

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Senam Hamil

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2008). Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2001). Senam hamil adalah sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan persalinannya (Indiarti, 2008). Dapat disimpulkan bahwa senam hamil adalah latihan fisik ringan sesuai dengan indikasi kehamilan yang bertujuan untuk relaksasi dan persiapan saat persalinan.

B. Tujuan Senam Hamil

Senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan. Berlatih senam hamil pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa relaks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan (Ayodya, 2015). Menurut Mochtar (2006) tujuan senam hamil dibagi menjadi tujuan secara umum dan khusus, tujuan tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1. Tujuan umum senam hamil adalah melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan,

mempertinggi kesehatan fisik serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan dan membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis.

2. Tujuan khusus senam hamil adalah memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak napas, menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan.

Menurut Mandriwati (2008) tujuan senam hamil adalah:

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
2. Membentuk sikap tubuh, sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan persalinan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.
3. 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 kontraksi.
4. Memperkuat otot-otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang semakin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.
5. Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil.

6. 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.

7. Latihan pernafasan khusus yang disebut penting quick breathing terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.

8. Latihan mengejan, latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.

9. Mendukung ketenangan fisik

Menurut Mandriwati (2008) manfaat senam hamil adalah:

1. Mengatasi sembelit (konstipasi), kram dan nyeri punggung.
2. Memperbaiki sirkulasi darah
3. Membuat tubuh segar dan kuat dalam aktivitas sehari-hari.
4. Tidur lebih nyenyak.
5. Mengurangi risiko kelahiran prematur.
6. Mengurangi stress.
7. Membantu mengembalikan bentuk tubuh lebih cepat setelah melahirkan.
8. Tubuh lebih siap dan kuat di saat proses persalinan.
9. Bertemu dengan calon ibu lain bila ibu melakukan senam hamil.

C. Syarat Melakukan Senam Hamil

Menurut Mandriwati (2008) syarat yang harus dipenuhi dalam melakukan senam hamil adalah:

1. Kehamilan berjalan normal
2. Diutamakan pada kehamilan pertama atau kehamilan berikutnya yang mengalami kesulitan persalinan.
3. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
4. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu.
5. Jangan membiarkan tubuh ibu kepanasan dalam jangka waktu panjang, istirahatlah sejenak.
6. Gunakan bra yang cukup baik untuk olah raga dan semacam decker yang bisa menyokong kaki.
7. Minum cukup air
8. Perhatikan keseimbangan tubuh (kehamilan mengubah keseimbangan tubuh Ibu)
9. Lakukan olahraga sesuai porsi dan jangan berlebihan. Jika terasa pusing, kram, lelah atau terlalu panas, istirahat saja.

D. Persalinan

Persalinan normal adalah persalinan yang dimulai secara spontan, berisiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian selama proses persalinan, bayi lahir secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan 37-42 minggu lengkap dan setelah persalinan ibu maupun bayi berada dalam kondisi sehat. Persalinan adalah proses pengeluaran konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir dengan bantuan atau tanpa bantuan (Manuaba, 2010).

Persalinan adalah suatu proses yang dimulai dengan adanya kontraksi uterus yang menyebabkan terjadinya dilatasi progresif dari serviks, kelahiran bayi, dan kelahiran plasenta, dan proses tersebut merupakan proses alamiah (Rohani, 2011). Persalinan normal adalah proses keluarnya janin, plasenta dan selaput ketuban dengan cara alamiah melalui jalan lahir tanpa adanya penyulit saat persalinan maupun setelah bayi lahir.

E. Kesiapan Persalinan

Memasuki trimester ketiga ibu hamil seringkali merasakan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan akibat terjadinya perubahan fisik pada ibu hamil merupakan salah satu masalah yang muncul pada masa kehamilan, sehingga bidan dapat memberikan asuhan kebidanan dengan melakukan intervensi senam hamil selama kehamilan. Senam hamil dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik ibu hamil dalam menghadapi persalinannya (Eli, 2015), selain kondisi fisik ibu yang semakin membesar. Kondisi yang membuat ibu tidak nyaman adalah ketika pemikirannya dihantui rasa cemas yang berlebihan dalam mempersiapkan persalinan. Khawatir yang berlebih yang membuat ibu hamil semakin merasa tidak nyaman akan menghambat persalinan, seharusnya ibu hamil memiliki persiapan fisik menjelang persalinan. Walaupun tidak dapat disembunyikan lagi menunggu kehadiran buah hati memang merupakan kondisi yang mendebarakan. Dengan melakukan persiapan persalinan maka akan membuat diri lebih dikelola dan dapat dipersiapkan dengan baik menjelang persalinan.

Kesiapan menurut Slameto (2003) adalah keseluruhan kondisi seseorang atau individu yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi dan kondisi yang dihadapi. Menurut Dalyono (2005), kesiapan adalah kemampuan yang cukup baik fisik, mental dan perlengkapan. Kesiapan fisik berarti tenaga yang cukup dan kesehatan yang baik.

Kata siap dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Tahun 2001 berarti sudah sedia dan persiapan sendiri memiliki arti perbuatan bersiap-siap atau mempersiapkan tindakan untuk sesuatu. Berdasarkan pengertian tersebut persiapan persalinan adalah suatu perbuatan bersiap-siap atau mempersiapkan segala sesuatu untuk proses persalinan. Hal ini dapat tercapai dengan persiapan ibu dalam menghadapi persalinannya yang meliputi kesiapan fisik.

Persiapan persalinan menurut Bobak, Lowdermild, Jensen (2004) yaitu persiapan fisik. Selama kehamilan akan ada perubahan secara fisik yang akan dialami oleh seorang ibu. Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester ketiga yang juga berpengaruh pada persalinan (Alfie, 2016). Proses persalinan adalah proses yang banyak melelahkan, untuk itu perlunya dilakukan persiapan fisik semenjak kehamilan memasuki bulan ke 8 kehamilan, hal ini disebabkan persalinan bisa terjadi kapan saja. Persiapan fisik berkaitan dengan masalah kondisi kesehatan ibu, dimana ibu perlu menyiapkan kondisi fisik dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari seperti melakukan jalan santai di pagi hari, menyapu, mengepel, berolahraga maksimal 30 menit serta untuk ibu hamil yang berpergian dengan alat transportasi secara mandiri dianjurkan dengan jarak yang dekat. Persiapan fisik berupa kebersihan badan saat hamil dan menjelang persalinan

karena bermanfaat jika dengan mandi, membersihkan rambut, menggosok gigi serta memperhatikan penggunaan pakaian dalam akan mengurangi kemungkinan adanya kuman yang masuk selama hamil dan proses persalinan serta dapat membuat ibu merasa nyaman dan mampu mengurangi terjadinya infeksi sesudah melahirkan.

Mengonsumsi makanan bergizi seperti sayur-sayuran, buah-buahan, daging dan minum yang cukup banyak minimal 8 gelas setiap harinya, serta rutin mengonsumsi suplemen ibu hamil dan mengonsumsi susu ibu hamil. Ibu hamil juga perlu menjaga pola istirahat dengan tidur dengan posisi miring kiri untuk meningkatkan aliran darah dan nutrisi ke janin serta mengurangi aliran darah ke jantung ibu. Tetap beristirahat yang cukup dengan tidur malam selama 7 sampai 8 jam setiap hari dan tidur siang 1 sampai 2 jam setiap hari. Hal tersebut dimaksudkan bahwa dengan aktivitas fisik, kebersihan diri, pola nutrisi dan pola istirahat yang baik, energi dan tenaga untuk menghadapi persalinan nanti diharapkan cukup baik dan dapat membantu proses persalinan agar lancar dan cepat, ibu juga tidak anemia dan mengalami lemas kehabisan energi, karena proses persalinan bisa berbeda-beda waktunya pada setiap orang, ada yang lama, ada yang cepat, dan umumnya melelahkan (Isnandi, 2009). Selain hal diatas ibu perlu memahami gambaran jelas dan sistemis tentang jalannya persalinan, mengetahui teknik mengedan dan bernafas yang baik, harus menjaga kebersihan badan dan kesesuaian pakaian.

Persiapan fisik lain yang perlu diperhatikan adalah dengan melakukan olah raga misalnya senam hamil, karena seorang perempuan memerlukan fisik yang prima untuk melahirkan. Kondisi prima ini ada hubungannya juga dengan ada atau tidaknya penyakit berat yang diidap oleh calon ibu. Jika ditemukan riwayat darah

tinggi atau asma berat, misalnya, berarti tidak bisa dilakukan persalinan normal. sehingga sejak awal kehamilan, sudah harus direncanakan kelahiran dengan operasi (Iskandar, 2007).

Senam hamil ini hanya bisa dilakukan ketika kandungan berusia 22-36 minggu, namun yang perlu diperhatikan, tidak semua kondisi ibu hamil dapat melakukan *treatment* ini, sehingga disarankan melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter pendamping kandungan. Ada dua tipe kondisi wanita yang tidak bisa melakukan senam hamil, yaitu yang bersifat relatif (riwayat kebidanan buruk, janin kembar, menderita diabetes, letak bayi sungsang). Sementara yang bersifat mutlak tidak boleh dilakukan senam hamil adalah (menderita penyakit jantung, hipertensi, risiko kelahiran prematur). Latihan senam ini harus dihentikan jika terjadi keluhan nyeri di bagian dada, nyeri kepala, dan nyeri persendian, kontraksi rahim yang sering, keluar cairan, denyut jantung meningkat > 140/menit, kesulitan untuk berjalan, dan mual, serta muntah yang menetap. Senam hamil dibagi menjadi empat tahap berdasarkan usia kandungan. Tahap pertama (usia kehamilan 22-25 minggu), tahap kedua (usia kehamilan 26-30 minggu), tahap ketiga (31-35 minggu) dan tahap keempat (36-melahirkan) (Indarti, 2008). Persiapan fisik yang lain adalah rutinitas dalam memeriksakan kehamilan ke petugas kesehatan. Setiap trimester masa kehamilan memiliki proses tersendiri, karena itu penting bagi ibu hamil mengetahui pertanyaan apa saja yang tepat diajukan setiap kali berkonsultasi ke dokter atau bidan berkaitan dengan kondisi kehamilannya.

Bagi ibu yang baru pertama kali hamil, umumnya baru bisa merasakan gerakan janin di sekitar usia kehamilan 18 minggu. Bagi yang sudah pernah hamil,

akan terasa lebih awal, misalnya usia 16 minggu. Gerakan janin pada awalnya hanya berupa getaran kecil. Ibu hamil trimester 1 dan 2 dianjurkan dapat memeriksakan kehamilannya setiap satu bulan sekali, dan untuk trimester 3 dianjurkan untuk memeriksakan kehamilannya 2 minggu sekali (Sjafriani, 2007).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan dan sarana persalinan yaitu:

1. Pendidikan

Menurut Notoatmodjo (dalam Nursalam dan Pariani, 2005) pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku seseorang akan pola hidup. Senam hamil dapat memberikan efek yang optimal apabila dilakukan secara rutin yaitu satu minggu sekali dengan bantuan instruktur dan dilakukan secara mandiri sekurang-kurangnya tiga kali dalam seminggu. Umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang, maka tingkat pengetahuan, pemahaman dan kepedulian terhadap sesuatu hal akan cenderung meningkat. Begitu pula sebaliknya, semakin berpendidikan maka tingkat pengetahuannya semakin tinggi dan tentunya akan memiliki pengaruh terhadap kesiapan persalinannya.

2. Umur

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik, selain itu individu pada usia madya akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua.

3. Keadaan ekonomi

Keadaan ekonomi tentunya akan sangat berperan dalam menyiapkan sarana persalinan, termasuk didalamnya biaya persalinan dan biaya perlengkapan ibu maupun bayi. Orang dengan status ekonomi tinggi tentunya dapat menyiapkan segala sesuatu yang terbaik untuk kelahiran anaknya. Mereka dapat memilih segala sesuatu yang terbaik, baik itu dari pemilihan tempat bersalin sampai pada perlengkapan persalinannya dan tentunya biaya rujukan jika terjadi komplikasi sudah mereka miliki. Berbeda dengan mereka yang memiliki sosial ekonomi rendah atau tidak mampu, mereka hanya dapat mempersiapkan sarana persalinan semampu mereka atau bahkan jika mereka tidak mampu, mereka tidak akan menyiapkan sama sekali (Santi, 2007).

4. Sosial budaya

Faktor sosial budaya yang dimaksud adalah menyangkut kepercayaan masyarakat tentang persiapan persalinan. Banyak mitos yang beredar dimasyarakat tentang hal ini. Salah satunya dilarang menyiapkan perlengkapan bayi sebelum kehamilan mencapai usia tujuh bulan, karena ditakutkan dapat terjadi sesuatu pada kehamilannya. Ketakutan ini disebut dengan istilah *pamali*. Bila dipikirkan secara rasional hal ini bertujuan agar ibu tidak terlalu lelah untuk mempersiapkan perlengkapan persalinannya karena sebelum usia kehamilan tujuh bulan, kehamilan dianggap masih rawan untuk terjadi keguguran. Namun jika kehamilan tersebut akan berlanjut dan calon ayah dan ibu belum juga mempersiapkan perlengkapan bayinya, tentunya akan sangat merepotkan bila perlengkapan bayi baru disiapkan apabila bayi tersebut telah lahir. Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik setiap ibu. Perencanaan kehamilan yang sehat harus dilakukan sebelum masa kehamilan. Proses

kehamilan yang direncanakan dengan baik, maka akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik dari ibu menjadi lebih baik (Juli, 2016).

F. Hubungan Senam Hamil dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan

Senam hamil berfungsi untuk memperkuat dan melenturkan otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul pada proses persalinan serta memberikan rasa relaks pada tubuh untuk mengatasi rasa sakit akibat persalinan (Suwignyo, 2011).

Latihan fisik selama kehamilan akan menguntungkan baik secara fisik, mengingat perasaan takut dan cemas dalam menghadapi persalinan dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik, yang dapat menyebabkan otot-otot dan persendian menjadi kaku sehingga berjalan tidak wajar. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan, dan mempermudah proses persalinan. Senam hamil hanya boleh dilakukan setelah umur kehamilan telah memasuki usia lebih dari 3 bulan atau trimester kedua, mengingat sebelum usia janin dalam kandungan menginjak trimester kedua pelekatan janin dalam uterus belum terlalu kuat sehingga dapat menimbulkan abortus atau kematian janin dalam kandungan (Abdullah, 2010).

Latihan senam hamil apabila dilakukan dengan baik dan teratur maka akan dapat memberikan hasil yang optimal. Disamping mengikuti latihan secara terpimpin dengan bantuan instruktur yang terlatih, senam hamil juga dapat dilakukan sendiri di rumah dengan mengikuti pedoman yang ada serta memperhatikan kondisi dan syarat-syarat melakukan senam hamil di rumah. Senam hamil tidak hanya sekedar dilakukan

namun benar-benar mengikuti prosedur dan waktu latihan yang telah dianjurkan (Widdowson, 2002).