

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Pengetahuan**

###### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan kelanjutan dari hasil “tahu” seseorang setelah melakukan pengindraan tertentu terhadap suatu objek. Pengetahuan dapat dilakukan menggunakan 6 panca indra manusia yaitu melalui indra penglihatan, indra pendengar, indra perasa, indra penciuman, dan indra peraba. Pengetahuan yang dimiliki tiap orang berbeda karena pengindraan setiap objek nya pun berbeda (Notoatmodjo, 2018).

###### **b. Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan yang dimiliki setiap orang dapat dijabarkan menjadi 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2018) yaitu:

###### **1) Tahu (*Know*)**

Pengetahuan pada tingkat ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Setiap orang akan mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Dapat dilakukan dengan menyebutkan definisi, menyatakan kembali, menyebutkan, dan menguraikan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

## 2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan suatu objek yang diketahui dengan tepat dan benar. Seseorang dapat dengan tepat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek yang telah dipelajari sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

## 3) Aplikasi (*Application*)

Pada tahap ini, seseorang akan menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi yang sebenarnya. Dengan melakukan kegiatan pendaftaran pasien di suatu pelayanan kesehatan.

## 4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan tingkat pengetahuan dimana seseorang dapat menjabarkan, memisahkan, dan membedakan suatu objek atau materi yang telah dipelajari sebelumnya.

## 5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan tingkatan yang lebih tinggi dari analisis. Dengan kata lain, sintesis merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, merencanakan, dan mendesain kembali suatu pola.

## 6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap suatu objek atau materi yang didasari oleh kriteria tertentu (Notoatmodjo, 2018).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Nurul dan Notoatmodjo (2018), terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

1) Faktor Predisposisi

a) Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang, akan bertambah pula daya ingat seseorang. Usia seseorang akan berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang dimilikinya, tetapi pada tingkatan usia tertentu atau semakin bertambahnya usia perkembangan tidak akan secepat seperti saat berusia belasan tahun.

b) Pendidikan

Pendidikan adalah kegiatan atau proses pembelajaran yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan seseorang. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku seseorang akan pola hidup, maka tingkat pengetahuan, pemahaman dan kepedulian terhadap sesuatu hal akan cenderung meninggi.

c) Sosial Budaya

Sosial budaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki seseorang. Kebudayaan yang dimiliki setiap orang beragam sehingga

pengetahuan yang dimiliki setiap orang tentang senam hamil dapat berbeda.

d) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status pekerjaan ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang tentang senam hamil (Budiman dan Riyanto 2013 dalam penelitian Retnaningsih 2016).

2) Faktor Penguat:

a) Dukungan Suami

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

b) Dukungan Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dalam hal ini berperan sebagai pemberi motivasi pada ibu hamil untuk melakukan senam hamil dengan melakukan konseling tentang keuntungan melakukan senam hamil pada ibu hamil.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara membagikan angket yang menanyakan materi yang ingin diukur dari

responden atau melalui wawancara langsung dengan subjek penelitian. Cara mengukur tingkat pengetahuan adalah memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian membuat penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban yang salah berdasarkan kategori baik, cukup, dan kurang, yang dibagi menjadi kategori:

- 1) Kurang (<56%)
- 2) Cukup (56%-75%)
- 3) Baik (>76%-100%)

## **2. Kehamilan**

### **a. Pengertian**

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai penyatuan atau fertilisasi dari spermatozoa dan ovum kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Dalam kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). Janin akan membuat tubuh ibu mengalami perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik yang menonjol adalah payudara membesar, pembesaran uterus, penghitaman kulit didaerah tertentu, melunaknya alat kelamin, dan mengendurnya sendi panggul. Secara

alamiah, perubahan tersebut dimaksudkan untuk memberi kesempatan tempat dan jaminan bagi janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat lahir (Prawirohardjo, 2020).

b. Tanda dan Gejala Awal Kehamilan

Menurut Fasiha at al (2022) tanda dan gejala awal kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu:

1) Tanda dan gejala awal kehamilan pasti

- a) Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan lima bulan.
- b) Bayi dapat dirasakan di dalam rahim. Semenjak umur kehamilan 6 atau 7 bulan.
- c) Denyut jantung bayi dapat terdengar. Saat usia kehamilan menginjak bulan ke-5 atau ke-6 denyut jantung bayi terkadang sudah dapat didengar menggunakan instrument yang dibuat untuk mendengarkan, seperti funanduskop atau fetoskop.
- d) Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil. Tes ini dilakukan dengan perangkat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium dengan urine.

2) Tanda dan gejala kehamilan tidak pasti

- a) Ibu tidak menstruasi. Keluhan ini seringkali menjadi pertanda pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada

kemungkinan ibu hamil, tanda sebab berhentinya haid adalah pertama dibuahnya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab tanda lain adalah gizi buruk, masalah stres/emosi, atau menopause (berhenti haid).

- b) Mual atau ingin muntah. Banyak ibu hamil yang merasakan mual di pagi hari (morning sickness), namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit yang diderita.
- c) Payudara lebih lunak, sensitif, gatal, dan benyut seperti kesemutan dan jika disentuh terasa nyeri. Hal ini menunjukkan peningkatan produksi hormone estrogen dan progesterone.
- d) Ada bercak darah dan kram perut. Adanya bercak darah dan kram perut disebabkan oleh implantasi atau menempelnya embrio ke dinding ovulasi atau lepasnya sel telur matang dari rahim. Hal ini merupakan keadaan yang normal.
- e) Ibu merasa letih dan mengantuk sepanjang hari. Rasa letih dan mengantuk umum dirasakan pada 3 atau 4 bulan pertama kehamilan. Hal ini diakibatkan oleh perubahan hormone dan kerja ginjal, jantung serta paru-paru yang semakin berat untuk ibu dan janin. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah anemia, gizi buruk, masalah emosi dan terlalu banyak bekerja.

- f) Sakit kepala. Sakit kepala terjadi karena lelah, mual, dan tegang serta depresi yang disebabkan oleh perubahan hormone tubuh saat hamil. Meningkatnya pasokan darah ke tubuh juga membuat ibu hamil pusing setiap ganti posisi.
- g) Ibu sering berkemih. Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah stress, infeksi, diabetes, ataupun infeksi saluran kemih.
- h) Sembelit. Sembelit dapat disebutkan oleh meningkatnya hormone progesterone. Selain mengendurkan oror rahi, hormone ini juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi janin lebih sempurna.
- i) Sering meludah. Sering meludah atau hipersalivasi disebabkan oleh perubahan kadar estrogen.
- j) Temperatur basal tubuh naik. Temperatur basal adalah suhu yang diambil dari mulut saat bangun pagi. Temperatur ini sedikit meningkat setelah ovulasi dan akan turun ketika mengalami haid.
- k) Ngidam. Tidak suka atau tidak ingin makanan tertentu merupakan ciri khas ibu hamil. Penyebabnya adalah perubahan hormon.

l) Perut ibu membesar. Setelah 3 atau 4 bulan kehamilan biasanya perut ibu tampak membesar sehingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah ibu mengalami kanker atau pertumbuhan lain di dalam tubuhnya.

3) Tanda dan gejala kehamilan palsu (*pseudocyesis*)

Tanda dan gejala kehamilan palsu merupakan keyakinan dimana seorang wanita merasakan dirinya sedang hamil namun sebenarnya ia tidak hamil. Wanita yang mengalami kehamilan palsu akan merasakan sebagian besar atau bahkan semua tanda-tanda dan gejala kehamilan. Meskipun penyebab pastinya masih belum diketahui, dokter menduga bahwa faktor psikologislah yang menjadi penyebab tubuh untuk “berpikir bawa ia hamil”.

Tanda-tanda kehamilan palsu:

- a) Gangguan menstruasi
- b) Perut bertumbuh
- c) Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada puting dan mungkin produksi ASI
- d) Mual dan muntah
- e) Kenaikan berat badan

### c. Perubahan Pada Kehamilan

Menurut Fasiha et al (2022) secara normal ibu hamil akan mengalami perubahan pada fisik dan psikologi. Adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu hamil, diantaranya sebagai berikut:

#### 1) Trimester pertama (0-13 minggu):

Pada perubahan fisiologi yaitu terjadi pembesaran payudara, perubahan berat badan, peningkatan volume darah, dan perubahan sistem pernafasan. Sedangkan perubahan psikologi yaitu penolakan, kecewa, merasa tidak sehat, seringkali membenci kehamilannya.

#### 2) Trimester kedua (14-26 minggu)

Pada perubahan fisiologi yaitu terjadi pembesaran abdomen dan hiperpigmentasi (bintik hitam pada kulit). Sedangkan perubahan psikologi yaitu merasa sehat, bisa menerima kehamilannya, berfikir positif, sudah mulai merasakan kehadiran janinnya sebagai seseorang di luar dari dirinya sendiri.

#### 3) Trimester ketiga (27-40 minggu)

Pada perubahan fisiologi yaitu mengalami hiperlordosis, pembesaran abdomen, perubahan frekuensi berkemih, perubahan sensori perubahan, ketidaknyamanan tulang dan otot, dan gangguan tidur. Sedangkan perubahan psikologi yaitu merasa waspada, ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran

bayinya, ibu merasa khawatir atau takut apabila bayi yang dilahirkan tidak normal, ibu merasa sedih akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil.

### **3. Senam Hamil**

#### **a. Pengertian**

Senam hamil merupakan latihan fisik berupa gerakan-gerakan tertentu yang dapat dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan pada ibu hamil. Senam hamil adalah bagian dari salah satu kegiatan dalam kelas antenatal yang berfungsi untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan. Senam hamil yaitu suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental supaya proses persalinan dapat berjalan secara normal (Fasiha at al, 2022).

#### **b. Tujuan Senam Hamil**

Menurut Fasiha at al (2022) senam hamil bertujuan dalam mempersiapkan dan melatih otot-otot yang dapat bermanfaat untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan:

- 1) Dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
- 2) Dapat membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan keluhan umum pada wanita hamil, dengan mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.
- 3) Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan.
- 4) Menguasai teknik-teknik pernafasan yang dapat mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang di atasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri pada saat his/kontraksi.
- 5) Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari-hari, untuk memperoleh sikap tubuh yang telaks dan juga memperoleh ketenangan selama melahirkan.

c. Manfaat Senam Hamil

Menurut Fasiha et al (2022) latihan fisik dan senam hamil yang teratur atau rutin secara umum dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu. Manfaat senam hamil sebagai berikut:

1) Memperkuat elastisitas otot

Dalam proses persalinan, untuk mendorong bayi keluar kita membutuhkan tenaga untuk mendorong atau disebut dengan his/power (tenaga) ibu. Tenaga ini selain disebabkan oleh his juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot pada dinding perut yang kuat bersama-sama dengan elastisitas otot-otot dasar panggul dan ligament-ligamen yang kuat sehingga dapat mempertahankan kedudukan rahim pada tempatnya, sehingga memperkecil terjadinya prolapse uteri.

2) Mempermudah persalinan dan kelahiran

Dengan latihan layaknya mengejan atau seperti yang dilakukan dalam gerakan senam hamil, proses pengeluaran bayi menjadi lebih mudah.

3) Membentuk sikap tubuh

Dengan sikap tubuh yang baik selama bersalin, diharapkan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil seperti sakit pinggang mencegah letak bayi yang abnormal juga dapat mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.

4) Memperoleh rileksasi yang sempurna

Rileksasi sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan. Selain untuk mengatasi stress baik yang timbul dari dalam maupun mempengaruhi relaksasi segimen bawah uterus

yang mempunyai peranan penting dalam persalinan yang fisiologis.

5) Menjaga kesehatan dan fungsi kardiorespirasi

Dengan menguasai teknik pernafasan, diafragma menjadi kuat sehingga membantu ibu pada saat mengejan, karena pada waktu mengejan selain his dan otot-otot dinding perut, diafragma juga ikut mendorong bayi keluar.

d. Kontra Indikasi Senam Hamil

Menurut Fasiha at al (2022) kontra indikasi senam hamil adalah sebagai berikut:

- 1) Penyakit myocardial
- 2) Kelainan jantung
- 3) Thrombophlebitis (radang otot dan gumpalan darah beku)
- 4) Emboli paru
- 5) Isoimunisasi akut
- 6) Rentan terhaap kelahiran prematur
- 7) Pendarahan pada vagina/selaput membrane pecah
- 8) Gangguan pada perkembangan rahim
- 9) Adanya tanda-tanda kelainan pada janin
- 10) Bengkak mendadak pada darah muka dan tangan, sakit kepala dan pusing

e. Syarat Mengikuti Senam Hamil

Menurut Fasiha at al (2022) syarat mengikuti senam hamil adalah sebagai berikut:

- 1) Ibu hamil cukup sehat.
- 2) Kehamilan tidak ada komplikasi, seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan.
- 3) Tidak boleh latihan dengan menahan nafas.
- 4) Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam/panduan.
- 5) Senam hamil dimulai pada umur kehamilan 24-28 minggu.

f. Waktu Senam Hamil

Menurut Fasiha at al (2022) *Canadian Society for Exercise Physiology* (CESP), prinsip pelaksanaan senam hamil yang aman dikenal dengan istilah FITT, yaitu:

- 1) *Frequency* (F), senam hamil dilakukan 2-4x dalam 1 minggu.
- 2) *Intensity* (I), diukur dengan melihat denyut jantung ibu disesuaikan dengan umur.
- 3) *Time* (T), durasi senam hamil dimulai dari 15 menit, kemudian dinaikkan 2 menit perminggu hingga dipertahankan pada durasi 30 menit. Setiap kegiatan senam disertai dengan pemanasan dan pendinginan masing-masing 5-10 menit.
- 4) *Type* (T), pemilihan jenis gerakan harus berisiko minimal dan tidak membahayakan.

g. Gerakan Senam Hamil

Senam hamil dapat dilakukan di rumah atau dimana saja, namun harus dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi tubuh, usia kehamilan dan sesuai dengan arahan dari instruktur (Manuaba, 2018):

1) Latihan 1

- a) Duduk rileks dan badan di topang tangan di bagian belakang.
- b) Kaki diluruskan dengan sedikit terbuka.
- c) Gerakan latihan: gerakan kaki kanan dan kaki kiri ke depan dan ke belakang, putar persendian kaki melingkar ke dalam dan ke luar, bila mungkin angkat bokong dengan bantuan kedua tangan dan ujung telapak tangan, kembangkan dan kempiskan otot dinding perut, kerutkan dan kendorkan otot dubur.
- d) Lakukan gerakan tersebut minimal 8-10 kali setiap gerakan.

2) Latihan 2

- a) Sikap duduk tegak dengan badan disangga oleh tangan dibelakang badan.
- b) Kedua tungkai bawah lurus dalam posisi rapat.
- c) Bentuk latihan: tempatkan tungkai tangan di atas tungkai bawah kiri silih berganti, kembangkan dan kempiskan otot dinding perut bagian bawah, kerutkan dan kendurkan otot liang dubur.

- d) Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali.
  - e) Tujuan latihan: melatih otot-otot dasar panggul agar dapat berfungsi optimal saat persalinan, meningkatkan peredaran darah ke alat kelamin bagian dalam sehingga sirkulasi menuju plasenta makin sempurna.
- 3) Latihan 3
- a) Sikap duduk dengan badan disangga kedua tangan di belakang, tungkai dirapatkan.
  - b) Tidur terlentang dengan kedua kaki merapat.
  - c) Bentuk latihan: pada sikap duduk, angkat tungkai bawah silih berganti ke atas dengan tinggi semaksimal mungkin, angkat tungkai bawah silih berganti kanan dan kiri dengan tinggi semaksimal mungkin.
  - d) Lakukan latihan ini sedikitnya 8-10 kali.
  - e) Tujuan: memperkuat otot dinding perut sehingga dapat berfungsi saat persalinan, meningkatkan sirkulasi darah menuju kelamin bawah, sehingga darah menuju janin dapat ditingkatkan.
- 4) Latihan 4
- a) Sikap duduk bersila dengan tegak.
  - b) Tangan diatas bahu sedangkan siku di samping badan.

- c) Bentuk latihan: lengan diletakkan di depan dada, putar lengan ke atas dan ke samping, ke belakang, dan selanjutnya ke depan tubuh (dada).
  - d) Lakukan latihan ini minimal 8-10 kali.
  - e) Tujuan: melatih otot bagian atas, meningkatkan kemampuan.
- 5) Latihan 5
- a) Sikap duduk bersila dengan tumit berdekatan satu sama lain.
  - b) Badan agak rileks dan paha lemas.
  - c) Kedua tangan dipersendian lutut.
  - d) Bentuk latihan: tekan persendian lutut dengan berat badan sebanyak 20 kali.
  - e) Badan diturunkan ke depan semaksimal mungkin.
  - f) Tujuan: melatih otot punggung agar berfungsi dengan baik, melatih agar persendian tulang punggung tidak kaku.
- 6) Latihan 6
- a) Sikap latihan tidur di atas tempat tidur datar.
  - b) Tangan disamping badan.
  - c) Tungkai bawah ditekuk pada persendian lutut dengan sudut tungkai bagian bawah sekitar 80-90 derajat.
  - d) Bentuk latihan: angkat badan dengan topangan pada ujung telapak kedua kaki dan bahu, pertahankan selama mungkin di atas dan selanjutnya turunka perlahan-lahan.

- e) Tujuan: melatih persendian tulang punggung bagian atas, melatih otot perut dan otot tulang belakang.

7) Latihan 7

- a) Sikap tidur terlentang di tempat tidur mendatar.
- b) Badan seluruhnya rileks.
- c) Tangan dan tungkai bawah harus rileks.
- d) Bentuk latihan: badan dilemaskan pada tempat tidur, tangan dan tungkai bawah membujur lurus, pinggul diangkat ke kanan dan ke kiri sambil melatih otot liang dubur, kembang kempiskan otot ke bagian bawah.
- e) Lakukan latihan ini minimal 10-15 kali.
- f) Tujuan: melatih persendian tulang punggung dan pinggul, meningkatkan peredaran darah menuju janin melalui plasenta.

8) Latihan pernafasan

- a) Sikap tubuh tidur terlentang di tempat tidur atau matras yang datar.
- b) Kedua tangan di samping badan dan tungkai bawah ditekuk pada lutut dan santai.
- c) Satu tangan dilekatkan diatas perut.
- d) Bentuk latihan: Tarik nafas perlahan dari hidung serta pertahankan dalam paru beberapa saat, bersamaan dengan tarikan nafas tersebut, tangan yang berada di atas perut ikut

serta diangkat mencapai kepala, keluarkan nafas melalui perut secara perlahan, tangan yang diangkat ikut serta diturunkan.

- e) Lakukan gerakan latihan ini sekitar 8-10 kali dengan tangan silih berganti.
  - f) Bentuk gerakan lain: tangan yang berada di atas perut dibiarkan mengikuti gerakan saat melakukan tarikan dan saat mengeluarkan nafas, tangan tersebut seolah-olah memberikan pemberat pada perut untuk memperkuat diafragma.
  - g) Tujuan: meningkatkan penerimaan konsumsi oksigen ibu dan janin, menghilangkan rasa takut dan tertekan, mengurangi nyeri saat kontraksi.
- 9) Latihan relaksasi

Latihan relaksasi dapat dilakukan bersamaan dengan latihan otot tulang belakang, otot dinding perut dan otot liang dubur atau dengan relaksasi otot. Teknik relaksasi antara lain:

- a) Sikap tubuh seperti merangkak.
- b) Bersikap tenang dan rileks.
- c) Badan disangga pada persendian bahu dan tulang bahu.
- d) Bentuk latihan: tubuh disangga persendian bahu dan tulang paha, lengkungan dan kendurkan tulang belakang,

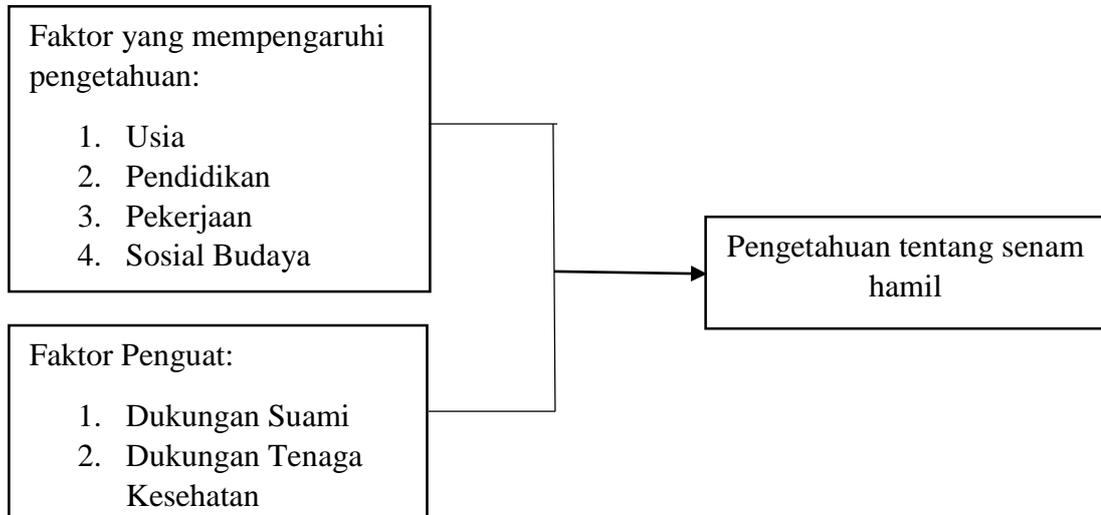
kembangkan dan kempiskan otot dinding perut, kerutkan dan kendurkan otot liang dubur.

- e) Lakukan latihan ini 8-10 kali.
- f) Tujuan: melatih dan melemaskan persendian pinggul dan persendian tulang paha, melatih otot tulang belakang, otot dinding perut.

10) Latihan relaksasi dengan posisi duduk telungkup

- a) Sikap tubuh duduk menghadap sandaran kursi.
- b) Kedua tangan disandaran kursi.
- c) Kepala diletakan diatas tangan.
- d) Bentuk latihan: Tarik nafas dalam dan perlahan hembuskan, dilakukan pada kala I.
- e) Tujuan: meningkatkan ketenangan, mengendalikan dan mengurangi rasa nyeri, latihan ini dapat dilakukan pada kala I (masa pembukaan pada proses persalinan) sehingga mengurangi nyeri.

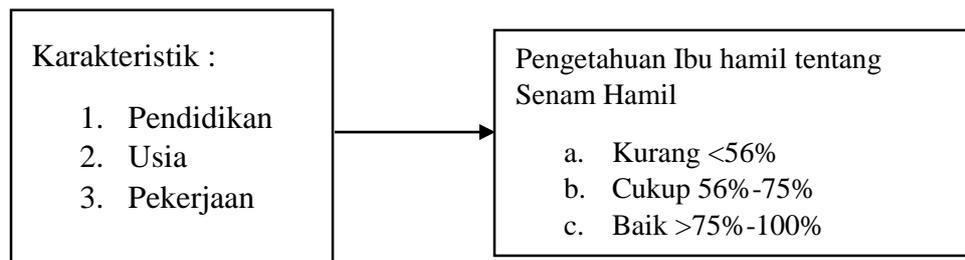
## B. Kerangka Teori



Gambar I. Kerangka Teori Pengetahuan

(Sumber dari Sulastri, 2012)

## C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

## D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana tingkat pengetahuan senam hamil pada ibu hamil di  
PMB Kuswatiningsih Tahun 2024?