

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kehamilan**

##### **1. Pengertian**

Kehamilan adalah penyatuan spermatozoa dan ovum, yang diikuti dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan biasa berlangsung selama 40 minggu, atau sembilan bulan, dari saat pembuahan hingga kelahiran bayi. Kehamilan terbagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 12 minggu, triwulan kedua dari 13 sampai 27 minggu dan trimester ketiga dari 28 sampai dengan 40 minggu (Walyani, 2021).

##### **2. Tanda-Tanda Kehamilan**

###### **a. Tanda Dugaan Hamil**

###### **1) Amenorhea**

Tidak adanya menstruasi pada wanita yang berada dalam usia subur atau yang berada dalam tahap reproduksi dikenal sebagai amenorhea. Ada dua jenis amenorea, yaitu amenorea primer dan sekunder. Ketika seorang wanita mengalami amenorhea primer, ia tidak mendapatkan menstruasi pertamanya sampai ia berusia 16 tahun, dengan atau tanpa disertai tanda-tanda pertumbuhan organ-organ reproduksi sekunder.

Kehamilan adalah penyebab paling umum dari amenorea sekunder, yaitu suatu kelainan di mana wanita usia reproduksi yang sebelumnya mengalami menstruasi secara teratur, berhenti sampai tiga siklus (Irianti, 2015). Namun, amenorhea juga dapat disebabkan oleh penyakit kronik tertentu, tumor pituitari, perubahan dan faktor lingkungan, malnutrisi, dan gangguan emosional seperti ketakutan akan kehamilan (Walyani, 2021).

2) Mual dan muntah

Morning sickness adalah peningkatan produksi asam lambung akibat pengaruh hormon progesteron dan estrogen, ditandai dengan mual dan muntah, terutama di pagi hari.

3) Ngidam

Mengidam kehamilan biasanya dimulai pada bulan pertama dan berakhir seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.

4) Pingsan

Pingsan atau *syncope* disebabkan oleh iskemia sistem saraf pusat, yang disebabkan oleh gangguan sirkulasi ke daerah kepala (sentral).

5) Kelelahan

Kelelahan biasanya terjadi selama trimester pertama kehamilan sebagai akibat dari penurunan tingkat metabolisme basal, yang meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan sebagai akibat dari aktivitas metabolisme pembuahan.

6) Payudara tegang

Progesterin mendorong perkembangan sistem alveolar payudara, sedangkan estrogen mendukung perkembangan sistem duktus. Somatomamotropin menyebabkan dilatasi puting susu, pembesaran payudara, sekresi kolostrum, dan perasaan tegang dan nyeri selama dua bulan pertama kehamilan.

7) Sering BAK

Dorongan rahim ke depan membuat kandung kemih terasa cepat penuh, yang menyebabkan sering berkemih. Tekanan rahim pada kandung kemih menyebabkan sering berkemih selama trimester pertama.

8) Konstipasi atau obstipasi

Pengaruh progesteron dapat menghambat peristaltik usus sehingga kesulitan untuk BAB.

## 9) Pigmentasi kulit

Terjadi akibat pengaruh hormon kortikosteroid plasenta yang merangsang melanofor dan kulit.

## 10) Varises

Varises dapat terjadi disekitar genetalia eksterna, kaki dan betis, serta payudara (Walyani, 2021).

## b. Tanda Kemungkinan Hamil

## 1) Pembesaran perut

Terjadi akibat pembesaran uterus.

## 2) Tanda hegar

Adalah melunaknya isthmus uteri sehingga serviks dan korpus uteri seolah-olah terpisah (Irianti, 2015).

## 3) Tanda goodel

Merupakan pelunakan serviks.

## 4) Tanda chadwick

Yaitu adanya warna kebiruan, keunguan atau agak gelap pada mukosa vagina (Irianti, 2015).

## 5) Tanda piscaseck

Merupakan pembesaran uterus yang tidak simetris.

## 6) Kontraksi braxton hicks

Merupakan peregangan sel-sel otot uterus, akibat meningkatnya actomysin didalam otot uterus.

## 7) Ballotement

Jika segmen bawah uterus atau serviks didorong akan terasa pantulan dari ketuban dan isinya.

## 8) Pemeriksaan planotest

Pemeriksaan ini dilakukan untuk mendeteksi adanya human chorionicgonadotropin (hCG) yang diproduksi oleh sinsiotropoblastik sel selama kehamilan (Irianti, 2015) dan (Walyani, 2021).

- c. Tanda Pasti Kehamilan
  - 1) Gerakan janin dalam rahim

Gerakan janin dapat dirasakan pada usia kehamilan sekitar 20 minggu.
  - 2) Denyut jantung janin

DJJ dapat didengar pada usia kehamilan 12 minggu menggunakan alat fetal electrocardiograf (seperti dopler).
  - 3) Bagian-bagian janin dan kerangka janin

Bagian-bagian dan kerangka janin dapat dilihat menggunakan USG (Walyani, 2021).

### **3. Perubahan-Perubahan Pada Ibu Hamil**

- a. Trimester Pertama

Selama trimester pertama, wanita hamil dapat mengalami berbagai ketidaknyamanan fisiologis, termasuk pertumbuhan payudara, kelelahan, serta mual dan muntah, setelah terjadi peningkatan hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh.
- b. Trimester Kedua

Di trimester kedua para ibu biasanya lebih merasa sehat karena mereka telah terbiasa dengan kadar hormon yang tinggi dan ketidaknyamanan kehamilan mulai berkurang. Ibu tidak merasa terbebani dengan perutnya yang semakin membesar. Ibu sekarang dapat memfokuskan energi dan pikirannya secara lebih konstruktif karena telah menerima kehamilannya.
- c. Trimester Ketiga

Pada trimester ketiga, perubahannya meliputi:

  - 1) Berat badan ekstra yang dibawa oleh janin di dalam rahim menyebabkan ibu mengalami nyeri punggung.
  - 2) Pernapasan: Banyak wanita hamil mengalami kesulitan bernapas antara minggu ke-33 dan ke-36 kehamilan mereka. Hal ini disebabkan karena berat badan bayi menekan paru-paru ibu di bawah diafragma.

- 3) Kandung kemih ibu mengalami tekanan karena sering buang air kecil, pertumbuhan rahim, dan turunnya bayi ke pintu atas panggul.
- 4) Kontraksi palsu pada perut, atau braton hicks, ditandai dengan rasa sakit ringan yang kadang-kadang hilang ketika Anda duduk atau rileks.
- 5) Cairan vagina: Cairan vagina yang keluar lebih banyak selama kehamilan adalah hal yang biasa. Biasanya jernih, cairan ini sedikit mengental pada tahap awal kehamilan dan volumenya meningkat selama persalinan (Walyani, 2021).

#### **4. Tanda Bahaya Kehamilan**

Ada 7 tanda bahaya kehamilan, yaitu:

- a. Pendarahan pervaginam
- b. Sakit kepala yang hebat
- c. Penglihatan kabur
- d. Bengkak diwajah dan jari-jari tangan
- e. Keluar cairan pervaginam
- f. Gerakan janin tidak terasa
- g. Nyeri abdomen yang hebat (Walyani, 2021).

### **B. Senam Hamil**

#### **1. Pengertian**

Senam kehamilan adalah latihan gerakan yang dirancang untuk membuat ibu siap secara fisik dan psikologis untuk menghadapi persalinan sekaligus menjaga daya tahan dan kebugaran selama kehamilan (Irianti, 2015).

#### **2. Tujuan Senam Hamil**

- a. Menjaga dan memperkuat fleksibilitas otot-otot dasar panggul, ligamen, dan otot-otot dinding perut yang berhubungan dengan persalinan.
- b. Membentuk sikap tubuh. Mempertahankan postur tubuh yang benar selama kehamilan dan persalinan dapat membantu ibu hamil menghindari keluhan yang sering terjadi, mengharapkan letak janin

yang normal dan mengurangi kesulitan bernapas yang disebabkan oleh perut yang semakin membesar.

- c. Menggunakan teknik kontraksi dan relaksasi untuk mencapai relaksasi tubuh yang optimal.
- d. Menguasai teknik-teknik pernapasan yang mempunyai peran penting selama hamil dan persalinan untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan napas dalam, selain itu juga untuk mengatasi rasa nyeri pada saat his.
- e. Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari-hari, serta postur tubuh yang nyaman dan ketenangan selama persalinan (Mandriwati, 2011).

### **3. Syarat Mengikuti Senam Hamil**

- a. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter/bidan.
- b. Latihan baru dapat dimulai setelah usia kehamilan 22 minggu.
- c. Latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu.
- d. Latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin, dibawah pimpinan instruktur senam hamil (Mandriwati, 2011).

### **4. Manfaat Senam Hamil**

- a. Penyesuaian terhadap perubahan fisik akibat kehamilan
- b. Menguasai teknik pernapasan
- c. Melakukan latihan kontraksi dan relaksasi
- d. Mengurangi stress dan kecemasan
- e. Mengurangi terjadinya inkontinesia urine
- f. Pertumbuhan dan kesejahteraan bayi (Irianti, 2015).

### **5. Indikasi dan Kontraindikasi Senam Hamil**

Sebelum seorang ibu hamil melakukan aktivitas kehamilan, ia harus mempertimbangkan sejumlah faktor, apakah ia termasuk dalam kategori risiko rendah, tinggi, atau kontraindikasi (kontraindikasi spesifik dan

relatif). Ibu hamil yang aman untuk melakukan senam hamil dianggap berisiko rendah. Pada Ibu kelompok risiko tinggi diperlukan pengawasan dan perhatian kemungkinan terjadinya faktor risiko.

Di sisi lain, pada kelompok dengan kontraindikasi, jika kondisi ibu telah membaik dan kontraindikasi bersifat relatif, ibu masih dapat melakukan latihan kehamilan. Namun, pada kelompok dengan kontraindikasi spesifik melakukan aktivitas kehamilan akan membahayakan kondisinya dan janin yang dikandungnya (Irianti, 2015).

Kontraindikasi senam hamil :

- a. Penyakit miokardial aktif
- b. Kelainan jantung
- c. Tromboflebitis
- d. Emboli paru
- e. Isoimunisasi akut
- f. Rentan terhadap kelahiran prematur
- g. Perdarahan per vagina
- h. Ada tanda kelainan pada janin (Mandriwati, 2011).

## **6. Risiko**

### **a. Bagi Janin**

Peningkatan aliran darah uteroplasenta akibat senam hamil dapat menyebabkan hipoksemia dan hipoglikemia bila kondisinya terlalu tinggi. Olahraga yang intens dalam cuaca panas dapat meningkatkan suhu tubuh sebesar 102-104 derajat Fahrenheit. Kisaran suhu ini terkait dengan kelainan tabung saraf dan teratogenisitas pada tahap awal kehamilan, menurut McMurray & Kartz (1990). Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil menahan diri untuk tidak berolahraga dalam cuaca panas atau dalam waktu yang lama (Irianti, 2015).

### **b. Bagi Ibu**

Risiko yang mungkin dialami ibu saat melakukan senam antara lain adalah cedera. Para ibu harus mengetahui dasar-dasar teknik olahraga untuk memastikan keselamatan mereka. Naiklah dengan mantap dari tanah untuk menghindari hipotensi ortostatik. Hindari menekuk jari-jari

kaki jika Anda ingin menghindari kram kaki. Bernapas terlalu cepat saat berolahraga dapat meningkatkan tekanan intrauterin dan intraabdomen. Disarankan untuk tidak melakukan aktivitas mengejan tanpa pengawasan karena hal ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan intrauterin dan ketuban pecah (Irianti, 2015).

## 7. Gerakan Senam Hamil

Terdapat tiga bagian latihan dalam senam hamil: latihan pendahuluan, latihan inti, dan latihan penenangan.

### a. Latihan Pendahuluan

Latihan awal terdiri dari latihan pada kaki, lengan, bahu, dan panggul. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengukur kekuatan kontraksi otot, memperluas luas gerakan persendian, dan menghilangkan atau mengurangi kekakuan yang muncul pada awal latihan dan akibat dari latihan sebelumnya.

### b. Latihan inti

Latihan kedua, yang dikenal sebagai latihan inti, mencakup latihan untuk membangun sikap tubuh, kontraksi dan relaksasi, serta latihan pernafasan untuk mempelajari berbagai teknik pernafasan sehingga dapat digunakan sesuai kebutuhan.

### c. Latihan Penenangan

Latihan ketiga, latihan penenangan, dimaksudkan untuk mencapai relaksasi total. Beberapa persyaratan yang harus dipenuhi selama berada dalam posisi relaksasi adalah:

- 1) Tekuk semua persendian dan tutup mata
- 2) Lemaskan seluruh otot-otot tubuh termasuk otot muka
- 3) Lakukan pernafasan secara teratur dan berirama
- 4) Pusatkan pikiran pada irama nafas
- 5) Pilih posisi relaksasi yang menurut ibu nyaman seperti : posisi terlentang, berbaring miring, terlentang dengan kedua lutut ditekuk, atau sambil duduk (Irianti, 2015).



## 8. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan

- a. Lakukan di tempat yang nyaman. Hindari berolahraga di lingkungan yang panas, lembab, atau ketika ibu menderita demam. Pakailah pakaian yang nyaman yang melindungi dan menyanggah payudara ibu.
- b. Dianjurkan tidak melakukan senam yang berlebihan sampai menimbulkan tanda-tanda bahaya kehamilan dan ibu menjadi lelah.
- c. Hindari posisi terlentang pada usia kehamilan lebih dari 16 minggu. Ini dilakukan untuk mencegah rahim ibu menekan vena cava, yang dapat menyebabkan ibu pusing dan mengurangi sirkulasi darah janin. Alternatif posisi pada kondisi ini adalah posisi "hand and knees".
- d. Pada trimester ketiga, gerakan "Overhead" harus dihindari. Karena dapat menyebabkan ibu pusing, diikuti dengan menurunnya sirkulasi darah janin (Irianti, 2015).

## C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Hamil

### 1. Pengetahuan

#### a. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini dihasilkan setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan, juga dikenal sebagai domain kognitif, memainkan peran yang sangat penting dalam menentukan bagaimana seseorang bertindak (Nurmala, 2018).

#### b. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan.

- 1) Mengetahui (know), adalah tingkat kognitif terendah di mana seseorang mengingat kembali (mengingat kembali) pengetahuan yang telah mereka pelajari.
- 2) Memahami (comprehension), adalah tingkat pengetahuan yang lebih tinggi dari hanya sekedar tahu. Pada tingkat ini, seseorang

dapat memahami dan menginterpretasikan pengetahuan dengan benar.

- 3) Aplikasi (application), adalah tingkat di mana seseorang dapat menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari ke dalam situasi kehidupan nyata.
- 4) Analisis (analysis), adalah tingkat di mana seseorang dapat menjelaskan bagaimana materi berhubungan dengan bagian yang lebih kompleks dalam suatu bagian tertentu.
- 5) Sintesis (synthesis), adalah tahap di mana seseorang memiliki kemampuan untuk membuat formulasi baru dari formulasi yang sudah ada.
- 6) Evaluasi (evaluation), adalah tingkat di mana orang dapat melakukan penelitian terhadap materi yang diberikan (Nurmala, 2018).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Memori, kesaksian, minat, rasa ingin tahu, pikiran dan penalaran, logika, bahasa, dan kebutuhan manusia adalah komponen yang mempengaruhi pengetahuan. Sedangkan menurut Notoatmodjo tahun 2002 tingkat pendidikan, informasi, budaya, dan pengalaman adalah lima komponen yang mempengaruhi pengetahuan (Rachmawati, 2019).

d. Kategori Pengetahuan

Pengetahuan dapat dibedakan menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup dan kurang.

- 1) Seseorang dianggap baik apabila mampu menjawab dengan benar 75-100% dari jumlah pertanyaan.
- 2) Dianggap cukup apabila seseorang mampu menjawab dengan benar 56-75% dari jumlah pertanyaan.
- 3) Dianggap kurang apabila seseorang mampu menjawab dengan benar 40-50% dari jumlah pertanyaan.

Hasil pengukuran pengetahuan dengan menggunakan hasil rata-rata keseluruhan dan diimplementasikan kedalam dua kategori, yaitu:

- 1) Kategori pengetahuan baik, jika skor  $\geq$  mean
- 2) Kategori pengetahuan tidak baik (kurang), jika skor  $<$  mean

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui pengisian angket atau wawancara tentang materi yang akan diukur pada subjek penelitian atau yang biasa disebut responden (Rachmawati, 2019)

e. Macam-macam Pengetahuan

Menurut (Irwan, 2017) terdapat 4 macam pengetahuan yaitu :

1) Pengetahuan Faktual (Factual knowledge)

Pengetahuan faktual terdiri dari dua kategori yaitu pengetahuan tentang terminologi (knowledge of terminology) mencakup pengetahuan tentang label atau simbol tertentu baik yang bersifat verbal maupun non verbal dan pengetahuan tentang bagian detail dan unsur-unsur (knowledge of specific details and element) mencakup pengetahuan tentang peristiwa, orang, waktu dan informasi lain yang sifatnya sangat spesifik.

2) Pengetahuan Konseptual

Ada tiga jenis pengetahuan konseptual, yaitu pengetahuan tentang klasifikasi dan kategori, pengetahuan tentang prinsip dan generalisasi, dan pengetahuan tentang teori, model, dan struktur.

3) Pengetahuan Prosedural

Pengetahuan prosedural mencakup prosedur atau langkah-langkah yang harus diikuti untuk menyelesaikan tugas tertentu.

4) Pengetahuan Metakognitif

Mencakup pengetahuan tentang kognisi secara umum dan pengetahuan tentang diri sendiri. Dimensi proses kognitif dalam taksonomi yang baru yaitu: Menghafal (Remember), Memahami (Understand), Mengaplikasikan (Applying), Menganalisis (Analyzing), Mengevaluasi, Membuat (create).

f. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut (Pakpahan, 2021) seseorang bisa mendapatkan informasi dengan berbagai cara dan dari berbagai sumber, sehingga menjadi pengetahuan yang dapat digunakan dalam kehidupan.

Dari berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni :

1) Cara Tradisional untuk Memperoleh Pengetahuan

a) Cara Trial and Error

Trial and error, adalah metode tradisional yang digunakan manusia untuk mendapatkan pengetahuan. Metode ini telah digunakan orang dalam waktu yang cukup lama untuk memecahkan berbagai masalah. Bahkan sampai saat ini pun metode ini masih sering digunakan, terutama oleh mereka yang belum atau tidak mengetahui suatu cara tertentu dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

b) Cara Kekuasaan atau Otoritas

Sumber pengetahuan tersebut dapat berupa pemimpin masyarakat formal dan informal, ahli agama, pejabat pemerintah, dan sebagainya. Dengan kata lain, pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan otoritas atau kekuasaan yang dimiliki oleh orang-orang yang mendapatkan informasi sehingga menjadi pengetahuan. Otoritas ini dapat mencakup tradisi, otoritas pemerintah, otoritas ahli ilmu pengetahuan, atau otoritas pemimpin agama.

c) Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Hal ini dicapai dengan mengulangi teknik yang digunakan untuk memecahkan masalah sebelumnya. Jika teknik tersebut berhasil memecahkan masalah, maka orang lain dapat menggunakan teknik tersebut untuk memecahkan masalah lain yang sama. Namun, jika teknik tersebut gagal, mereka akan berusaha mencari teknik lain sehingga dapat berhasil memecahkannya.

d) Melalui Jalan Pikiran

Cara berpikir manusia berkembang seiring dengan perkembangan kebudayaan umat manusia. Dengan demikian, manusia dapat menggunakan penalarannya untuk memperoleh pengetahuan. Dengan kata lain, mereka telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi, untuk memperoleh pengetahuan.

## 2) Cara Modern

Cara baru atau modern untuk mendapatkan pengetahuan saat ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Metode ini dikenal sebagai "metode penelitian ilmiah", atau dengan kata lain, "metode penelitian" (research methodology) (Pakpahan, 2021).

## 2. Sikap

### a. Pengertian

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Dari batasan-batasan diatas dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup.

Meskipun sikap adalah kecenderungan untuk berperilaku dan bukan tindakan, jelas bahwa sikap memiliki konotasi kesesuaian reaksi terhadap rangsangan yang diberikan, yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi emosional terhadap rangsangan sosial (Pakpahan, 2021).

### b. Komponen Pokok Sikap

Sikap mempunyai tiga komponen pokok:

- 1) Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- 3) Kecenderungan untuk bertindak (tend to behave).

Ketiga komponen ini secara bersama – sama membentuk sikap yang utuh (total attitude). Faktor penting dalam menentukan keseluruhan sikap ini adalah pengetahuan, bersama dengan pikiran, keyakinan, dan emosi (Pakpahan, 2021).

c. Tingkatan Sikap

1) Menerima (receiving)

Menerima berarti orang tersebut (subjek) menginginkan dan memperhatikan stimulus yang ditawarkan (objek).

2) Merespons (responding)

Sikap ditunjukkan dengan menjawab pertanyaan, mengerjakan proyek, dan menyelesaikan tugas yang diberikan kepada seseorang. Karena menerima sebuah ide berarti mencoba menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas, terlepas dari apakah pekerjaan itu benar atau salah.

3) Menghargai (valuing)

Mengajak orang lain untuk mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4) Bertanggung jawab (responsible)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi (Pakpahan, 2021).

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

1) Pengetahuan

Pengetahuan adalah setelah seseorang memiliki keinginan yang kuat untuk memahami suatu objek dan memperoleh pengetahuan melalui pengalaman, pengetahuan adalah hasil dari mengetahui. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek ditunjukkan oleh sikap mereka terhadap objek tersebut.

2) Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang membekas agar dapat menjadi dasar pembentukan sikap. Hasilnya, jika pengalaman pribadi merupakan bagian dari konteks emosional, sikap akan lebih mudah terbentuk.

3) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang biasanya memiliki sikap yang konsisten dengan orang-orang yang dianggap penting. Keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk

menghindari konflik dengan orang-orang yang dianggap penting adalah salah satu motivasi di balik kecenderungan ini.

#### 4) Pengaruh kebudayaan

Tanpa kita sadari budaya telah membentuk cara pandang kita terhadap berbagai masalah. Budaya telah merasuki perspektif individu dari masyarakat umum, karena budaya menggambarkan pertemuan tunggal masyarakat masa kecilnya.

#### 5) Media massa

Berita yang seharusnya disajikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulis dalam pemberitaan surat kabar, media sosial, dan saluran komunikasi lainnya. Hal ini, yang nantinya akan mempengaruhi sikap konsumen.

#### 6) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Sistem kepercayaan sebagian besar dibentuk oleh konsep moral dan ajaran dari institusi agama dan pendidikan, sehingga tidak heran jika konsep kepercayaan ini berdampak pada sikap.

#### 7) Faktor emosional

Terkadang suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam pengalihan ketidakpuasan atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego (Rachmawati, 2019).

#### e. Pengukuran Sikap

Para peneliti dalam penelitian ini mengukur sikap responden dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert pertama kali dikembangkan oleh Rensis Linkert pada tahun 1932 dalam mengestimasi perspektif publik. Skala ini menggunakan ukuran ordinal sehingga dapat membuat peringkat meskipun tidak diketahui seberapa sering seorang responden lebih disukai atau lebih buruk daripada responden lainnya. Solusi untuk setiap instrumen yang menggunakan skala Likert memiliki derajat dari sangat positif hingga sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata seperti: sangat setuju (SS), setuju (ST), ragu-ragu (R), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Urutan setuju atau tidak setuju dapat dibalik

mulai dari sangat tidak setuju sampai dengan sangat setuju (Mawardi, 2019).

Penentuan kategori sikap adalah sebagai berikut :

- 1) Bila nilai atau skor  $T > 50\%$  maka sikap responden dalam kategori mendukung (positif)
- 2) Bila nilai atau skor  $T < 50\%$  maka sikap responden dalam kategori tidak mendukung (negatif)

### **3. Perilaku**

#### **a. Pengertian**

Peri dan laku adalah dua kata yang berarti "perilaku". Peri menyiratkan pendekatan untuk melakukan perilaku, dan laku menyiratkan aktivitas, perbuatan, cara menjalankan. Skinner mengenali perilaku menjadi dua, lebih spesifiknya cara berperilaku alamiah (innate behaviour), yaitu perilaku yang disampaikan sejak entitas organik dibawa ke dunia sebagai refleks dan impuls. Sedangkan cara berperilaku operan (operant behaviour) adalah perilaku yang dibentuk melalui pengalaman pendidikan (Irwan, 2017).

Perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu :

- 1) Perilaku tertutup (Covert behavior). Reaksi seseorang yang tersembunyi atau tertutup terhadap suatu rangsangan dikenal sebagai perilaku tertutup (covert). Individu yang menerima rangsangan masih hanya dapat merespons atau bereaksi dengan cara-cara yang jelas bagi mereka dan terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan, kesadaran, dan sikap mereka.
- 2) Perilaku terbuka (Overt behavior). Perilaku terbuka adalah respons individu terhadap stimulus dalam bentuk aktivitas nyata atau yang terlihat. Respons ini jelas dalam bentuk praktik atau tindakan yang terlihat oleh orang lain dan dapat dengan mudah dilihat (Irwan, 2017).



#### b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Variabel perilaku (behaviour causer) maupun faktor perilaku eksternal (non behaviour causer) berdampak pada derajat kesehatan individu atau masyarakat. Selain itu, ada tiga faktor yang menentukan atau membangun perilaku itu sendiri yaitu:

- 1) Faktor-faktor predisposisi (predisposing factors) adalah faktor yang muncul dalam bentuk pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai, dan sebagainya.
- 2) Faktor-faktor pendukung (enabling factors), yang muncul sebagai lingkungan fisik, termasuk ada atau tidak adanya fasilitas medis, termasuk puskesmas, obat-obatan, alat kontrasepsi, jamban, dan perlengkapan lainnya.
- 3) Faktor-faktor pendorong (reinforcing factors), yang muncul dalam sikap dan tindakan petugas atau profesional kesehatan lain yang berfungsi sebagai pembawa standar perilaku di masyarakat (Irwan, 2017).

#### 4. Dukungan Keluarga

Kebutuhan psikologis wanita hamil, yang seringkali lebih tidak stabil daripada wanita yang tidak hamil, menekankan perlunya dukungan keluarga, terutama dukungan suami. Misalnya, saat menentukan jenis kelamin, jika keluarga lebih menyukai jenis kelamin tertentu. Jika anak yang dikandungnya memiliki jenis kelamin yang tidak lazim atau cacat fisik atau mental, ibu hamil akan kecewa. Untuk memastikan bahwa ibu tidak merasa sendirian, keluarga juga harus mendukung dan membantunya dalam menangani masalah apa pun yang mungkin muncul selama kehamilan. Ibu akan mengalami penurunan nafsu makan, kelemahan fisik, serta mual dan muntah yang parah jika kekhawatirannya terus berlanjut.

#### 5. Jarak Tempuh

Tempat tinggal yang terlalu jauh atau sulit dijangkau dari fasilitas kesehatan sering kali menjadi alasan rendahnya keterlibatan masyarakat

dalam program kesehatan dan rendahnya penggunaan fasilitas kesehatan seperti puskesmas.

Keterjangkauan ini dapat dinilai dari beberapa aspek sebagai berikut:

a. Jarak Rumah ke Tempat Kelas Ibu Hamil

Keterlibatan dan kecepatan belajar ibu hamil di kelas sering kali dipengaruhi oleh jarak tempat tinggal mereka dengan kelas. Ibu yang tinggal jauh dari kelas ibu akan membutuhkan banyak waktu untuk sampai di kelas. Dibandingkan dengan ibu yang berkendara jarak dekat, ibu yang menghabiskan waktu lama untuk sampai ke kelas sering kali lebih kecil kemungkinannya untuk terlibat dalam program. Waktu tempuh memiliki dampak yang besar terhadap perilaku ibu saat mengikuti kelas ibu hamil (Djoko Wijono, 2000:236).

b. Waktu Tempuh

Perjalanan yang lebih jauh membuat ibu hamil berisiko lebih tinggi untuk melewatkan kelas ibu hamil. Kondisi jalan dan jarak tempuh keduanya dapat tercermin dalam waktu perjalanan yang dilalui.

c. Kondisi Jalan

Keterlibatan ibu hamil dalam perjalanan ke lokasi kelas ibu hamil sangat dipengaruhi oleh kondisi jalan. Jalan yang berlubang dan kerusakan jalan lainnya dapat mempersulit pelaksanaan program karena banyak peserta yang tidak hadir dalam pertemuan kelas ibu hamil. Ibu hamil mungkin enggan menghadiri kelas ibu hamil karena kondisi jalan yang rusak, ditambah lagi dengan kondisi mereka yang rentan dan mudah lelah.

d. Jenis Transportasi

Jaringan transportasi telah memainkan peran yang beragam dalam pembangunan global. Mempermudah akses ke lokasi layanan kesehatan adalah salah satu tujuan transportasi. Transportasi memainkan peran penting dalam memajukan berbagai disiplin ilmu. Memanfaatkan transportasi yang aman dan dapat diandalkan dapat meningkatkan

keterlibatan seseorang dalam inisiatif kesehatan, seperti kelas ibu hamil untuk ibu hamil.

## **6. Aktivitas/Pekerjaan**

Bekerja adalah aktivitas "sosial" di mana individu atau kelompok mengerahkan upaya selama periode waktu dan ruang yang telah ditentukan, terkadang dengan harapan imbalan finansial atau imbalan lainnya, dan terkadang tanpa harapan tersebut, tetapi dengan rasa tanggung jawab kepada orang lain.

## **7. Jumlah Anak/Paritas**

Paritas adalah kelahiran bayi yang mampu bertahan hidup. Pada usia kehamilan 20 minggu atau berat janin 500 gram, paritas tercapai. Menurut Varney (2017), ada dua jenis paritas: primiparitas, yang didefinisikan sebagai wanita yang melahirkan anak yang hidup untuk pertama kalinya, dan multiparitas, juga dikenal sebagai pleuriparitas, yang didefinisikan sebagai wanita yang melahirkan anak yang hidup dua kali atau lebih (Varney, 2017)

## **8. Sarana Prasarana/Fasilitas**

Untuk memastikan pelaksanaan program kelas ibu hamil berjalan dengan baik, sarana dan prasarana harus tersedia. Dengan menggunakan paket kelas ibu hamil yang mencakup buku KIA, flip chart, petunjuk pelaksanaan kelas ibu hamil, buku pegangan fasilitator kelas ibu hamil, dan buku latihan ibu hamil, bidan dan tenaga kesehatan dari dana BOK memfasilitasi kelas ibu hamil. Program harus tetap dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat oleh petugas, seluruh peserta, dan ibu hamil meskipun salah satu fasilitas tidak tersedia (Dirjen Gizi dan KIA, 2011:1).

## **9. Peran Tenaga Kesehatan**

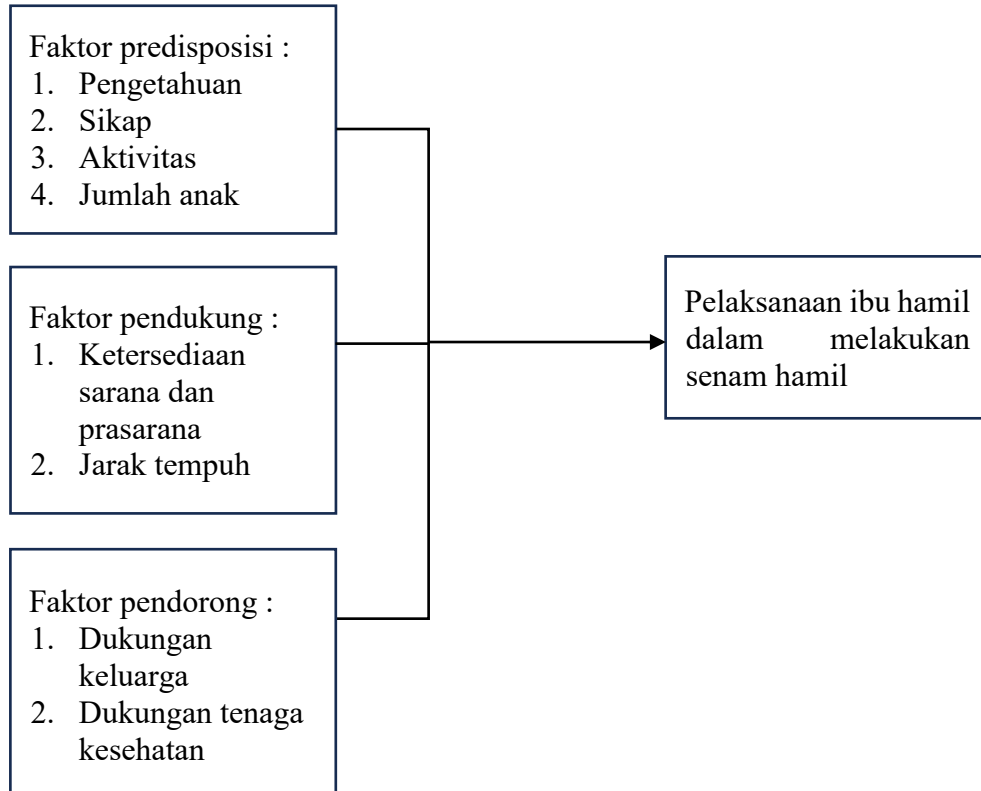
Upaya dan keterampilan petugas kesehatan yang digunakan untuk mengembangkan program reguler dan tambahan, ikut serta dalam pelaksanaan kegiatan program, dan mengorganisir acara khusus untuk

memaksimalkan pelaksanaan program kelas ibu hamil secara keseluruhan disebut sebagai dukungan petugas kesehatan. Dukungan petugas kesehatan sangat bermanfaat, terutama dalam hal memotivasi ibu hamil berisiko tinggi untuk menghadiri program kelas ibu hamil. Ibu hamil lebih cenderung menerima saran dari bidan desa karena petugas kesehatan, atau bidan, sering memeriksa kandungan dan berhubungan dengan ibu hamil. Keterlibatan ibu dalam program kelas ibu hamil sangat tergantung pada insentif atau dukungan yang diberikan petugas, dan interaksi yang teratur akan berdampak besar pada rasa percaya dan penerimaan ibu terhadap kehadiran petugas.

#### D. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah ringkasan dari tinjauan pustaka yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel yang diteliti atau diamati yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan untuk mengembangkan kerangka konsep penelitian (Notoatmodjo, 2018)

Kerangka teori penelitian ini adalah sebagai berikut :

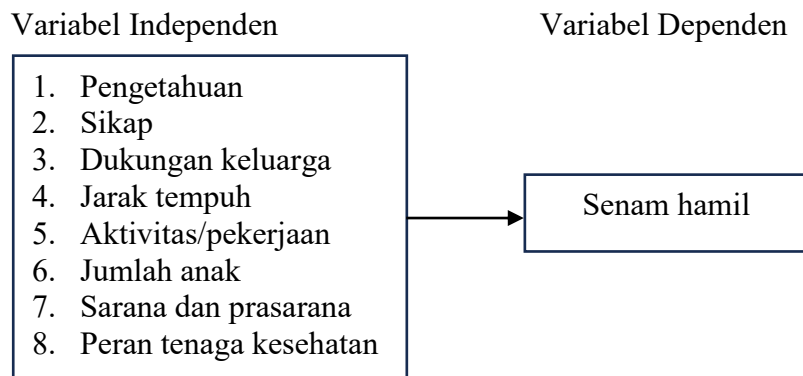


Gambar 1 Kerangka Teori  
Sumber : (Irwan, 2017)

### E. Kerangka Konsep

Kerangka kerja konseptual adalah seperangkat hubungan antar konsep yang akan dilihat atau diukur melalui penelitian yang dilakukan (Notoatmodjo, 2018).

Kerangka konsep penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2 Kerangka Konsep

### F. Variabel Penelitian

Variabel penelitian, menurut Notoatmodjo (2018), adalah objek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Terdapat dua variabel dalam variabel penelitian ini:

#### 1. Variabel Independen (bebas)

Variabel independen penelitian ini adalah pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, jarak tempuh, aktivitas, jumlah anak, sarana prasarana, dan peran tenaga kesehatan.

#### 2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel dependen penelitian ini adalah senam hamil.

### G. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah pernyataan atau jawaban sementara yang akan diuji kebenarannya. Uji statistik digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Solusi sementara untuk tujuan penelitian disediakan oleh hipotesis penelitian. Hal ini memungkinkan untuk menentukan apakah suatu hipotesis berhubungan, signifikan, diterima, atau ditolak.

Ada dua jenis hipotesis: hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ). Hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel independen dan dependen, atau perbedaan antara dua variabel, dikenal sebagai hipotesis alternatif. Hipotesis penelitian yang dikenal sebagai hipotesis nol menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol atau tidak ada hubungan antara variabel independen dan dependen (I Made Sudarma Adiputra dkk, 2021). Hipotesis penelitian ini adalah:

$H_a$  : “Ada faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam hamil di kelas ibu hamil”

$H_0$  : “Tidak ada faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam hamil di kelas ibu hamil”

## H. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan pada variabel-variabel yang diamati atau diteliti untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen atau alat ukur (Notoatmodjo, 2018).

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

Tabel 1  
Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Senam hamil	Senam hamil merupakan latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal.	Wawancara	Kuesioner	1 : melakukan senam hamil 0 : tidak melakukan senam hamil	Ordinal
2.	Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui ibu tentang senam hamil.	Wawancara	Kuesioner	1 : Baik > mean 0 : Kurang < mean	Ordinal

3.	Sikap	Kecenderungan ibu hamil saat mengetahui senam hamil yang ditunjukkan dengan pernyataan.	Wawancara	Skala Likert	1 : mendukung jika skor $T > \text{mean}$ 0 : tidak mendukung jika skor $T < \text{mean}$	Ordinal
4.	Dukungan keluarga	Dukungan keluarga kepada ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil.	Wawancara	Kuesioner	1 : mendukung jika skor $T > \text{mean}$ 0 : tidak mendukung jika skor $T < \text{mean}$	Ordinal
5.	Jarak tempuh	Jarak tempat tinggal ibu ke tempat pelaksanaan senam hamil	Wawancara	Kuesioner	1 : mudah dijangkau 0 : sulit dijangkau	Ordinal
6.	Aktivitas/pekerjaan	Kegiatan yang dilakukan ibu hamil dirumah ataupun diluar rumah.	Wawancara	Kuesioner	1 : bekerja 0 : tidak bekerja	Nominal
7.	Jumlah anak/paritas	Jumlah anak yang dimiliki ibu	Wawancara	Kuesioner	1 : multipara 0 : primipara	Ordinal
8.	Sarana dan prasarana	Tersedianya fasilitas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan senam hamil.	Wawancara	Kuesioner	1 : lengkap 0 : tidak lengkap	Ordinal
9.	Peran tenaga kesehatan	Dukungan tenaga kesehatan dalam memberikan motivasi kepada ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil,	Wawancara	Kuesioner	1 : mendukung jika skor $T > \text{mean}$ 0 : tidak mendukung jika skor $T < \text{mean}$	Ordinal