

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul :

**STUDI TENTANG PENGETAHUAN PRENATAL EXERCISE  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI PUSKESMAS PALAKKA  
KABUPATEN BONE 2011**

**Disusun oleh :**

**ZAENAL**

**NIM : C13 109 525**

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada :

Tanggal 25, Maret 2011

**Tim Penguji :**

Penguji I

Penguji II

Drs.H.Djohan Aras,S.FT.Physio,M.Pd

dr.Sri Asriyani,Sp.Rad

**Mengetahui :**

Pembantu Dekan Bidang Akademik

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Kedokteran UNHAS

Fakultas Kedokteran UNHAS

Makassar

Makassar

Dr. Budu Ph. D. Sp. M. KUR

Drs. Djohan Aras, S.FT, Physio, M.Pd

NIP. 19661231 199503 1 009

NIP. 19550705 197603 1 005

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**STUDY TENTANG PENGETAHUAN PRENATAL EXERCISE  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI PUSKESMAS PALAKKA  
KABUPATEN BONE 2011**

**Disusun oleh :**

**ZAENAL**

**NIM : C131 09 525**

Telah di terima dan disetujui untuk diujikan dalam ujian Skripsi

Makassar, maret 2011

**Pembimbing I,**

**Hasnia Ahmad, S.Pd, SSt,Ft,M.Kes**

**NIP :19640505 198803 2 002**

**Pembimbing II,**

**Immanuel M,S.Ft,Physio**

**NIP : 19640107 199103 1 003**

Mengetahui

Ketua Program Studi Fisioterapi

**Drs. H. Djohan Aras, S.Ft, Physio, M.Pd**

**NIP : 19550705 197603 1 005**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatu,

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat dan rahmatnyalah yang berupa kesehatan dan umur yang panjang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ *Studi Tentang Pengetahuan Prenatal Exercise Pada Ibu Hamil Trimester II – III di PUSKESMAS Palakka Kabupaten Bone* ” Guna memenuhi persyaratan menyelesaikan pendidikan Sarjana S1 Fisioterapi di Universitas Hasanuddin Makassar.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak menghadapi berbagai macam rintangan dan kesulitan yang disebabkan adanya keterbatasan kemampuan yang di miliki, akan tetapi atas bantuan dan dorongan yang di berikan oleh berbagai pihak, maka skripsi ini bisa diselesaikan sesuai dengan rencana, meskipun penulis yakin masih banyak kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini, akan tetapi peneliti berkeyakinan ini adalah proses dari pembelajaran yang tentunya akan menjadi pengalaman yang berharga bagi penulis.

Dalam proses penyusunan mulai dari melakukan penelitian tentunya ada beberapa pihak yang tentunya sangat berperan dan ikut campur dalam penyelesaian skripsi ini dan penulis menyampaikan terimah kasih yang sebesar – besarnya kepada terutama kean kepada kedua orang tua, ayahanda tercinta Marsuki dan ibunda Bani atas segala doa, kasih sayang, pengertian, keiklasan, kepercayaan dan kesabarannya dalam mendidik peneliti. SWT senantiasa menjaga

dan mencintai beliau. Penghargaan dan rasa terima kasih pula peneliti ucapkan kepada :

1. Prof.DR.Dr.H.Idrus A.Patturusi, Sp.B, Sp.B.O, Selaku Rektor Universitas Hasanuddin, yang senantiasa membangun serta memberikan fasilitas terbaik di kampus sehingga mahasiswa merasa nyaman menimba ilmu dan betul – betul menjadi orang yang berguna.
2. Bapak Prof.Dr.Irawan Yusuf, Phd, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar.
3. Bapak dr.Budu Ph.D.Sp.M.KVR,selaku pembantu dekan Bidang Akademik Fakultas Kedokteran UNHAS Makassar.
4. Bapak Drs.H.Djohan Aras, S.Ft, Physio, M.Pd selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar yang sangat berdedikasi terhadap kemajuan Fisioterapi.
5. Ibu Hasnia Ahmad,S.ST,Ft.M.Kes, selaku pembimbing pertama dan Immanuel M.S.FT,Fhysio selaku pembimbing kedua yang telah menuntun peneliti dengan penuh kesabaran dan keterbukaan, dengan tulus telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing peneliti ditengah kesibukan yang padat.
6. Seluruh dosen dan Staf Akademik Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang telah banyak membantu dalam proses perkuliahan dan pengurusan administrasi selama peneliti kuliah.
7. Bapak Bupati, Kepala Dinas Kesehatan, Badan Kesbag, Kepala PUSKESMAS Palakka serta staf yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan selama proses penelitian dilaksanakan.

8. Ibu dan bapak terima kasih atas doa dan didikannya selama ini sehingga aku bisa menjadi anak yang bisa di banggakan meskipun masih banyak kekurangan.
  9. adik aku, ipul, samsul, reski, resa, serta sepupu aku asni serta keluarga besar, terima kasih atas doanya.
  10. Terima kasih kepada keluarga besar dr.H.Andi Alimuddin Sp.PD , dr. H.Andi Anwar Thamrin, Sp.PD, Drs. Andi Aksan dan Drs. Andi Mangenre yang telah banyak memberikan semangat dan motivasi sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik meskipun masih banyak kekurangan yang terdapat di dalamnya.
  11. Ucapan terima kasih kepada A.Yani, A.Fira, A.Ai, A.Eki, H.Rahma, serta icha yang selalu memberikan dukungan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
  12. Teman - teman seperjuangan angkatan 2009 khususnya, kak Yanti, Mansur, Nenny, Ade, Stevi, Maul, yunita serta teman yang telah memberikan semangat dan dukungan baik suka maupun duka.
  13. Para ibu hamil yang bersedia meluangkan waktunya menjadi responden terima kasih atas partisipasi dan keterbukaan yang mendukung penyelesaian penelitian ini.
  14. Teman- teman yang terlibat langsung maupun tidak langsung memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi, saya ucapkan banyak terima kasih dan saya berharap kebaikan kalian hanya sang pencipta bisa membalasnya.
- Akhir kata semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan karunianya kepada kita semua dan semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak.

**“ JIKA LAUTAN MENJADI TINTA DAN PEPOHONAN JADI KALAM  
UNTUK MENCATAT ILMU-NYA, MAKA TIDAKLAH CUKUP MESKIPUN  
DI TAMBAH DENGAN TUJUH KALI BANYAKNYA ”**

***(HS Habib Adnan)***

Makassar , Maret 2011

penulis

## ABSTRAK

ZAENAL. C131 09 525. “ **Studi Tentang Pengetahuan Prenatal Exercise Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di PUSKESMAS Palakka Kabupaten Bone Tahun 2011**”, (x + 51 halaman + 3 Tabel+1 Grafik+2 Lampiran) dibimbing oleh Hasnia Ahmad dan Immanuel M

Pengetahuan merupakan ”tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pengetahuan tentang prenatal exercise dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal, informasi melalui media massa, teman atau tetangga.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain observasional, dalam penelitian ini hanya mendeskripsikan tentang pengetahuan prenatal exercise pada ibu hamil trimester II dan III. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III yang datang ke PUSKESMAS Palakka, dengan tehnik pengambilan sampel secara purposive sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dilihat dari faktor usia menunjukkan bahwa paling banyak yang berusia  $\leq 27$  tahun yang tidak tahu tentang prenatal exercise yaitu 16 orang, kemudian dilihat dari faktor tingkat pendidikan menunjukkan bahwa paling banyak yang berpendidikan menengah kebawah yang tidak tahu tentang prenatal exercise yaitu 20 orang, sedangkan dilihat dari jenis pekerjaan menunjukkan bahwa paling banyak pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang tidak tahu tentang prenatal exercise yaitu 14 orang.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah paling banyak usia  $\leq 27$  tahun dengan pendidikan menengah ke bawah dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan petani yang tidak tahu tentang prenatal exercise.

Kata Kunci : Pengetahuan, Prenatal Exercise, Ibu Hamil Trimester II dan III.

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR .....	
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR LAMPIRAN .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Umum Tentang Tingkat Pengetahuan .....	7
B. Tinjauan Umum Tentang Kehamilan .....	16
C. Tinjauan Umum Tentang Trimester Kehamilan .....	18
D. Tinjauan Umum Tentang Anatomi Fisiologi Pada Hami Ibu Hamil .....	19
E. Tinjauan Umum Tentang Aspek Psikologi dan Emosi .....	20
F. Tinjauan Umum Tentang Perkembangan Ibu hamil dan Bayi Trimester II dan III .....	22
G. Tinjauan Umum Tentang Prenatal Exercise.....	25
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep .....	37
B. Variabel Penelitian .....	37
C. Defenisi Operasional .....	38

## BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
D. Alur Penelitian .....	41
E. Pengolahan data dan Analisa data .....	42
F. Instrumen Penelitian .....	43

## BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan .....	46

## BAB V PENUTUP

A. Keimpulan .....	50
B. Saran .....	50

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Informed Consent
- Lampiran 2 : Kuisisioner
- Lampiran 3 : Master Tabel
- Lampiran 4 : Frekuensi Tabel
- Lampiran 5 : Gambar Prenatal Exercise
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Penelitian dari Ketua Jurusan S1 Profesi Fisioterapi  
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar
- Lampiran 7 : Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 8 : Daftar Riwayat Hidup

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan salah satu fase yang harus dilewati oleh setiap perempuan yang hendak memiliki keturunan, kesabaran merupakan modal utama karena selama kehamilan berlangsung ibu hamil seringkali merasakan berbagai macam keluhan sehingga ibu hamil merasa menyesal bahkan putus asa. Perubahan tubuh, emosi, dan perubahan lainnya adalah hal yang wajar dialami oleh sang ibu dan kondisi ini tidak biasa di samaratakan pada setiap perempuan hamil, karena banyak juga perempuan hamil yang tidak merasakan perubahan dalam dirinya kecuali perutnya yang kian membesar dari bulan kebulan, ini merupakan satu keberuntungan, karena sang ibu biasa melakukan aktifitas sehari-hari sebagaimana biasanya termasuk bekerja dan berolahraga. (Halimah Aini, 2009)

Perkembangan janin sangat dipengaruhi oleh kondisi ibu. Semakin gelisah sang ibu, janin akan memberikan reaksi negatif dalam perkembangannya bahkan kecemasan sang ibu biasa saja menimbulkan pendarahan, oleh karena itu ibu ha harus pintar mencari informasi tentang kesehatan untuk kelahiran sang buah hati tentunya. Salah satu aktifitas yang di sarankan ibu dalam proses kehamilan adalah Prenatal Exercise, karena dengan latihan ini keluhan- keluhan yang terjadi pada ibu biasa teratasi dan juga biasa membantu ibu mempersiapkan mental untuk menghadapi persalinan nantinya. Prenatal Exercise sebainya dilakukan pada kehamilan trimester II dan III, akan

tetapi tidak menutup kemungkinan juga bisa dilakukan pada trimester I dengan frekuensi latihan yang sangat ringan karena dalam trimester ini janin masih dalam kondisi lemah dan sangat beresiko besar jika terjadi kesalahan dalam gerakan. (budishmily, 2009)

Bagi ibu pada saat hamil merupakan saat-saat yang menyenangkan dalam hidupnya maka apapun yang menyangkut atau berhubungan dengan sang buah hati maka dia akan lakukan seperti halnya dengan prenatal exercise atau senam sebelum calon bayi lahir, akan tetapi banyak ibu hamil yang merasa takut akan melakukan hal tersebut, ia berfikir akan terjadi hal-hal yang bisa mengancam kandungannya sehingga keluhan-keluhan yang terjadi dalam kehamilan tidak bisa dia atasi, atau adanya faktor kemalasan sang ibu untuk melakukan aktifitas prenatal exercise serta sebenarnya memang tidak tau apa itu prenatal exercise.

Sekitar 80% wanita hamil mengalami nyeri pinggang yang terokalisir karena seiring perubahan postur tubuh yang semakin hari semakin bertambah.pada saat hamil perempuan diibaratkan mengangkat pot didepan mereka dengan berat sekitar 3 kilogram selama 1 jam sehingga mudah mengalami kelelahan dan sakit pinggang dan keluhan ini bisa diatasi dengan melakukan prenatal exercise atau latihan pralahir yang biasaya dilakukan oleh para fisioterapis dan tenaga kesehatan lainnya yang sudah terlatih dalam melakukan latihan pralahir. Prenatal exercise merupakan kebutuhan fisik yang dapat meningkatkan metabolisme sehingga penyediaan oksigen pada ibu hamil akan terpenuhi. (Fauziah Nuraini Kardi, 2010)

Prenatal exercise adalah bagian dari perawatan antenatal yang berguna untuk mempersiapkan persalinan agar berlangsung normal dan relative cepat. Salah satu factor yang mempengaruhi proses persalinan adalah tenaga ibu hamil. (Yernia Iswanti, 2009)

Olahraga sangat penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar namun olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan perubahan fisik selama kehamilan. Pada saat kehamilan olahraga yang sangat menunjang untuk persiapan melahirkan adalah prenatal exercise yang biasanya di mulai saat kehamilan trimester I , II dan III akan tetapi prenatal exercise biasanya di mulai saat kehamilan menginjak trimester II- III. (Fauziah Nuraini Kardi.2010).

Pada trimester II – III biasanya kebanyakan wanita hamil mulai merasakan keluhan-keluhan, maka dari itu pada trimester ini ibu hamil di anjurkan untuk melakukan prenatal exercise sehingga keluhan yang dirasakan bisa teratasi.

American Health memuat laporan tentang hasil penelitian selama 2 tahun di New York yang menunjukkan bahwa wanita hamil yang melakukan senam selama 30 menit, 5 hari dalam seminggu, melahirkan bayi yang lebih besar dan lebih sehat. Dengan melakukan pembakaran 1000 kalori dalam seminggu, para ibu ternyata melahirkan bayi yang sehat dengan berat sekitar 5% lebih banyak dari pada pada bayi yang dilahirkan oleh ibu-ibu yang tidak giat berolahraga, dan wanita hamil yang melakukan pembakaran 2000 kalori

dalam seminggu melahirkan bayi yang beratnya 10% lebih banyak dari pada bayi yang dilahirkan oleh ibu-ibu yang kurang aktif. (Thomas W. Hanton)

Ibu memegang peranan penting dalam setiap perkembangan pertumbuhan bayi sejak terjadinya konsepsi, janin memperoleh perlindungan dan kasih sayang dari orangtuanya. Stimulasi yang diberikan sejak masih dalam kandungan akan memberikan dampak yang positif pada janin dan setelah bayi lahir bayi pun harus distimulasi. Prenatal exercise sangat penting untuk proses persalinan tentunya akan tetapi di era globalisasi ini masih banyak ibu yang belum mengerti bahkan tidak pernah dengar apa itu prenatal exercise karena mungkin ada beberapa faktor misalnya, pendidikan, kemalasan, tidak terjangkau, biaya, dll, kurangnya sosialisasi dari tim kesehatan tentang manfaat prenatal exercise.

Pengetahuan merupakan "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya, usia, pendidikan dan pekerjaan (Notoatmodjo, 2003).

Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mempelajari secara mendalam tentang pengetahuan ibu hamil tentang prenatal exercise khususnya pada trimester II-III dan tentang faktor apa saja yang berpengaruh sehingga prenatal exercise itu tidak dilakukan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat prenatal exercise trisemester II-III di PUSKESMAS Palakka Kabupaten Bone.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat prenatal exercise trisemester II-III di PUSKESMAS Palakka Kabupaten Bone.

### 2. Tujuan khusus

- a) Untuk mengetahui tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal exercise trimester II dan III berdasarkan usia.
- b) Untuk mengetahui gambaran tentang pengetahuan manfaat Prenatal Exercise bagi ibu hamil trimester II dan III, berdasarkan tingkat pendidikan.
- c) Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang manfaat prenatal exercise bagi ibu hamil trimester II dan III berdasarkan jenis pekerjaan.

#### **D. Manfaat penelitian**

##### 1. Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumbangan ilmiah dan bahan bacaan serta referensi untuk penelitian selanjutnya.

##### 2. Manfaat Praktis

Menambah wawasan ibu hamil tentang prenatal exercise trimester II-III

###### a. Manfaat bagi institusi

Melalui penelitian ini, bagi mahasiswa maupun staf pengajar atau pihak lainnya dapat memperoleh wawasan dan informasi tentang pengetahuan prenatal exercise bagi ibu hamil trimester II dan III.

###### b. Manfaat bagi ibu hamil

Menambah wawasan bagi ibu hamil tentang prenatal exercise trimester II dan III.

###### c. Manfaat bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengetahuan prenatal exercise pada ibu hamil trimester II-III.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Umum Tentang Tingkat Pengetahuan

##### 1. Pengertian

Pengetahuan merupakan keahlian dan keterampilan yang diperoleh oleh seseorang melalui pengalaman atau pendidikan, pemahaman teoritis atau praktis dari subjek, apa yang di kenal dalam bidang tertentu atau secara total fakta dan informasi atau kesadaran atau keakraban yang diperoleh melalui pengalaman fakta atau situasi. (Aden bagoes, 2009).

Pengetahuan ( *Knowledge*) sesuatu yang merupakan sesuatu yang hadir dan terwujud dalam jiwa dan pikiran seseorang dikarenakan adanya reaksi, persentuhan, dan hubungan dengan lingkungan dan alam sekitarnya yang meliputi emosi, tradisi, keterampilan, informasi, aqidah dan pikiran-pikiran. (Isyrag 2007 ).

Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. (Notoatmodjo, 2003).

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 pula pengetahuannya. 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 dapat 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 oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

## **2. Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (ovent behavior). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu: (Notoadmodjo, 2003).

### **a) Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini

adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu "tahu" ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

**b) Memahami (*Comprehention*)**

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

**c) Aplikasi (*aplication*)**

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

**d) Analisis (*analysis*)**

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

### 1. **Sintesis (*syntesis*)**

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

### 2. **Evaluasi (*evaluation*)**

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

## 3. **Cara Memperoleh Pengetahuan**

Cara memperoleh pengetahuan yang dikutip dari Notoadmojo, 2003:11 adalah sebagai berikut :

### a. Cara Kuno untuk memperoleh Pengetahuan

#### 1). Cara Coba Salah (*trial and error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

2) Cara Kekuasaan atau Otoritas

Sumber pengetahuan 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) Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadipun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

4) Cara Modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer atau disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Deobold Van Daven. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini kita kenal dengan penelitian ilmiah.

#### **4. Proses Prilaku Tahu**

Menurut Rogers (1974) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003), perilaku adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia baik yang dapat

diamati langsung dari maupun tidak dapat diamati oleh pihak luar. Sedangkan sebelum mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni :

- a. *Awareness* (kesadaran) dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- b. *Interest* (merasa tertarik) dimana individu mulai menaruh perhatian dan tertarik pada stimulus.
- c. *Evaluation* (menimbang-nimbang) individu akan mempertimbangkan baik buruknya tindakan terhadap stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- d. *Trial*, dimana individu mulai mencoba perilaku baru
- e. *Adaption*, dan sikapnya terhadap stimulus

Pada penelitian selanjutnya, Rogers (1974) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003), menyimpulkan bahwa pengadopsian perilaku yang melalui proses seperti diatas dan didasari oleh pengetahuan, kesadaran yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*ling lasting*) namun sebaliknya jika perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran, maka perilaku tersebut bersifat sementara atau tidak akan berlangsung lama. Perilaku manusia dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu aspek fisik, psikis dan sosial yang secara terinci merupakan refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti pengetahuan, motivasi, persepsi, sikap dan sebagainya yang

ditentukan dan dipengaruhi oleh faktor pengalaman, keyakinan, sarana fisik dan sosial budaya.

## **5. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

### **a. Faktor Internal**

#### **1) Pendidikan**

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin

banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut .

## 2) Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam (2003), pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

## 3) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini. Dua sikap tradisional mengenai jalannya perkembangan selama hidup :

- a) Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya.
  - b) Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran baik fisik maupun mental. Dapat diperkirakan bahwa IQ akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia, khususnya pada beberapa kemampuan yang lain seperti misalnya kosa kata dan pengetahuan umum. Beberapa teori berpendapat ternyata IQ seseorang akan menurun cukup cepat sejalan dengan bertambahnya usia.
- 4) Pengalaman.

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan dan tempat tinggal

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu

2) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan.

## 6. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto ( 2006 ) kriteria pengetahuan dapat dinilai atau diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu,

- a. Baik : Hasil presentase 76% - 100%
- b. Cukup : Hasil presentase 56% – 75%
- c. Kurang : Hasil persentase <55%

## B. Tinjauan Umum Tentang Kehamilan

Kehamilan adalah peristiwa yang istimewa dalam hidup seorang wanita, apalagi untuk yang baru pertama kali mengalaminya. Tetapi, perubahan hormon yang terjadi di masa kehamilan sering menimbulkan

banyak keluhan, mulai dari mual muntah, hingga ketidakstabilan emosi.  
(Kompas.com 26 Mei 2010)

Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran ( 38 minggu dari pembuahan ). Istilah medis untuk wanita hamil adalah *gravida*, sedangkan manusia di dalamnya disebut embrio (minggu - minggu awal) dan kemudian janin (sampai kelahiran). Dalam masyarakat, definisi medis dan legal kehamilan manusia dibagi menjadi tiga periode trimester untuk memudahkan tahap dari perkembangan janin. Trimester pertama ( minggu pertama sampai minggu ke-13 ) membawa resiko tertinggi keguguran ( kematian alami embrio atau janin ), sedangkan pada masa trimester kedua (minggu ke-14 sampai ke-26) perkembangan janin dapat dimonitor dan didiagnosa. Trimester ketiga (minggu ke-27 sampai kehamilan cukup bulan 38-40 minggu) menandakan awal viabilitas, yang berarti janin dapat tetap hidup bila terjadi kelahiran awal alami atau kelahiran dipaksakan.(Yonne Astria 4 mei 2009).

Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila ovum dibuahi dan pembuahan ovum akhirnya berkembang sampai menjadi fetus yang aterm ( Guyton, 1997 ). Menurut Kushartanti ( 2004 ), kehamilan adalah dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari ( 40 minggu atau 9 bulan 7 hari ) dihitung dari hari pertama haid terakhir ( Hanifa, 2000 ).

Kehamilan merupakan salah satu fase yang harus dilewati setiap perempuan yang hendak memiliki keturunan, kesabaran menjadi modal

utama, karena selama kehamilan seringkali perempuan merasa lelah, tak berdaya, menyesal bahkan putus asa. Perubahan tubuh, serta hal-hal yang tidak lazim biasanya terjadi misalnya emosi yang tidak terkontrol, kondisi ini tidak bisa di samaratakan pada setiap ibu hamil, karena setiap ibu hamil tidak semuanya merasakan perubahan tersebut kecuali perubahan perutnya membesar, maka dari itu selama kehamilan di anjurkan untuk senam hamil dan *prenatal exercise* buat persiapan kelahiran nantinya.( Halimah ,2010).

### **C. Tinjauan Umum Tentang Trimester Kehamilan**

Tahap Trisemester kehamilan di bagi dalam 3 periode yaitu :

#### **a) Trisemester I**

1. Pada minggu ke 4-6 banyak wanita yang tidak menyadari kalau dirinya hamil
2. Tiga bulan pertama ini adalah dimulainya perubahan tubuh seorang wanita untuk mendapatkan bayi dalam kandungannya
3. Morning sickness yang umumnya dialami oleh wanita hamil
4. Ada perubahan breast, sering kencing

#### **b) Trisemester II**

1. 3 bulan kedua dirasa lebih comfortable oleh ibu hamil
2. Mulai memproduksi colostrom
3. Potensial mengalami infeksi saluran kencing, Varises dan backache

#### **c) Trisemester III**

1. Bayi tumbuh dan semakin membesar dalam perut ibunya.

2. Sering kram, urinary semakin sering.
3. Mulai merasakan kontraksi.

#### **D. Tinjauan Tentang Perubahan Anatomi Fisiologi Pada ibu Hamil**

Dalam era globalisasi ini fisioterapi dalam perkembangannya mulai mengarahkan perhatiannya pada kesehatan wanita ( *Women Health* ). Hal ini disebabkan karena lebih dari 50% dari populasi dunia adalah wanita dengan segala problematika yang membutuhkan intervensi fisioterapi.

Ibu hamil merupakan sekelompok masyarakat yang secara potensial memerlukan fisioterapi. Yang mempunyai kecenderungan untuk bermasalah ditinjau dari kemampuan gerak dan fungsinya, oleh karena adanya perubahan fisik yang secara natural akan dialaminya. Keadaan inilah yang nantinya memerlukan intervensi fisioterapi.

Kehamilan adalah suatu proses dimana sebuah sel mani membuahi telur menjadi satu sel di sepertiga bagian distal saluran telur, kemudian membelah menjadi beberapa sel disebut morula dan selanjutnya sebagai blasokist melakukan implantasi pada dinding rahim dimulai dengan perkembangan dan pertumbuhan mudigah sampai janin cukup bulan yang berlangsung selama 9 bulan (  $\pm$  40 minggu ) Selama masa tersebut dalam tubuh ibu terjadi perubahan dalam rangka menyiapkan zat nutrisi dan hormonl dalam menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin.

Kehamilan dipengaruhi berbagai hormon: *estrogen, progesteron, human chorionic gonadotropin, human somatomammotropin, prolaktin* dsb. *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) adalah hormon aktif khusus yang

berperan selama awal masa kehamilan, berfluktuasi kadarnya selama kehamilan. Terjadi perubahan juga pada anatomi dan fisiologi organ-organ sistem reproduksi dan organ-organ sistem tubuh lainnya, yang dipengaruhi terutama oleh perubahan keseimbangan hormonal tersebut, adapun perubahan organ yang terjadi pada sistem reproduksi yaitu :

- 1) Uterus
- 2) Vagina
- 3) Ovarium
- 4) payudara
- 5) Sistem respirasi
- 6) Sistem gastrointestinal
- 7) Sistem sirkulasi/kardiovaskular
- 8) Metabolisme
- 9) Traktus urinarus
- 10) Perubahan psikis

#### **E. Tinjauan Umum Tentang Aspek Psikologi dan Emosi**

Hamil dan melahirkan merupakan masa yang sangat penting pada wanita.

Motifasi memiliki anak :

1. Mengharapkan anak dan tidak mengharapkan anak ( USA 4-5 % dan tidak 15,8 % mengharapkan > 4 anak )
2. Anak dianggap sebagai aset ekonomi atau justru menghabiskan uang
3. Mempunyai anak berkaitan dengan status kedewasaan dan identitas
4. Anak dinilai sebagai ekspansi diri

5. Anak untuk pemenuhan kebutuhan afiliasi (kebutuhan untuk berteman dan bersahabat)

Akan membuat orang tua kreatif, berprestasi dan berkompeten.

- a. Perubahan Psikologis Ibu Pada Kehamilan Trimester II

Pada periode ini, umumnya wanita hamil sudah bisa menerima kehamilannya dengan baik. Secara fisik sang ibu sudah merasakan denyut jantung janin, akan tetapi periode ini perasaan cemas pun muncul kembali ketika melihat keadaan perutnya yang semakin membesar, payudara, bercak-bercak hitam yang semakin melebar.

Pada periode ini sangat dianjurkan untuk ibu hamil untuk melakukan prenatal exercise untuk mengatasi perubahan psikologi, akan tetapi sebelum melakukan prenatal exercise sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu untuk memastikan anda bias melakukan latihan.

- b. Perubahan Psikologis Ibu Pada Kehamilan Trimester III

Bertambahnya usia kehamilan akan menyebabkan dan ingin segera melahirkan, pada periode ini kecemasan akan muncul, untuk mengatasi keluhan- keluhan psikologis pada periode ini dianjurkan untuk melakukan prenatal exercise karena dengan cara ini akan muncul percaya diri sehingga ibu hamil mempunyai mental yang kuat untuk menghadapi persalinannya.

## **F. Tinjauan Tentang Perkembangan Ibu Hamil dan Bayi Trimester II – III**

### **1. Trimester II**

Di trimester kedua ini perut anda akan mulai kelihatan membesar dan dunia luar akan menyadari kalau anda akan menjadi calon ibu baru. Trimester kedua dianggap sebagai masa kehamilan yang terbaik sebab anda akan merasa lebih nyaman saat ini. Perut anda belum terlalu besar anda masih dapat melakukan aktifitas sehari-hari, dimana Rasa mual, lemas, dan keluhan lainnya pada trimester pertama akan hilang, bahkan anda merasa lebih energik saat ini. Beberapa perubahan yang terjadi pada kehamilan trimester kedua (13-28 minggu):

#### **a) Perut Semakin Membesar**

Setelah 12 minggu, rahim membesar dan melewati rongga panggul. Pembesaran rahim akan bertumbuh sekitar 1 cm setiap minggu. Pada kehamilan 20 minggu bagian teratas rahim sejajar dengan puser (umbilicus). Setiap individu akan berbeda-beda tapi kebanyakan wanita akan mulai tampak pembesaran perutnya pada kehamilan 16 minggu.

#### **b) Pelupa**

Pada beberapa ibu hamil akan menjadi sedikit pelupa selama kehamilannya, Ada beberapa teori tentang hal ini karena tubuh ibu terus bekerja berlebihan untuk perkembangan bayinya sehingga menimbulkan blok pikiran.

#### **c) Rasa Nyeri pada Ulu Hati**

Rasa panas atau terbakar didada bagian bawah atau perut bagian atas tapi tidak ada hubungannya dengan jantung. Hal ini karena asam lambung naik ke kerongkongan. Perasaan ini timbul pada wanita hamil pada trimester kedua ini, hal ini karena hormone progesterone meningkat yang menyebabkan relaksasi dari otot saluran cerna dan juga karena rahim yang semakin membesar yang mendorong bagian atas perut, sehingga mendorong asam lambung naik ke kerongkongan. Nilai positif dari relaksasi otot saluran cerna adalah gerakan makanan menjadi lebih lambat sehingga nutrisi terserap lebih banyak.

d) Pertumbuhan Rambut dan Kuku

Perubahan hormonal menyebabkan kuku akan tumbuh lebih kuat dan tumbuh rambut lebih banyak dan kadang tumbuh ditempat yang tidak diinginkan seperti diwajah atau perut. Tapi tak perlu khawatir rambut yang tak semestinya ini akan hilang setelah bayi lahir.

e) Sakit Perut Bagian Bawah

Pada kehamilan 18-24 minggu anda akan merasakan nyeri diperut bagian bawah yang seperti ditusuk atau seperti tertarik disatu atau dua sisi, hal ini karena perenggangan ligamentum dan otot untuk menahan rahim yang semakin membesar.

f) Pusing

Pusing menjadi keluhan yang sering selama kehamilan trimester kedua ini hal ini dapat terjadi ketika pembesaran dari

rahim anda menekan pembuluh darah besar sehingga menyebabkan tekanan darah menurun.

g) Perubahan Kulit

Garis kecoklatan mulai dari pusar (umbilicus) ke tulang pubis disebut linea nigra, kecoklatan pada wajah disebut chloasma atau topeng kehamilan, ini dapat menjadi petunjuk kurang asam folat. Stretch mark terjadi karena perengangan kulit yang berlebih biasanya pada perut dan payudara Akibatnya perengangan kulit ibu hamil biasanya merasa gatal.

h) Payudara

Payudara akan semakin membesar dan mengeluarkan cairan yang kekuningan yang disebut colostrums. Putting dan sekitarnya akan semakin bewarna gelap dan besar dan bintik-bintik kecil akan timbul disekitar putting, itu adalah kelenjar kulit.

i) Kram pada Kaki

Kram otot ini timbul karena sirkulasi darah yang lebih lambat saat kehamilan ini disebabkan karena pembebanan atau massa tubuh semakin bertambah.

j) Pembengkakan

Pembengkakan adalah kondisi normal pada kehamilan, hampir 40 % wanita hamil mengalaminya, hal ini karena peningkatan hormon yang menahan cairan. Pada trimester kedua ini akan tampak sedikit pembengkakan pada wajah, kaki ,

tangan. Hal ini sering karena posisi duduk atau berdiri yang terlalu lama.

k) Merasakan kontraksi

Pada kehamilan minggu ke 15-22 anda akan mulai merasakan gerakan bayi anda yang awalnya akan terasa seperti kibasan, tetapi di akhir trimester ini, anda akan benar-benar merasakan pergerakan bayi anda. Pada ibu yang baru pertama kali sering tidak dapat mengenali gerakan bayinya sampai minggu ke 19-22.

2. Trimester III

Trimester ini adalah trimester terakhir dari kehamilan. Janin Ibu sedang berada di dalam tahap penyempurnaan dan akan semakin bertambah besar sampai memenuhi seluruh rongga rahim. Semakin besar janin maka akan semakin terasa seluruh pergerakan yang dilakukan olehnya. Prenatal exercise sangat dianjurkan untuk meningkatkan motivasi, semangat serta percaya diri sang ibu untuk melahirkan.

### **G. Tinjauan Umum Tentang Prenatal Exercise**

*Prenatal exercise*, olah raga sangat penting bagi ibu hamil, untuk tetap mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Namun olah raga yang dilakukan juga harus sesuai dengan perubahan fisik, latihan yang dapat dilakukan saat hamil pada trimester III adalah *prenatal exercise* karena dengan prenatal exercise ini ibu hamil bisa di bantu dalam proses persalinannya nantinya. Tindakan relaksasi pada *prenatal exercise* sangat berguna untuk ibu hamil agar

dapat mempersiapkan tubuhnya bagi persalinan, serta belajar bernafas dalam istirahat pada waktu yang tepat selama persalinan, *prenatal exercise* merupakan salah satu bentuk latihan ibu hamil dalam mempersiapkan proses kelahiran sang buah hatinya yang tentunya di harapkan lahir tanpa ada masalah-masalah dalam proses melahirkan, misalnya stress, cemas, dan rasa takut serta cara mengatur pernapasan, mengejan dan lain-lain yang bisa saja terjadi dalam proses persalinan, maka dari itu dengan *prenatal exercise* bisa membantu mengurangi kecemasan itu dengan melakukan latihan yakni dalam *prenatal exercise*.

Menurutnya, senam hamil yaitu, latihan-latihan sebelum melahirkan (*pre natal exercise*) mempunyai tujuan, untuk mempersiapkan fisik dalam proses kehamilan dan persalinan, melatih dan menguasai teknik pernapasan yang berperan penting selama kehamilan dan proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamentum, otot-otot dasar panggul dan otot-otot paha. Selain itu, untuk mencegah terjadinya perubahan postur, mengoptimalkan keseimbangan fisik dalam sikap dan gerak selama kehamilan, mengurangi keluhan-keluhan fisik pada masa kehamilan, memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan latihan kontraksi dan relaksasi yang sangat diperlukan selama kehamilan dan proses persalinan. Dalam melakukan latihan, sambungnya, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, yaitu susunan latihan. Latihan dimulai dari yang ringan ke yang berat. Latihan ini biasanya dilakukan berurutan dari yang distal ke proksimal atau sebaliknya, dan tentunya harus memperhatikan kenyamanan ibu hamil dan

tidak beresiko dalam melakukan latihan yang di berikan.( Fauziah Nuraini Kurdi.2010 ).

**a) Manfaat Prenatal Exercise**

Manfaat *prenatal exercise* sangat membantu ibu hamil dalam mempersiapkan kelahiran sang buah hati, adapun manfaat *prenatal exercise* yaitu :

- 1) Meningkatkan metabolisme tubuh
- 2) Melatih pernapasan
- 3) Mencegah terjadinya sakit pinggang akibat berat tubuh semakin bertambah
- 4) Memperbaiki postur tubuh
- 5) Melatih mempertahankan elastitas otot-otot perut, panggul, paha, dll.
- 6) Mengurangi keluhan-keluhan saat kehamilan
- 7) Mengoptimalkan keseimbangan fisik pada masa kehamilan
- 8) Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna.

Manfaat yang diperoleh dalam *prenatal exercise* ini sangat membantu ibu hamil dalam proses persalinan nantinya dan resiko dalam persalinan bisa diatasi dengan *prenatal exercise* pada ibu hamil.

**b) Kontraindikasi Prenatal Exercise**

- 1) Mempunyai riwayat penyakit cardiovascular, respiratory dan renal sistem
- 2) Diabetes

- 3) Penderita tiroid
- 4) Riwayat kelahiran premature
- 5) Vaginal bleeding
- 6) Hypertension
- 7) Abnormal plasental position
- 8) Anemia

**c) Latihan yang harus diperhatikan Selama Kehamilan**

- 1) Adanya tachycardia ( detak jantung cepat )
- 2) Berdebar-debar
- 3) Nafas pendek
- 4) Lemas
- 5) Keluar cairan dari vagina
- 6) Nyeri

**d) Tahapan Latihan.**

- 1) Warm up
- 2) Cardiovascular section
- 3) Istirahat ( control HR tidak lebih dari 140-150x ) dan minum.
- 4) Cool down
- 5) Strengthening dan stability
- 6) Penguluran tight soft tissue dan rileksasi

**e) Gerakan senam hamil**

Eisenberg (1996) membagi senam hamil menjadi empat tahap dimana setiap tahapnya mempunyai manfaat tersendiri bagi ibu hamil. Tahap dan manfaat senam hamil yaitu:

### 1. Aerobik

Merupakan aktifitas yang berirama dan berulang. Gerakan yang disarankan untuk ibu hamil adalah jalan. Manfaat dari aerobik ini adalah mencukupi kebutuhan oksigen dalam metabolisme otot, meningkatkan fungsi respirasi dan kardiovaskular, juga aktivitas otot dan sendi, secara umum menghasilkan perubahan pada keseluruhan tubuh terutama kemampuan untuk memproses dan menggunakan oksigen, meningkatkan peredaran darah, meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot, meredakan sakit punggung dan sembelit, memperlancar persalinan, membakar kalori, mengurangi keletihan dan menjadikan bentuk tubuh yang baik setelah persalinan.

### 2. Kalistenik

Latihan berupa gerakan-gerakan senam ringan berirama yang dapat membugarkan dan mengembangkan otot-otot serta dapat memperbaiki bentuk postur tubuh. Manfaatnya adalah meredakan sakit punggung dan meningkatkan kesiapan fisik dan mental terutama mempersiapkan tubuh dalam menghadapi persalinan.

### 3. Relaksasi

Merupakan latihan pernapasan dan pemusatan perhatian. Latihan ini bisa dikombinasikan dengan latihan kalistenik. Manfaatnya adalah menenangkan pikiran dan tubuh, membantu ibu menyimpan energi untuk ibu agar siap menghadapi persalinan.

#### **D. Kebugaran Panggul (biasa disebut kegel)**

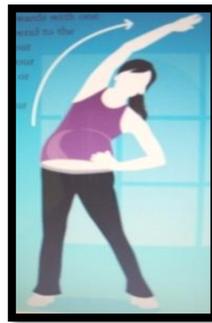
Manfaat dari latihan ini adalah menguatkan otot-otot vagina dan sekitarnya (perinial) sebagai kesiapan untuk persalinan, mempersiapkan diri baik fisik maupun mental.

Gerakan Senam Hamil :

##### **A. Latihan Kelenturan**

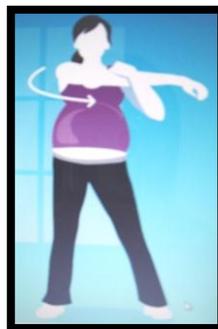
Tahan setiap posisi sambil menarik napas sebanyak 10 kali. Ulangi untuk sisi kanan dan kiri.

1. Angkat lengan kanan ke atas dan tekuk badan ke samping kiri untuk meregangkan tubuh bagian samping Ulangi lengan kiri.



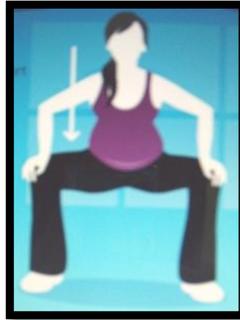
Gambar 2. Gerakan Latihan Kelenturan 1

2. Pegang lengan kanan dengan tangan kiri dan tarik ke arah bahu kiri. Ulangi untuk lengan kiri.



Gambar 3. Gerakan Latihan Kelenturan 2

3. Berdiri dengan kedua kaki terbuka, tangan diletakkan di lutut, tekuk kedua lutut, pastikan punggung tetap tegak dan lutut sejajar dengan kaki untuk meregangkan kaki bagian dalam.



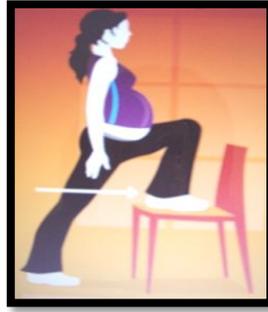
Gambar 4. Gerakan Latihan Kelenturan 3

4. Letakkan kedua tangan di dinding untuk menyangga tubuh. Tumpukan berat badan pada satu kaki dan kaki lainnya dilemaskan dan sedikit ditekuk. Condongkan badan ke depan untuk meregangkan otot betis.



Gambar 5. Gerakan Latihan Kelenturan 4

5. Letakkan satu kaki di lantai dan kaki lainnya di atas kursi, condongkan panggul ke depan untuk meregangkan bagian depan paha dari kaki yang diluruskan dan bagian belakang paha dari kaki yang ditekuk.



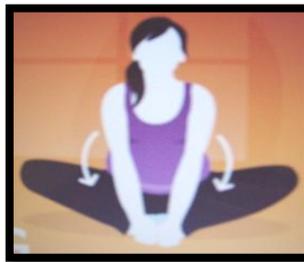
Gambar 6. Gerakan Latihan Kelenturan 5

6. Dengan posisi merangkak, lengkungkan punggung kearah atas.



Gambar 7. Gerakan Latihan Kelenturan 6

7. Duduk bersila dengan kedua telapak kaki ditempelkan, tekuk badan ke depan untuk meregangkan bagian dalam paha.



Gambar 8. Gerakan Latihan Kelenturan 7

## **B. Latihan Pernapasan**

Latihan pernapasan pada dasarnya melatih teknik pernafasan perut (*diafragma*) dan pernafasan dada. Sesuai dengan kebutuhannya untuk mengatasi nyeri selama persalinan, maka kedua teknik pernafasan di atas dapat digabung maupun dimodifikasi. Gerakannya antara lain:

### 1. Pernafasan perut

Dengan sikap berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan, dan relaks, letakkan tangan kiri di atas perut. Tarik nafas dalam melalui hidung, sampai perut menggelembung dan tangan kiri terangkat. Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan nafas lewat mulut. Ulangi dengan frekuensi 8 kali per menit. Teknik pernafasan ini digunakan untuk mempercepat relaksasi, mengatasi stress dan mengatasi nyeri his palsu maupun his permulaan kala I.

### 2. Pernafasan dada dalam

Dengan sikap berbaring terlentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan relaks, letakkan tangan di atas dada. Tarik nafas dalam melalui hidung dengan mengembangkan dada sehingga tangan kanan terangkat. Tahan satu sampai dua detik, dan hembuskan nafas lewat celah bibir sehingga tangan kanan turun mengikuti surutnya badan. Frekuensi yang dianjurkan 8 kali per menit. Teknik pernafasan ini menggantikan pernafasan perut apabila nyeri his kala I sudah cukup.

### 3. Pernafasan dada cepat

Dengan sikap berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan relaks tarik nafas cepat melalui hidung dan hembuskan cepat melalui mulut, mulailah dengan frekuensi 30 kali per menit yang makin lama makin dipercepat hingga 60 kali per

menit, perlambat lagi sedikit demi sedikit hingga kembali menjadi 30 kali per menit.

#### 4. Pernafasan kombinasi perut dan dada

Dengan sikap berbaring terlentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping dada dan relaks, katubkan kedua tangan pada batas antara dada dan perut. Lakukan pernafasan perut selama 30 detik. Teknik pernafasan ini digunakan untuk mengatasi nyeri his pertengahan kala I.

#### 5. Pernafasan kombinasi perut, dada dalam, dan dada cepat

Dengan sikap berbaring terlentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping dada dan relaks. Lakukan pernafasan perut selama 15 detik, lanjutkan dengan pernafasan dada dalam 15 detik, kemudian pernafasan dada cepat yang makin lama makin dipercepat untuk kemudian diperlambat dan dilanjutkan pernafasan dada dalam dan diakhiri pernafasan perut. Teknik pernafasan ini digunakan untuk mengatasi rasa nyeri his pertengahan dan akhir kala I dan juga mengatasi keinginan mengejan yang belum boleh dilakukan (Kushartanti, 2004).

#### A. Latihan penguatan otot dasar panggul (Kegel)

Kontraksikan otot dasar panggul selama 10 detik lalu relaksasikan otot dasar panggul selama 5 detik. Ulangi sebanyak 10 kali. Untuk mengetahui otot yang harus dikontraksi, latihlah dengan menahan urin saat miksi tanpa menggunakan otot abdomen, kaki, dan pantat atau dengan menahan flatus.

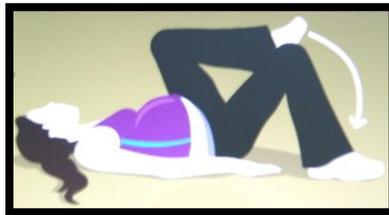
Lakukan gerakan di bawah ini dengan 10-15 kali pengulangan.

1. Sikap merangkak, bertumpu pada kedua tangan dan kaki yang tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai. Jarak antara kedua tangan sama dengan jarak kedua bahu. Angkat kaki kanan dan kiri secara bergantian dan luruskan.



Gambar 9. Gerakan Latihan Penguatan Otot Dasar Panggul 1

2. Berbaring dengan posisi lutut ditekuk, kontraksikan otot perut dan angkat lutut secara bergantian ke arah dada. Pastikan punggung tetap menempel pada lantai.



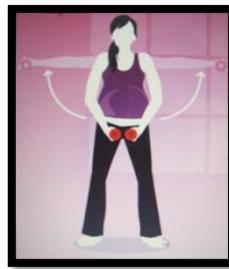
Gambar 10. Gerakan Latihan Penguatan Otot Dasar Panggul 2

3. Berdiri dengan kedua kaki terbuka, tangan kanan memegang punggung kursi, dan tangan kiri diangkat ke samping sejajar bahu (pastikan tangan kiri dalam posisi relaks). Angkat tumit, tekuk kedua lutut dan berdiri kembali. Ulang beberapa kali lalu ganti posisi tangan yang memegang kursi lalu ulangi dengan gerakan yang sama.



Gambar 11. Gerakan Latihan Penguatan Otot Dasar Panggul 3

4. Berdiri dengan posisi lutut sedikit ditekuk dan kedua tangan sedikit ditekuk di depan tubuh masing-masing memegang beban. Angkat kedua lengan ke arah samping sampai sejajar lantai.



Gambar 12. Gerakan Latihan Penguatan Otot Dasar Panggul 4

5. Berdiri dengan punggung menempel pada dinding dan lutut sedikit ditekuk. Dorong panggul ke depan dengan mengkontraksikan otot perut dan punggung bawah ditekan ke arah dinding. Tahan beberapa detik lalu kembali ke posisi awal. Ulangi beberapa kali.



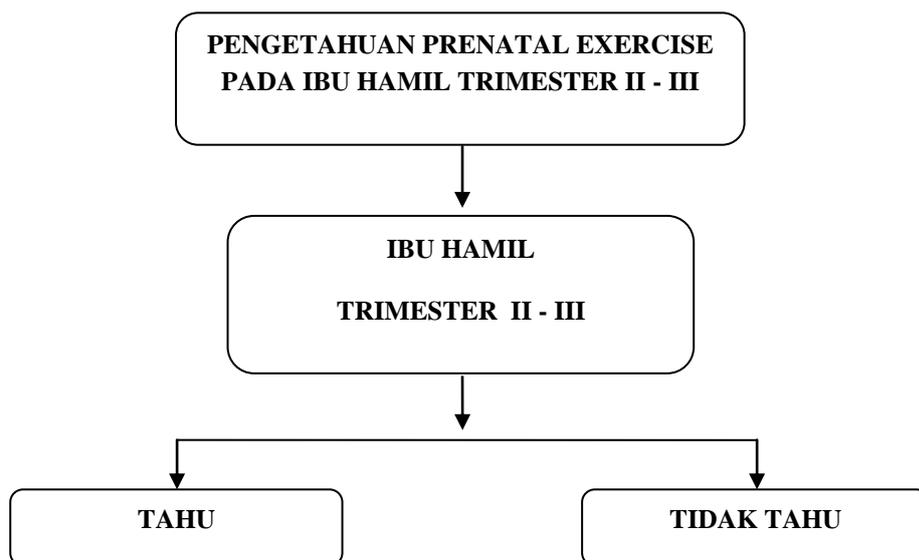
Gambar 13. Gerakan Latihan Penguatan Otot Dasar Panggul 5

### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### A. Kerangka Konsep

*Prenatal exercise* pada ibu hamil trisemester II- III merupakan langkah yang dilakukan ibu hamil dalam mempersiapkan proses kelahiran. Latihan ini juga dapat meningkatkan mental ibu hamil dalam proses persalinan nantinya. Kehamilan merupakan tahapan dalam kehidupan seorang wanita ketika tubuhnya tidak sepenuhnya sendiri. Dia harus berhati-hati pada setiap waktu kehidupan yang tumbuh di dalam dirinya. (*Kinect Australia, 14 oktober 2010* ).



Grafik I : ——— Variabel yang diteliti

##### B. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen ( bebas ) : usia, tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan
2. Variabel Dependen ( Terikat ) : pengetahuan Ibu hamil trimester II - III yang bersedia menjadi responden.

### C. Defenisi Oprasional

1. Usia adalah usia kronologis berdasarkan lama waktu hidup yang dihitung berdasarkan tahun kalender.

Kriteria obyektif :

- a.  $\leq 27$  tahun
- b.  $> 27$  tahun

2. Tingkat pendidikan adalah level pendidikan yang ditempuh oleh responden.

Kriteria obyektif :

- a. Pendidikan menengah kebawah yaitu pendidikan SD, SMP dan SMA
- b. Pendidikan tinggi yaitu Diploma III keatas

3. Jenis pekerjaan adalah jenis pekerjaan yang menjadi rutinitas setiap hari responden.

Kriteria obyektif :

- a. PNS
- b. Wiraswasta/pedagang
- c. Petani
- d. Ibu rumah tangga

4. Prenatal Exercise

Prenatal exercise merupakan salah satu bentuk latihan pralahir yang di lakukan ibu hamil dalam mempersiapkan kelahiran sang buah hati. Latihan pralahir ini sangat bermanfaat untuk menjaga agar tubuh ibu hamil tetap bugar dan sehat menjelang proses kelahiran,selain itu

juga *prenatal exercise* dapat membantu meningkatkan metabolisme dan oksigen yang sangat di butuhkan bagi seorang ibu hamil.

*Prenatal exercise* biasanya dilakukan ibu hamil pada usia trimester II atau III yang dimana dalam trimester ini perubahan-perubahan pada ibu hamil bertambah, misalnya perut semakin membesar, berat badan makin bertambah serta kelelahan yang sangat cepat terjadi akibat perubahan fisik tersebut, maka dari itu di trimester II atau III ibu hamil dianjurkan melakukan latihan pralahir atau *prenatal exercise* untuk membantu mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan berlangsung.

Kriteria objektif :

- a. Tahu (skor 2) : dikatakan tahu jika mencapai jumlah skor sebesar  $\geq 15$
- b. Tidak tahu (skor 1) : dikatakan tidak tahu jika mencapai jumlah skor  $< 15$

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain observasional, dalam penelitian ini hanya mendeskripsikan tentang pengetahuan prenatal exercise pada ibu hamil trimester II – III di PUSKESMAS Palakka Kabupaten Bone.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### 1. Tempat

Direncanakan penelitian dilakukan di PUSKESMAS Palakka Kabupaten Bone.

##### 2. Waktu Penelitian

Direncanakan penelitian ini dilakukan selama satu bulan dimulai dari 01 januari 2011.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II-III yang datang yang di PUSKESMAS Palakka Kabupaten Bone.

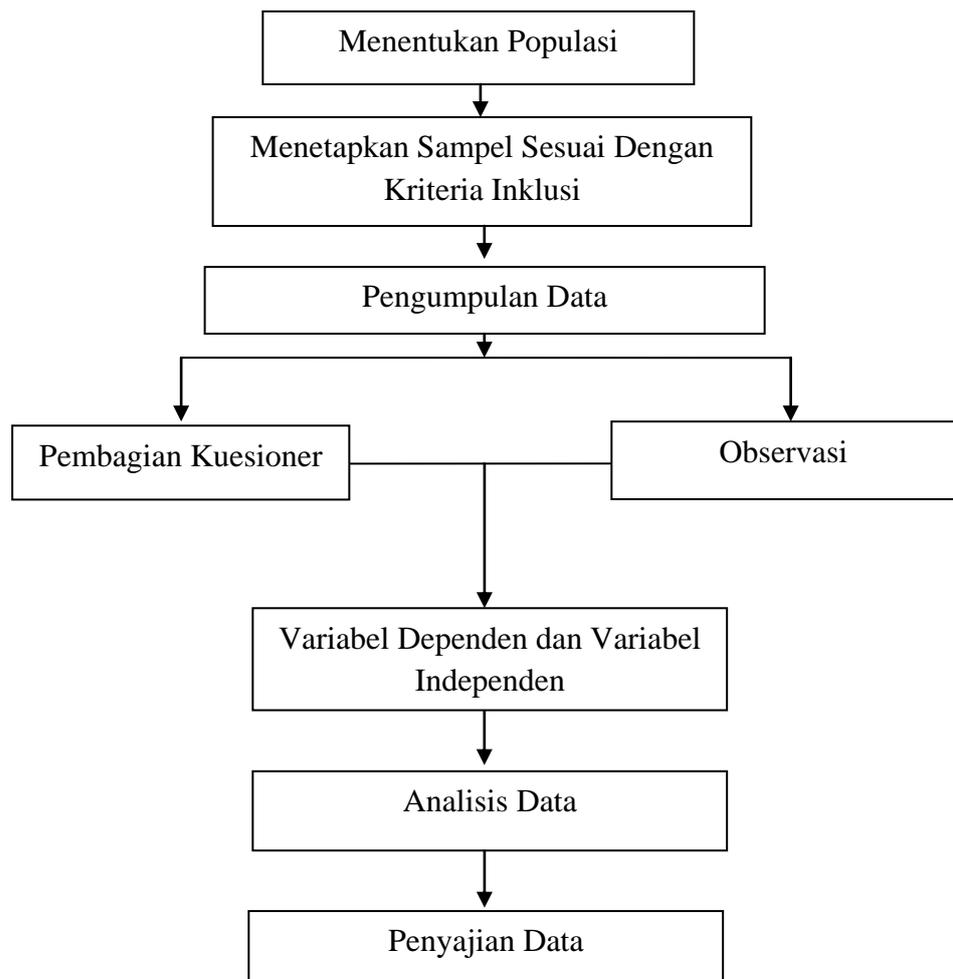
##### 2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester II-III yang bersedia menjadi responden, dengan tehnik pengambilan sampel adalah tehnik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria.

a. Kriteria Inklusi :

1. Ibu hamil trimester II dan III yang datang ke PUSKESMAS Palakka Kabupaten Bone yang bersedia menjadi responden.
2. Ibu hamil yang berusia 21- 34 tahun
3. Ibu hamil yang strata pendidikan SD sampai dengan Perguruan tinggi
4. Ibu hamil dengan jenis pekerjaan IRT, Petani, PNS dan Wiraswasta.

**D. Alur Penelitian**



## **E. Pengolahan Data dan Analisis Data**

### 1. Tehnik Pengumpulan Data :

Pada tahap ini data diperoleh dan dikumpulkan dari :

- a. Data primer diperoleh dari pengamatan dan observasi secara langsung berupa Tanya jawab serta pemberian blangko kuesioner.
- b. Data sekunder diperoleh dari medical record pasien sebagai bahan pertimbangan

### 2. Pengolahan Data

Data yang diperoleh selama penelitian akan diolah dan disajikan dalam bentuk deskriptif yaitu :

#### a) Editing

Adalah memeriksa daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh pengumpul data dengan tujuan untuk mengurangi kesalahan atau kekurangan yang ada dalam daftar pertanyaan yang sudah di selesaikan sampai sejauh mungkin ( mengelompokkan sesuai apa yang diteliti ).

#### b) Koding

Adalah mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari pada responden kedalam kategori-kategori yang dilakukan dengan cara memberikan kode atau tanda berbentuk angka pada masing-masing jawaban.

#### c) Tabulasi data

Adalah memasukkan data berdasarkan hasil penggalian data dilapangan, untuk memperoleh nilai dalam suatu variabel, bisa

langsung data asli dilapangan dan bisa merupakan hasil perjumlahan dari beberapa point pertanyaan yang telah di jawab responden dalam bentuk tabel.

d) Analisis data

Proses memeriksa, membersihkan, mengubah, dan permodelan data dengan tujuan menyoroti berguna informasi yang di dapat, menunjukkan kesimpulan dan mendukung pengambilan keputusan.

e) Penyajian data.

Data-data yang sudah dikumpulkan mulai proses editing, koding, tabulasi data serta analisis data dan diolah sesuai dengan kriteria penelitian dan disajikan dengan menggunakan kalimat yang efektif.

**F. Instrumen penelitian.**

1. Kuesioner (blanko)

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latief, Sry Saadiyah L, 2000. **Fisioterapi Pada Obstetri**
- Ahmad watik Praktiknya, 2007. **Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan**. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Budishmily, 2009. **Perlunya Senam Hamil**
- Cholid Narbuko, Abu Acmedi, 2009. **Metodologi Penelitian**, cet. 10. Bumi Aksara, Jakarta.
- Dydy, 2006. **Olahraga Pada Masa Hamil** Bag I.
- Primatia Yogi Wulandari, 2006. **Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama**
- Halimah Aini, 2009. **Buku Pintar Menjalani 9 Bulan Kehamilan**, Penerbit Tora Book, Yogyakarta.
- Harnawatial, 2008. **Perubahan Anatomi Dan Fisiologi Wanita Hamil**
- Ida Agus Gde Manuaba, DSOG, 1998. **Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita**, Penerbit Arcan, Jakarta
- Myra Puspita, 2009. **Panduan Praktis Senam Hamil**, Diglossia Media Baru, Jogjakarta
- Poppy Anggraeni, 2010. **Serba-Serbi Senam Hamil**, Intan Mudia, Yogyakarta.

-----,2010. [www. my Kunci.Com](http://www.myKunci.Com),**Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trisemester Tiga.**

-----, 2010. [www. my Kunci.Com](http://www.myKunci.Com),**Perubahan Anatomi Dan Fisiologis Pada Ibu Hamil Trisemester,I,Ii,Iii,2010.**

-----, 2010. [www. Prenatal Exercise.com](http://www.Prenatal Exercise.com)

-----, 2010. **Sakit Punggung Saat Hamil.** <http://askep-askeb-kita.blogspot.com/>

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama Lengkap : Zaenal

Tempat Tanggal Lahir : Majang, 01 Desember 1986

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Agama : Islam

Suku / Bangsa : Bugis/ Indonesia

Anak ke : 1 dari 5 bersaudara

Alamat Makassar : Jln.Buakana Kom.Palm Cristal Blok .A . 26

No.Telp / Hp : 0857 9698 4383

Alamat Daerah : Bone

Nama Orang Tua

Ayah : Marsuki

Ibu : Bani

Pekerjaan Orang Tua

Ayah : Wiraswasta

Ibu : IRT

Alamat Orang Tua : Bone

Pendidikan Formal :



1. *SD. NO.37 Majang Kab.Bone, Lulus Tahun 1998*
2. *Pesantren Modern Ma'had Hadits Biru Kab.Bone, Lulus Tahun 2002*
3. *SMU Negeri 4 Watampone, Lulus Tahun 2005*
4. *POLITEHNIK Kesehatan Makassar Jurusan Fisioterapi, Lulus 2008.*
5. *Sarjana Fisioterapi S1 Universitas Hasanuddin Tahun 2009 -2011*

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III yang sesuai dengan kriteria inklusi dalam pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 30 orang responden. Dalam analisis akan dijelaskan gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal exercise trisemester II dan III berdasarkan usia, tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan.

Tabel 5.1  
Distribusi Responden berdasarkan Usia

Variabel	n	Tidak Tahu	Tahu	%
Usia				
≤ 27 tahun	24	16	8	80,0
> 27 tahun	6	4	2	20,0
Jumlah	30	20	10	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 24 responden yang berusia ≤ 27 tahun yaitu 16 responden (53,3%) yang tidak tahu dan 8 responden (26,7%) yang tahu tentang prenatal exercise sedangkan 6 responden yang usia > 27 tahun yaitu 4 responden (13,3%) yang tidak tahu dan 2 responden (6,7%) yang tahu tentang prenatal exercise.

Table 5.2  
Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan

Variable	n	Tidak Tahu	Tahu	%
Tingkat Pendidikan				
Pendidikan Menengah ke bawah	27	20	7	90,0
Pendidikan Tinggi	3	0	3	10,0
Jumlah	30	20	10	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden memiliki tingkat pendidikan, dimana 27 responden memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah. Dilihat (table 5.2) menunjukkan bahwa yang tidak tahu tentang prenatal exercise yaitu 20 responden (66,7%) dan tahu 7 responden (23,3%) tentang prenatal exercise. Sedangkan terdapat 3 responden yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, yaitu 3 responden (10%) yang tahu tentang prenatal exercise.

Table 5.3  
Distribusi Respon berdsarkan Jenis Pekerjaan

Variable	N	Tidak Tahu	Tahu	%
Jenis Pekerjaan :				
PNS	5	0	5	16,7
Wiraswasta/Pedagang	2	2	0	6,7
Petani	5	4	1	16,7
IRT	18	14	4	60,0
Jumlah	30	20	10	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa paling banyak responden yang jenis pekerjaannya adalah ibu rumah tangga yaitu 18 responden (60%), dimana terdapat 14 responden yang tidak tahu dan 4 responden yang tahu tentang prenatal exercise. Kemudian di susul jenis pekerjaan PNS dan petani yaitu sama-sama terdapat 5 responden, PNS sendiri terdapat tidak ada yang tidak tahu tentang prenatal exercise dan 5 responden yang tahu tentang prenatal exercise. Sementara itu yang jenis pekerjaannya wiraswasta/pedagang terdapat 2 responden.

## **B. Pembahasan**

### **1. Pengetahuan Ibu Hamil berdasarkan Usia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada usia  $\leq 27$  tahun paling banyak yang tidak tahu tentang prenatal exercise daripada usia  $> 27$  tahun.

Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan bisa didapatkan dengan melakukan pengamatan dimana pengamatan tersebut dapat dilakukan secara empiris dan rasional. Pengetahuan empiris tersebut juga dapat berkembang menjadi pengetahuan deskriptif bila seseorang dapat melukiskan dan menggambarkan segala ciri, sifat, dan gejala yang ada pada objek empiris tersebut. Pengetahuan empiris juga bisa didapatkan melalui pengalaman pribadi manusia yang terjadi berulang kali. Selain pengetahuan empiris, ada pula pengetahuan yang didapatkan melalui akal budi yang kemudian dikenal sebagai rasionalisme. Rasionalisme lebih menekankan pengetahuan yang bersifat apriori yaitu tidak menekankan pada pengalaman. Dengan demikian, pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal, pengalaman, dan keyakinan.

Pengetahuan tentang prenatal exercise merupakan pengetahuan empiris yang bisa didapatkan melalui pendidikan formal maupun informal, dan informasi dari berbagai sumber. Pendidikan informal dapat diperoleh melalui penyuluhan kesehatan oleh petugas kesehatan, sedangkan informasi dapat diperoleh melalui media massa, teman/tetangga dekat, atau petugas kesehatan.

Pada umumnya responden yang berusia  $\leq 27$  tahun tergolong ibu muda dengan kehamilan pertama sehingga tingkat pengetahuan dan pengalaman tentang kehamilan yang minim. Disamping itu, mereka tidak pernah mengikuti penyuluhan kesehatan sehingga minim informasi yang didapatkan. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, dimana lingkungan yang tidak mendukung dapat menyebabkan responden tidak memperhatikan tentang kesehatan dan kebugarannya. Begitu pula, beberapa responden yang tinggal didalam lingkungan pedesaan minim dengan berbagai informasi kesehatan. Sedangkan responden yang memperoleh informasi tentang prenatal exercise melalui pendidikan informal atau informasi dari berbagai sumber akan menjadi tahu tentang prenatal exercise dan berusaha untuk mengaplikasikan prenatal exercise yang diketahuinya.

## 2. Pengetahuan Ibu Hamil berdasarkan Tingkat Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak responden yang memiliki pendidikan menengah ke bawah yang tidak tahu tentang prenatal exercise daripada pendidikan tinggi.

Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut Y.B. Mantra yang dikutip Notoadmojo (2003), pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi sikap yang berperan serta dalam pembangunan (Nursalam, 2003). Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah menerima informasi.

Hal ini terjadi pada beberapa responden yang banyak tidak tahu tentang prenatal exercise, karena mereka banyak yang memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah dimana perilaku untuk pola hidup dalam keadaan statis tanpa adanya perubahan. Hal ini yang menyebabkan umumnya mereka tidak peduli tentang perubahan pola hidup terutama bagi ibu-ibu hamil, dimana umumnya ibu hamil hanya menjalani masa kehamilannya seperti biasanya dilakukan dalam lingkungannya tanpa memperdulikan tentang kesehatan dan kebugarannya selama kehamilan.

Sedangkan beberapa responden yang memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah tergolong tahu tentang prenatal exercise, hal ini disebabkan karena mereka mendapatkan informasi tentang prenatal exercise dari petugas kesehatan, teman atau tetangga dekat.

Berbeda dengan responden yang memiliki tingkat pendidikan tinggi keatas, dimana mereka semuanya tergolong tahu tentang prenatal exercise. Seperti yang dijelaskan bahwa tingkat pendidikan tinggi dapat mengubah pola perilaku dimana kecenderungan terjadi perubahan pola hidup kearah sehat. Hal ini yang mendorong para ibu hamil untuk datang ke Pusat Pelayanan Kesehatan dan mencari beragam informasi yang dapat menjaga kesehatan dan kebugaran ibu hamil.

### 3. Pengetahuan Ibu Hamil berdasarkan Jenis Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak responden yang memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang tidak tahu tentang prenatal exercise daripada pekerjaan lainnya.

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam (2003), pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

Jenis pekerjaan sebagai PNS umumnya memiliki tingkat pendidikan tinggi karena standar penerimaan PNS umumnya pendidikan diploma keatas. Tingkat pendidikan tinggi umumnya menyebabkan seseorang mengalami perubahan pola perilaku dimana pola hidup cenderung kearah pola hidup sehat. Hal ini terlihat dari semua responden yang PNS, dimana mereka tergolong tahu tentang prenatal exercise. Kesadaran tinggi tentang pola hidup sehat merupakan pendorong bagi ibu hamil untuk mencari tahu tentang sesuatu yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran bagi ibu hamil seperti prenatal exercise.

Sedangkan responden yang tergolong Non-PNS (terutama ibu rumah tangga) kebanyakan tidak tahu tentang prenatal exercise dan hanya sedikit yang tahu tentang prenatal exercise. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan responden (pendidikan menengah ke bawah) dan faktor lingkungan. Lingkungan yang tidak menunjang adanya perubahan pola hidup akan mempengaruhi responden sehingga responden tidak begitu memperhatikan kesehatan dan kebugarannya selama masa kehamilan.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran pengetahuan ibu tentang prenatal exercise berdasarkan usia menunjukkan bahwa paling banyak ibu hamil  $\leq 27$  tahun yang tidak tahu tentang prenatal exercise.
2. Gambaran pengetahuan ibu tentang prenatal exercise berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa paling banyak ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah kebawah yang tidak tahu tentang prenatal exercise.
3. Gambaran pengetahuan ibu tentang prenatal exercise berdasarkan jenis pekerjaan menunjukkan bahwa paling banyak ibu hamil dengan pekerjaan Non PNS yang tidak tahu tentang prenatal exercise.

#### **B. Saran-Saran**

1. Disarankan kepada petugas kesehatan agar memberikan lebih banyak penyuluhan tentang masa kehamilan dan latihan-latihan yang bermanfaat kepada masyarakat khususnya para ibu hamil.
2. Disarankan kepada ibu hamil agar lebih banyak aktif dalam mencari informasi tentang hal-hal yang dilakukan selama masa kehamilan dan latihan-latihan yang bermanfaat untuk kehamilannya.
3. Disarankan pada penelitian selanjutnya, agar ditambahkan variable kehamilan keberapa pada setiap sample, dan untuk menghindari bias data,

kuesioner ditambahkan pertanyaan selanjutnya atau pertanyaan terbuka agar ibu hamil dapat menjelaskan jawaban sesuai pengetahuannya.