

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Motivasi

1. Pengertian

Motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya (Hamzah, 2008). Unsur motivasi terdiri dari empat, yaitu:

- a. Motivasi merupakan suatu tenaga dinamis manusia dan munculnya memerlukan rangsangan dari dalam maupun dari luar.
- b. Motivasi sering ditandai dengan perilaku yang penuh emosi.
- c. Motivasi merupakan reaksi pilihan dari beberapa alternatif pencapaian tujuan
- d. Motivasi berhubungan erat dengan hubungan dalam diri manusia

(Notoatmodjo, 2007)

2. Sifat Motivasi

Sifat motivasi dapat dibedakan menjadi 2, menurut (Dimiyati & Moejiono, 1999) yaitu:

- a. Motivasi Intrinsik, merupakan dorongan yang berasal dari diri sendiri, kebutuhan dan keinginan khusus adalah khas bagi dia sendiri. Orang lain dapat mempengaruhi namun pada akhirnya keputusan tentang apa yang ia sendiri inginkan tergantung pada dia sendiri. Kebutuhan atau keinginan seseorang juga ditentukan oleh faktor-faktor yang membentuk kepribadiannya, susunan biologis dan psikologisnya serta pengalaman-pengalaman belajarnya.
- b. Motivasi ekstrinsik, adalah dorongan terhadap perilaku seseorang atau rangsangan dari luar yang dapat menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu. Orang berbuat sesuatu karena

ada dorongan dari luar seperti adanya hadiah atau menghindari hukuman. Motivasi ekstrinsik tidak meniadakan teori motivasi intrinsik akan tetapi menambahkannya.

3. Faktor yang berpengaruh terhadap motivasi

Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri untuk melakukan suatu pekerjaan, yang dipengaruhi oleh 2 faktor menurut (Siswoto, 2012) yaitu:

a. Faktor intrinsik yaitu motivasi yang berasal dari dalam manusia, biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas. Faktor internal meliputi :

1) Faktor fisik yaitu segala sesuatu yang berkaitan dengan kondisi fisik misalnya status kesehatan.

2) Faktor proses mental yaitu motivasi merupakan suatu proses yang tidak terjadi begitu saja, tetapi ada kebutuhan yang mendasari munculnya motivasi tersebut.

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

4) Faktor kematangan Usia yaitu motivasi yang didukung oleh lingkungan berdasarkan kematangan atau usia seseorang.

b. Faktor ekstrinsik yaitu motivasi yang berasal dari luar individu yang merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan terdiri dari :

1) Faktor lingkungan, lingkungan merupakan sesuatu yang berada disekitar individu baik secara fisik, biologis maupun sosial.

- 2) Dukungan sosial merupakan sebagai dukungan verbal maupun nonverbal, saran, bantuan yang nyata dan tingkah laku yang diberikan masyarakat dengan subyek didalam lingkungan sosial.
- 3) Fasilitas (sarana dan prasarana), motivasi yang timbul karena adanya kenyamanan dan segala yang memudahkan dengan tersedianya sarana-sarana yang dibutuhkan untuk hal yang diinginkan.
- 4) Media, motivasi yang timbul dengan adanya informasi yang didapat dari perantara sehingga mendorong/menggugah hati seseorang untuk melakukan sesuatu dan media merupakan sarana untuk menyampaikan pesan atau informasi.

B. Kepatuhan

1. Pengertian

Kepatuhan adalah istilah yang dipakai untuk menjelaskan ketaatan atau pasrah pada tujuan yang telah ditentukan. Kepatuhan dari program kesehatan merupakan perilaku yang dapat diobservasi dan dengan begitu dapat langsung diukur (Bastable, 2002).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan

Faktor – faktor yang mempengaruhi kepatuhan menurut (Budiarmi & Subagio, 2012) yaitu pengetahuan, sikap dan motivasi

a. Pengetahuan

Pengindraan seseorang melalui penglihatan dan pendengaran akan menghasilkan suatu pengetahuan. Pengetahuan diperoleh dari proses belajar yang dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku berdasarkan keyakinannya. Pengetahuan berhubungan dengan kepatuhan karena pengetahuan merupakan domain yang

sangat penting untuk terbentuknya perilaku. Perilaku akan langgeng jika didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang diperoleh melalui penginderaan ibu hamil terhadap informasi kesehatan selama kehamilan akan berpengaruh terhadap perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatannya.

b. Sikap

Sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap objek tertentu yang dapat menggambarkan suka atau tidak suka. Sikap seseorang terhadap suatu objek menunjukkan pengetahuan orang tersebut terhadap objek yang bersangkutan. Hubungan sikap dengan kepatuhan diduga karena adanya pemahaman yang baik mengenai senam hamil dan pengalaman subjek terhadap kehamilan. Selain itu, terdapat 3 komponen pokok yang memegang peranan penting dalam menentukan sikap seseorang yaitu kepercayaan atau keyakinan, kehidupan emosional dan kecenderungan untuk bertindak.

c. Motivasi

Motivasi adalah keinginan dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk berperilaku. Hubungan antara motivasi dengan kepatuhan karena motivasi merupakan kondisi internal manusia seperti keinginan dan harapan yang mendorong individu untuk berperilaku agar mencapai tujuan yang dikehendakinya. Semakin dekat dengan tujuan maka semakin kuat motivasi seseorang karena motivasi dapat menimbulkan semangat untuk mempercepat pencapaian kepuasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Siswoto, 2012) seseorang yang telah termotivasi untuk melakukan sesuatu, maka akan berusaha melakukan sesuatu tersebut dengan baik dan tekun, dengan harapan hasil yang baik. Motivasi seseorang yang disebabkan oleh kemauan sendiri bukan dari dorongan luar akan lebih menguntungkan dan memberikan keteraturan dalam melakukan aktivitas.

C. Kehamilan

1. Pengertian

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi, kehamilan terbagi dalam 3 trimester yaitu, trimester pertama berlangsung dari umur kehamilan 0-12 minggu, trimester kedua berlangsung dari umur kehamilan 13-27 minggu dan trimester ketiga berlangsung dari umur kehamilan 28-40 minggu (Prawirohardjo, 2011).

2. Keluhan umum saat hamil

Keluhan yang dapat dirasakan oleh ibu selama hamil muda adalah mual, muntah, pusing dan lemas terutama pada pagi hari. Hal ini terjadi karena perubahan hormone dalam tubuh. Biasanya, hanya berlangsung selama tiga bulan pertama kehamilan, dan berhenti begitu masuk bulan ke- 4. Keluhan yang dialami ibu saat hamil tua antara lain :

a. Keputihan

Selama kehamilan keputihan akan bertambah dan tidak berwarna. Jika tidak ada rasa gatal dan tidak tercium bau yang kurang sedap maka ibu tidak perlu cemas. Jagalah kebersihan alat kelamin dan gunakan selalu celana dalam yang bersih dan kering. Jika keputihan berbau dan terasa gatal segera meminta pertolongan kepada petugas kesehatan.

b. Nyeri pinggang

Kehamilan juga mempengaruhi keseimbangan tubuh karena cenderung berat di bagian depan. Untuk menyeimbangkan berat tubuh maka ibu akan berusaha untuk berdiri dengan tubuh condong ke belakang. Oleh karena itulah ibu akan merasakan nyeri di bagian pinggang.

c. Kram kaki

Kram kaki banyak dikeluhkan ibu hamil, terutama pada triwulan kedua. Bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki. Kram kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Walau singkat, tapi dapat mengganggu tidur, karena rasa sakit yang menekan betis atau telapak kaki. Hingga kini, penyebab kram belum diketahui pasti.

d. Pembengkakan di kaki

Pembengkakan yakni penimbunan cairan akibat kadar garam yang terlalu tinggi dalam tubuh. Biasanya, pembengkakan muncul di triwulan ketiga kehamilan. Pembengkakan dapat terjadi di seluruh tubuh. Tapi bagian tubuh yang sering menjadi sasaran berkumpulnya cairan adalah tangan dan kaki. Itu semua karena sifat air yang mengalir ke tempat yang lebih rendah.

e. Wasir atau ambeien

Wasir atau ambeien adalah pembengkakan dan peradangan yang terjadi pada pembuluh darah balik (vena) di daerah sekitar dubur. Hal ini terjadi karena adanya sembelit sehingga terpaksa mengejan setiap kali buang air besar. Padahal, peregangan ketika mengejan inilah yang kadang-kadang menyebabkan pecahnya pembuluh-pembuluh darah di sekitar dubur, lalu terjadi perdarahan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012).

D. Senam hamil

1. Pengertian

Senam hamil adalah suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan. Latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi persalinan (Nursalam, 2011). Senam hamil merupakan materi ekstra dalam kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh

bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket kelas ibu hamil yaitu Buku KIA, Flip Chart (lembar balik), Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, dan Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil. Peserta Kelas ibu hamil sebaiknya semua ibu hamil yang ada di wilayah tersebut. Jumlah ibu hamil dalam satu kelas maksimal 10 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 4 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan kesepakatan fasilitator dan peserta. Pada setiap akhir pertemuan dapat dilakukan aktivitas fisik/senam ibu hamil. Waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan ibu hamil, dapat dilakukan pagi maupun sore hari. Lama waktu pertemuan 120 menit termasuk senam hamil 15-20 menit. Kegiatan fisik ibu hamil dapat dilakukan bagi ibu hamil dengan usia kehamilan <20 minggu, sedangkan kegiatan senam hamil dapat dilakukan bagi ibu hamil dengan usia kehamilan 20-32 minggu. Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 4 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan kesepakatan fasilitator dengan peserta. Pelaksanaan pertemuan kelas ibu hamil sebaiknya dilakukan oleh ibu hamil dengan usia kehamilan seawal mungkin (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

2. Tujuan senam hamil

Tujuan dari pelaksanaan senam hamil menurut (Mandriwati, 2008) yaitu:

- a. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
- b. Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kelahiran dan persalinan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.

- c. Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peranan penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan napas dalam, selain itu juga untuk mengatasi rasa nyeri pada saat his.
- d. Menguatkan otot-otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.
- e. Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil.
- f. Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin maka dia akan mendesak isi perut ke arah dada. hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal. dengan senam hamil maka ibu akan dapat berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap relaks.
- g. Latihan pernafasan khusus yang disebut panting quick breathing terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.
- h. Latihan mengejan latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir dan mendukung ketengan fisik.

3. Manfaat senam hamil

Senam hamil memiliki manfaat baik bagi ibu maupun janin. Manfaat dari senam hamil sebagai berikut:

- a. Memperbaiki sirkulasi darah.
- b. Mengurangi pembengkakan.
- c. Memperbaiki keseimbangan otot.
- d. Mengurangi resiko gangguan gastrointestinal, termasuk sembelit.

- e. Mengurangi kejang kaki/kram.
- f. Memperkuat otot perut.
- g. Mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan (Jannah, 2012).

4. Syarat mengikuti senam hamil

Ibu hamil wajib memperhatikan syarat yang harus dipenuhi dalam melakukan senam hamil yaitu:

- a. Kehamilan berjalan normal.
- b. Diutamakan pada kehamilan pertama atau kehamilan berikutnya yang mengalami kesulitan persalinan.
- c. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
- d. Tatihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik.
- e. Jangan membiarkan tubuh ibu kepanasan dalam jangka waktu panjang istirahatlah sejenak.
- f. Gunakan bra yang cukup baik untuk olah raga dan semacam decker yang bisa menyokong kaki
- g. Minum air yang cukup.
- h. Perhatikan keseimbangan tubuh (kehamilan mengubah keseimbangan tubuh)
- i. Lakukan olahraga sesuai porsi dan jangan berlebihan. Jika terasa pusing, kram, lelah atau terlalu panas, istirahat saja (Mandriwati, 2008).

5. Jadwal dan waktu melakukan senam hamil

Senam hamil dilakukan setelah penyampaian materi kelas ibu hamil. Senam hamil merupakan materi ekstra dalam kelas ibu hamil. Senam hamil dilaksanakan dalam waktu 15-20 menit. Peserta dari senam hamil adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 20-32 minggu, karena

pada usia kehamilan tersebut kondisi ibu sudah kuat, tidak takut terjadi keguguran dan efektif untuk melakukan senam hamil (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

6. Kontraindikasi senam hamil

Senam hamil memiliki kontraindikasi bagi ibu hamil dengan kelainan tertentu yaitu ibu hamil dengan:

- a. Kelainan jantung.
- b. Tromboplebitis.
- c. Emboli paru.
- d. Perdarahan pervaginam.
- e. Ada tanda kelainan pada janin.
- f. Plasenta previa (Mandriwati, 2008).

7. Faktor keberhasilan senam hamil

Faktor faktor yang menunjang dalam keberhasilan senam hamil meliputi:

- a. Faktor penunjang internal meliputi potensi dan dukungan dari pembina (bidan puskesmas) dan fasilitas puskesmas, serta dari peserta senam hamil. Faktor penghambat internal meliputi lebih banyak mencakup pada kualitas dan kuantitas fasilitator senam hamil, kualitas pelaksanaan senam hamil.
- b. Faktor penunjang eksternal meliputi dukungan masyarakat, keterlibatan stake holder. Faktor penghambat eksternal meliputi sebagian besar di karenakan faktor dari keluarga peserta, peran serta masyarakat dan fasilitas (Alat bantu/buku panduan/flipcart) yang kurang memadai (Fauda & Setyawati, 2015).

E. Hubungan antara motivasi dengan kepatuhan ibu hamil mengikuti senam hamil

Hasil penelitian tentang motivasi dalam pelaksanaan senam hamil menunjukkan sebagian besar responden mempunyai motivasi kuat sejumlah 18 responden (60%), motivasi sedang sejumlah 9 responden (30%), motivasi lemah sejumlah 3 responden (10%), sedangkan perilaku dalam melaksanakan senam hamil sebagian besar responden mempunyai perilaku positif sejumlah 20 responden (67%), perilaku negatif sejumlah 10 responden atau 33% (Ni'mah & Hidayatun, 2016). Motivasi adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi adalah perasaan atau pikiran yang mendorong seseorang melakukan pekerjaan atau menjalankan kekuasaan terutama dalam perilaku. Motivasi seseorang akan sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam melaksanakan sesuatu tindakan, misalnya terhadap pelaksanaan senam hamil. Apabila seseorang mempunyai motivasi yang baik akan menunjukkan perilaku yang baik pula (Purnamasari & Wahyuni, 2013).

Motivasi ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil memiliki hubungan yang sangat erat. Dimana seseorang yang telah termotivasi untuk melakukan sesuatu, maka akan berusaha melakukan sesuatu tersebut dengan baik dan tekun, dengan harapan hasil yang baik. Motivasi seseorang yang disebabkan oleh kemauan sendiri bukan dari dorongan luar akan lebih menguntungkan dan memberikan keteraturan dalam melakukan aktivitas (Siswoto, 2012). Ibu hamil yang memiliki motivasi baik dalam dirinya untuk mengikuti senam hamil akan berusaha untuk patuh dan tekun mengikuti senam hamil dengan harapan ibu dapat menjalani proses persalinan yang lancar, aman dan spontan.

Dari hasil penelitian diperoleh 11 ibu hamil yang patuh mengikuti senam hamil (36,7%) dan 19 ibu hamil yang tidak patuh mengikuti senam hamil (63,3%). Dari hasil studi literatur absensi bahwa kelompok yang tidak patuh (63,3%) adalah ibu-ibu yang memiliki kesibukan

tinggi dalam tempat bekerjanya sehingga tidak memiliki waktu yang secara rutin untuk mengikuti senam hamil. Wanita hamil yang menjalani olahraga secara teratur sesuai kebutuhannya selama kehamilan, proses persalinannya akan berjalan lancar dalam waktu yang relatif singkat (Sulistiyani, 2016). Ibu hamil memerlukan dukungan dan motivasi agar dapat melakukan aktivitas tertentu. Sebagian ibu tidak melakukan senam hamil dengan alasan bekerja dan tidak memiliki waktu luang, padahal praktek senam hamil dapat dilakukan dirumah. Sebagian ibu yang mengaku bekerja sebagai ibu rumah tangga ternyata memiliki alasan lain tidak mengikuti senam hamil, yaitu karena jarak puskesmas yang jauh dari rumah sehingga sulit dijangkau, sedangkan ibu tidak memiliki kendaraan pribadi dan juga sulit untuk menemukan kendaraan umum (Hudajanti, dkk 2015).