apabila mencium bau masakan tertentu, wangi parfum, atau lainnya. Belum diketahui alasan ilmiah atas gejala tersebut, namun kemungkinan hal itu terjadi karena meningkatnya kadar estrogen secara drastis dalam sistem tubuh.

g. Selera Makan yang Tidak Biasa

Sebagian orang menyebutnya "ngidam". Karena mual yang dirasakan, maka biasanya ibu hamil pun jadi menginginkan makanan-makanan tertentu yang tak biasa-khususnya yang berasa asam dan segar-untuk meredam atau meredakan rasa mual.

h. Terjadi Sedikit Perdarahan

Sekitar 11 sampai 12 hari setelah terjadinya pembuahan, adakalanya muncul bercak kemerahan di vagina. Perdarahan ini terjadi karena benih tertanam di lapisan rahim. Pada umumnya, bercak berwarna merah atau agak merah jambu tersebut terlihat selama 1 sampai 2 hari. Selain itu, perdarahan serupa juga bisa menjadi gejala adanya penyakit di saluran reproduksi.

i. Kenaikan Suhu Tubuh

Saat Anda mengukur suhu tubuh di awal kehamilan, Anda akan mendapati bahwa suhu tubuh Anda meningkat dan menjadi lebih hangat. (Naviri, 2019a)

5. Proses Kehamilan

kehamilan terjadi karena adanya pertemuan sel telur dengan sel sperma. Seorang wanita dikatakan hamil apabila sel telur dalam dirinya berhasil dibuahi oleh sel sperma pasangannya. Hasil pembuahan tersebut akan menghasilkan zygot, yang kemudian berkembang menjadi embrio, dengan cara melakukan pembelahan sel secara besar-besaran.

Pembuahan tersebut berlangsung setelah terjadinya hubungan seksual- meskipun tidak semua hubungan seksual akan menghasilkan pembuahan. Pembuahan hanya bisa terjadi pada saat si wanita sedang dalam masa subur. Pada masa tersebut, seorang wanita akan melepaskan sel telur yang sudah matang, dan siap untuk dibuahi.

Dalam keadaan normal, seorang pria akan mengeluarkan jutaan sel sperma pada waktu melakukan hubungan seksual. Dari jutaan sel sperma tersebut, nantinya hanya satu yang akan dapat masuk ke dalam dinding sel telur wanita yang sudah matang, dan kemudian menyatukan dua inti sel.

Kemudian, sel telur yang telah berhasil dibuahi akan membelah diri. Mula-mula menjadi dua, lalu empat, kemudian delapan, enam belas, tiga puluh dua, dan seterusnya.

Satu minggu setelah pembuahan, kelompok sel yang terus tumbuh tersebut telah sampai di dalam rongga rahim, dan melekatkan diri pada dinding rahim atau uterus.

Apabila berlangsung normal, maka proses kehamilan akan berjalan terus hingga janin nantinya siap dilahirkan ke dunia. Tahap-tahap kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama, trimester kedua, dan trimester ketiga. Masing-masing trimester terdiri atas tiga bulan.

Trimester pertama merupakan trimester yang sangat menentukan, karena pada waktu inilah pembentukan organ yang vital dimulai, termasuk pembentukan dan perkembangan otak si janin. Tapi bukan berarti trimester

kedua dan ketiga tidak penting, karena masing-masing trimester memiliki peranan pentingnya sendiri-sendiri dalam pertumbuhan dan perkembangan janin, dan harus dijaga dengan baik.

Berikut panduan dalam memahami dan menghadapi setiap trimester dalam kehamilan.

a. Trimester I

Trimester pertama dimulai sejak minggu pertama kehamilan, hingga minggu ke-12. Adakalanya di masa ini ibu hamil masih ragu dan bertanya-tanya, apakah benar dirinya telah hamil. Di trimester ini, tanda-tanda kehamilan awal seperti mual dan muntah karena terjadinya perubahan hormon telah dimulai.

Apabila Anda seorang perokok atau biasa mengonsumsi alkohol, maka kebiasaan tersebut harus dihentikan sejak trimester ini. Selain itu, mulailah minum susu khusus untuk ibu hamil sejak awal kehamilan. Tidak kalah pentingnya, pelajari pula pantangan makanan dan minuman untuk ibu hamil muda.

b. Trimester II

Trimester kedua dimulai sejak minggu ke-13 sampai minggu ke-28. Pada trimester ini, rasa mual dan muntah biasanya mulai menghilang. Bayi dalam kandungan berkembang pesat pada trimester ini, dan mulai bergerak. Usahakan untuk selalu menjaga kebersihan, rutin melakukan olahraga ringan, dan lakukanlah diet ibu hamil, karena ketiga hal tersebut diperlukan pada trimester kedua ini.

c. Trimester III

Trimester ketiga dimulai sejak minggu ke-29 sampai waktu melahirkan. Di masa ini, tubuh ibu hamil akan tampak makin membesar. Di masa ini

pula, ibu hamil kadang harus berlatih menarik napas dalam, untuk memberikan oksigen yang cukup kepada bayi dalam kandungan.

Pada masa ini, Bumil perlu istirahat yang cukup, hindari berdiri dalam waktu lama, dan hindari mengangkat benda atau beban yang berat.(Naviri, 2019b)

6. Pengertian Senam Hamil

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan normal dapat berlangsung dengan cepat, aman, dan spontan. Melalui senam hamil, ibu hamil akan diajarkan mengenai cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk mempersiapkan tentang apa saja yang akan terjadi selama persalinan(Alita, 2020).

7. Tujuan Senam Hamil

Senam yang paling tepat untuk dilakukan pada waktu hamil tentu saja senam hamil, karena gerakan-gerakan dalam senam ini secara khusus ditujukan untuk ibu hamil.

Umumnya, senam hamil dimulai pada waktu usia ke- hamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28 sampai 30 minggu. Di samping untuk menjaga kebugaran tubuh, senam hamil juga berfungsi untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama persalinan.

Berikut ini adalah beberapa tujuan senam hamil.

- a. Menguasai teknik pernapasan. Latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk memperoleh oksigen, sedang teknik pernapasan ditujukan agar ibu hamil siap meng- hadapi persalinan.

- b. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot di dinding perut, sehingga bisa mencegah atau mengatasi nyeri pada pantat, bagian bawah perut, dan juga men-cegah serta mengatasi wasir.
- c. Melatih sikap tubuh selama hamil, sehingga dapat mengurangi masalah atau keluhan yang biasa timbul akibat perubahan bentuk tubuh.
- d. Senam yang paling tepat untuk dilakukan pada waktu hamil tentu saja senam hamil, karena gerakan-gerakan dalam senam ini secara khusus ditujukan untuk ibu hamil.
- e. Membantu agar ibu hamil dapat melahirkan tanpa ke- sulitan, juga untuk menjaga ibu serta bayi sehat setelah melahirkan.

Kelas senam hamil telah banyak dibuka di berbagai rumah sakit bersalin. Karenanya, jika Anda berencana untuk me lahirkan di sebuah rumah sakit, ada baiknya kalau Anda melakukan survei terlebih dulu ketersediaan senam hamil tersebut, agar bisa mengikutinya di sana.

Namun, bila rumah sakit yang Anda inginkan tidak memiliki sarana latihan senam hamil, dan Anda juga me- rasa berat untuk pergi ke tempat latihan senam hamil yang cukup jauh, Anda bisa melakukan senam hamil sendiri se- cara teratur di rumah. Yang Anda perlukan hanya suasana yang tenang dan pakaian longgar untuk Anda kenakan. (Naviri, 2019c)

8. Manfaat Senam Hamil

Manfaat senam hamil yaitu untuk persiapan fisik dan psikis ibu hamil untuk proses persalinan yang fisiologi, alami dan nyaman, serta memperkuat otot-otot dasar panggul untuk sebagai persiapan mengejan serta supaya tercapai relaksasi yang optimal selama masa kehamilan hingga persalinan, baik fisik dan psikis. Manfaat senam hamil lainnya adalah dapat mengurangi kecemasan, memperlambat bounding/ikatan ibu dan janin dan mengurangi risiko depresi. Ibu hamil yang melakukan senam hamil juga bermanfaat bagi janin. terutama kesehatan jantung janin serta menurunkan risiko ibu mengalami obesitas, diabetes dan hipertensi.(Septianingsih R, Yunadi FD, 2020).

9. Syarat Mengikuti Senam Hamil

Menurut (Anggraeni, 2010) ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil, yaitu telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan; latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai lebih dari 23 minggu; latihan dilakukan secara teratur dan disiplin; dan dalam batas kemampuan fisik ibu dan sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin di bawah pimpinan instruktur senam hamil. Sementara menurut Canadian Society for Exercise Physiology (CESP), prinsip pelaksanaan senam hamil yang aman dikenal dengan istilah FITT sebagai berikut.

- 1) .Frequency (F), senam hamil dilakukan dua hingga empat kali dalam seminggu.
- 2) .Intensity (I), diukur dengan melihat denyut jantung ibu disesuaikan dengan umur. Intensitas ini bisa juga diobservasi melalui "Talk Test". Jika ibu berbicara dengan napas terengah-engah maka intensitas senam harus diturunkan.
- 3) .Time (T), durasi senam hamil dimulai dari 15 menit, kemudian dinaikkan menjadi dua menit per minggu hingga dipertahankan pada durasi 30 menit. Setiap kegiatan senam disertai dengan pemanasan dan pendinginan masing-masing 5-10 menit.
- 4) .Type (T), pemilihan jenis gerakan harus berisiko minimal dan tidak membahayakan.

10. Kontra Indikasi Senam Hamil

1. Kontraindikasi

Kontradiksi senam hamil yang dapat terjadi adalah sebagai berikut.

1. Hipertensi yang diinduksi kehamilan.
2. Ketuban pecah dini (KPD).
3. Persalinan prematur pada saat kehamilan sebelumnya, atau kehamilan saat ini, atau keduanya.

4. Serviks inkompeten atau serklase (jahitan di sekitar serviks yang tidak kompeten).
5. Perdarahan persisten pada trimester kedua atau ketiga.
6. Reterdasi pertumbuhan intra-uteri
(Delima, M., Maidaliza, 2015)

2. Indikasi

Semua kasus kehamilan yang sehat, Usia kehamilan 4-6 bulan dan keluhan sudah berkurang atau hilang. Tidak dimulai saat hamil lebih dari 8 bulan (kurang bermanfaat) dan senam hamil yang aman yang sekarang di ajarkan adalah senam pilates dengan teknik pernapasan. (Muhimah, 2010)

11. Pelaksanaan atau latihan senam hamil.

a. Gerakan I

- 1) . Gerakannya: Sikap duduk bersila dengan tegak Letakkan kedua tangan dilutut lalu tarik nafas dalam dan tahan lalu hembuskan dan ulangi sebanyak 5 kali.
- 2) .Tujuannya: Gerakan ini membantu meluaskan area panggul dan membantu ibu serta janin lebih rileks.

b. Gerakan II

- 1) .Gerakanny: Kaki kanan dibuka lebar,tangan kanan meraih ujung (jari) kaki,angkat tangan kiri sambil tarik nafas,tahan lalu hembuskan,Lakukan kembali untuk sebelah kiri dan lanjutkan siklus nafas sampai 5 kali.
- 2) .Tujuannya:Gerakan ini membantu merilekskan rongga panggul dan juga bisa mengurangi nyeri pinggang.

c. Gerakan III

- 1) .Gerakannya: Jongkok dengan kaki terbuka,tangan disatukan dengan sikut menempel pada lutut,tarik napas dalam tahan lalu hembuskan dan lakukan sampai 5 kali nafas.
- 2) .Tujuannya: Gerakan ini bisa mempercepat kepala bayi turun ke panggul.

d. Gerakan IV

- 1) .Gerakannya: Badan dalam posisi merangkak,tarik nafas sambil membungkuk dan buang nafas sambil mengangkat wajah dan lakukan sampai 5 kali siklus nafas.
- 2) .Tujuannya: Gerakan ini biasa disebut cat and cow,gerakan ini bisa mengurangi nyeri pinggang.

e. Gerakan V

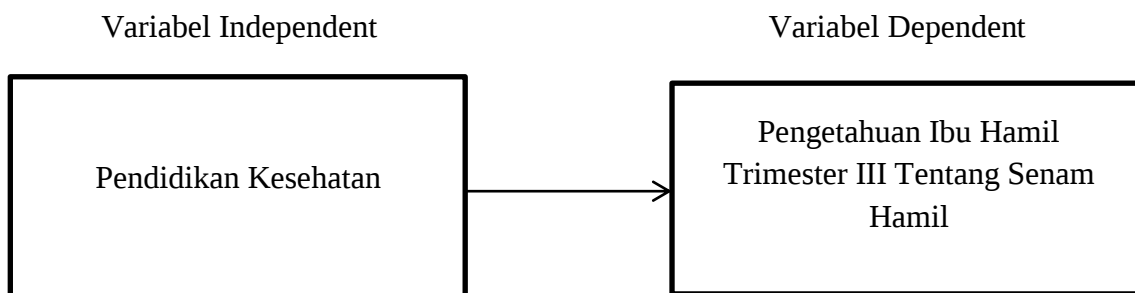
- i. .Gerakannya: Masih posisi merangkak tapi kaki dibuka lebih lebar dan telapak kaki disatukan lalu dada dan kepala menempel pada matras/lantai,lakukan lakukan sambil tarik nafas tahan dan buang sampai 5 kali siklus nafas lanjut lakukan untuk arah sebelahnya,
- ii. .Tujuannya: Gerakan ini membantu mengatasi bayi sungsang.

f. Gerakan VI

- 1) .Gerakannya: Masih posisi merangkak,kaki kanan bawa kearah depan sebelah telapak tangan,lalu tarik nafas sambil dorong badan kearah lutut dan buang nafas sambil kembali ke posisi semula,lakukan sampai 3 kali nafas lalu tahan badan dalam posisi condong kedepan sambil melakukan teknik nafas sebanyak 3 kali dan lakukan arah sebelahnya lagi
- 2) .Tujuannya: Gerakan ini bantu meluaskan area panggul.

B. Kerangka konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil.



C. Hipotesa

Hipotesa dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil trimester III di Desa Masda Makmur.

Ho : Tidak Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil trimester III di Desa Masda Makmur.

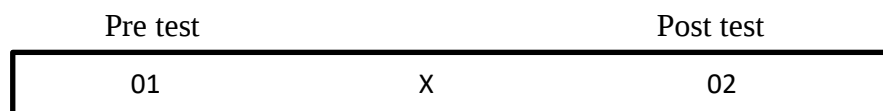
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan desain penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif Analitiik. Berdasarkan permasalahan yang diselidiki desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan dengan teknik *pra-eksperimen one group pre post design*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan Ibu Hamil Trimester III.



Dari skema diatas dijelaskan bahwa:

01: Pengetahuan pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan tentang senam hamil trimester III.

X: Penyuluhan tentang senam hamil trimester III..

02: Pengetahuan pada ibu hamil sesudah dilakukan penyuluhan tentang senam hamil trimester III.

B. . Lokasi dan waktu penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Masda Makmur Kecamatan Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah jangka waktu yang dibutuhkan peneliti untuk memperoleh data.

C. Populasi,Sampel,dan Teknik Sampling

1. Populasi penelitian

.Populasi adalah keseluruhan responden peneliti populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Wilayah Desa Masda Makmur Kecamatan Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu terdapat sebanyak 30.

2. Sampel penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi(S.K, 2016) Sampel ditentukan oleh peneliti dengan mempertimbangkan beberapa hal yaitu dengan mempertimbangkan masalah yang dihadapi dalam sebuah penelitian, tujuan yang ingin dicapai dalam sebuah penelitian, hipotesis penelitian yang dibuat, metode penelitian serta instrumen sebuah penelitian.Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 ibu hamil.

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik sampling Jenuh merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 30 orang untuk memperoleh hasil penelitian yang baik.

D. Definisi Operasional

Defenisi Operasional ini dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variable. Variabel yang di maksud dalam Defenisi Operasional adalah variable kunci/penting yang dapat di ukur secara operasional dan dapat di pertanggung jawabkan.

Variabel	Definisi Operasional	Skala Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur
Pendidikan Kesehatan	Pemberian informasi tentang senam hamil trimester III oleh peneliti kepada ibu hamil trimester III di desa Masda Makmur.			
Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Tentang Senam Hamil	Hasil Tahu Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan oleh peneliti meliputi : - Pengertian senam hamil - Tujuan Senam Hamil - Manfaat Senam Hamil - Syarat Mengikuti Senam Hamil - Kontra Indikasi Senam Hamil - Pelaksanaan atau Latihan Senam Hamil	Kuesioner	Rasio	Nilai 1-15

E. Instrumen/Alat Peneliti

Instrumen merupakan alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Kuesioner adalah metode pengumpulan data, bentuk lembaran kuesioner dapat berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari responden tentang apa yang dialami dan diketahuinya. Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup, dimana responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan, bentuknya sama dengan kuesioner pilihan ganda.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data ini dilaksanakan dengan menggunakan data primer, yaitu di peroleh melalui jawaban kuesioner yang di berikan langsung kepada seluruh responden (sampel peneliti). Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

1. Melakukan Pretest untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

2. Melakukan Posttest untuk mengetahui pengetahuan ibu hami sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

G. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan diolah secara manual dengan kesioner dengan langkah sebagai berikut:

a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Kegiatan yang dilakukan untuk memeriksa semua daftar pertanyaan dari reponden

b. Pemberian Kode (*Coding*)

Kegiatan setelah proses editing data, kegiatan berikutnya yaitu memberikan simbol yang berupa angka terhadap jawaban responden.

c. Penyusunan Data (*Tabulating*)

Kegiatan untuk menghitung data dari hasil Coding sehingga selanjutnya akan ditampilkan dalam wujud tabel.

2. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Analisa Univariat

Pada analisis univariat, data numerik yang diperoleh dari hasil pengukuran disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui interaksi dua variable, Dalam penelitian ini menggunakan teknik Uji-T dependent. Uji yang dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh dari masing-masing variable bebas terhadap variable terikat. Uji-T dependent yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Paired-sample t-Test, yang merupakan prosedur yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua variable dalam satu grup.

H. Etika Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini terlebih dahulu harus mengajukan ijin yang dipakai sebagai tempat penelitian. Setelah mendapat persetujuan kemudian dilakukan penelitian dengan menekankan kepada masalah etika menurut (Sulistyaningsih, 2011) yang meliputi:

1. Lembar persetujuan menjadi subyek

Lembar persetujuan menjadi subyek akan diedarkan sebelum penelitian dilakukan pada seluruh subyek yang akan diteliti. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menghindari kesalahpahaman dalam dan sesudah dilakukan penelitian. Jika subyek bersedia diteliti, maka subyek harus menandatangani lembar persetujuan. Jika subyek menolak dijadikan responden, maka peneliti tetap menghormati hak-hak subyek.

2. *Anominity*

Demi terjaga kerahasiaan dan identitas subyek, maka peneliti tidak mencantumkan nama subyek pada lembar kuesioner, hanya saja lembar tersebut diberi kode nomor tertentu.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Informasi yang telah dikumpulkan subyek, dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.