

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN  
DAN OLAH TUBUH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3  
DI KLINIK PRATAMA GRIYA HAMIL SEHAT KOTA TEGAL**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Program  
Pendidikan Sarjana Kebidanan**



Disusun Oleh:

**ANJAR SULISTIANINGSIH**

NIM.32102200017

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN  
PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING KARYA TULIS ILMIAH  
PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN  
DAN OLAH TUBUH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3  
DI KLINIK PRATAMA GRIYA HAMIL SEHAT TEGAL**

Disusun oleh :

**ANJAR SULISTIANINGSIH**

NIM. 32102200017

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

Kamis, 7 Desember 2023



Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

Muliatul Jannah, S. ST., M. Biomed.

Rr. Catur Leny Wulandari, S. SiT., M. Keb.

NIDN. 0616068305

NIDN. 06260678

**HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH  
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG TEKNIK RELAKSASI  
PERNAPASAN DAN OLAH TUBUH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3  
DI KLINIK PRATAMA GRIYA HAMIL SEHAT TEGAL**

Disusun Oleh

**ANJAR SULISTIANINGSIH**

NIM. 32102200017

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Tim Penguji

Pada tanggal 01 Desember 2023

**SUSUNAN TIM PENGUJI**

Ketua,  
Is Susiloningtyas, S.SiT., M. Keb.  
NIDN. 0624107001

(.....)

Anggota,  
Muliatul Jannah, S. ST., M. Biomed.  
NIDN. 0616068305

(.....)

Anggota,  
Rr. Catur Leny Wulandari, S. SiT., M. Keb  
NIDN. 062606780

(.....)

Semarang, 29 Januari 2023

Dekan Fakultas Farmasi  
UNISSULA Semarang,

Dr. Apt. Rina Wijayanti, M. Sc.  
NIDN. 0618018201

Ketua Program Studi  
Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb.  
NIDN. 0626067801

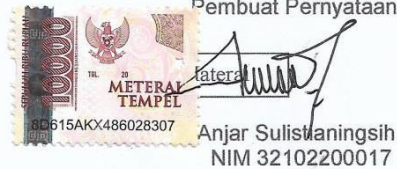
## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya Tulis Ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.



Semarang, 27 Juli 2023  
Pembuat Pernyataan



Anjar Sulismaningsih  
NIM 32102200017

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**ABSTRAK**

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN  
DAN OLAH TUBUH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3  
DI KLINIK PRATAMA GRIYA HAMIL SEHAT TEGAL**

**Latar Belakang:** Ketidaknyamanan dan kecemasan akibat perubahan fisik dan psikologis masa kehamilan dapat diatasi dengan melakukan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.

**Tujuan:** Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada ibu hamil trimester 3 di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Tegal tahun 2023.

**Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian dilakukan di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Tegal. Jumlah sampel 40 ibu hamil trimester 3 dengan teknik sampling menggunakan total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan analisis univariat.

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 21 orang (52,5%) memiliki pengetahuan yang baik dan 19 orang (47,5%) memiliki pengetahuan cukup.

**Simpulan:** Tingkat pengetahuan ibu hamil trimester 3 tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada ibu hamil trimester 3 di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Tegal mayoritas memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 21 responden (52,5%) dengan mayoritas usia 26 – 35 tahun sebanyak 22 responden (55%), mayoritas tingkat pendidikan SMA sebanyak 18 responden (45%), mayoritas ibu pernah melahirkan lebih dari satu kali sebanyak 18 responden (45%), mayoritas pernah mendapat informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh sebanyak 40 responden (100%) dan mayoritas mendapatkan sumber informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 32 responden (75%).

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Kehamilan Trimester 3 dan Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

GRADUATE PROGRAM OF MIDWIFERY  
AND MIDWIFE PROFESSION  
MEDICAL SCHOOL  
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY

ABSTRACT

PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT BREATHING RELAXATION  
AND BODY EXERCISE TECHNIQUES IN 3<sup>rd</sup> TRIMESTER PREGNANT  
WOMEN  
AT THE PRATAMA GRIYA HEALTHY PREGNANCY CLINIC, TEGAL

**Background:** *Discomfort and anxiety due to physical and psychological changes during pregnancy can be overcome by doing breathing relaxation techniques and bodywork.*

**Objective:** To find out the level of knowledge of pregnant women about breathing relaxation techniques and body exercise for pregnant women in the third trimester at the Pratama Griya Pregnancy Healthy Tegal Clinic in 2023, at good, sufficient and poor levels.

**Method:** The type of research used is descriptive quantitative with a cross sectional approach. The location of the research was at the Pratama Griya Healthy Pregnancy Clinic in Tegal. The total sample was 40 pregnant women in the third trimester with a sampling technique using total sampling. This research instrument uses a questionnaire. Data analysis used univariate analysis.

**Results:** The results of this study showed that 21 people (52.5%) had good knowledge and 19 people (47.5%) had sufficient knowledge.

**Conclusion:** The level of knowledge of 3<sup>rd</sup> trimester pregnant women regarding breathing relaxation techniques and body exercise in 3<sup>rd</sup> trimester pregnant women at the Pratama Griya Pregnant Healthy Tegal Clinic, the majority had good knowledge, namely 21 respondents (52.5%) with the majority aged 26 - 35 years, 22 respondents. (55%), the majority had a high school education level of 18 respondents (45%), the majority of mothers had given birth more than once as many as 18 respondents (45%), the majority had received information about breathing relaxation techniques and body exercise as many as 40 respondents (100%) and the majority got their source of information from health workers, 32 respondents (75%).

**Keywords:** Knowledge, 3<sup>rd</sup> trimester of pregnancy and Relaxation techniques, breathing and bodywork

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh Pada Ibu Hamil Trimester 3” ini dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan (S. Keb.) dari Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FK Unissula Semarang.

Penulis menyadari bahwa selesainya pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini adalah berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Gunarto, SH., SE., Akt., M. Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Apt. Rina Wijayanti, M. Sc, selaku Dekan Fakultas Farmasi Unissula Semarang.
3. Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M. Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FK Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
4. Rugayah, Str. Keb CHt, selaku kepala klinik griya hamil sehat tegal yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat praktik tersebut.
5. Muliatul Jannah, S. ST., M. Biomed, selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
6. Is Susiloningtyas, S.SiT., M. Keb., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan Bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
7. Seluruh Dosen dan Karyawan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
8. Kedua orang tua penulis, yang selalu mendidik, memberikan

dukungan moril dan materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

9. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa hasil Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semarang, Desember 2023

Penulis





## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
ABSTRAK.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Landasan Teori .....	10
1. Konsep Pengetahuan .....	10
a. Definisi .....	10
b. Tingkat Pengetahuan.....	10
c. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan.....	11
d. Cara memperoleh pengetahuan.....	13
e. Cara mengukur pengetahuan.....	14
f. Penilaian Tingkat pengetahuan.....	16
2. Kehamilan trimester 3.....	18
a. Definisi Kehamilan trimester 3.....	16
b. Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester 3.....	18
c. Perubahan psikologis ibu hamil trimester 3.....	21
d. Ketidaknyamanan ibu hamil trimester 3 .....	22
e. Tanda bahaya trimester 3.....	27
3. Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah tubuh .....	29
a. Pengertian Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah Tubuh.....	29
b. Manfaat Teknik Relaksasi .....	30
c. Indikasi dan kontraindikasi .....	31
d. Syarat Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah Tubuh.....	31
e. Persiapan Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.....	32
f. Gerakan Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah Tubuh .....	32
B. Kerangka Teori.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Jenis dan rancangan penelitian .....	40
B. Subjek penelitian.....	40
C. Waktu dan Tempat penelitian .....	41
D. Prosedur penelitian .....	41
E. Definisi operasional penelitian .....	44
F. Metode pengumpulan data .....	46
G. Teknik pengumpulan data.....	47
H. Alat ukur/instrumen penelitian .....	47
I. Metode pengolahan data .....	49
J. Analisa data .....	50
K. Etika penelitian.....	51
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>

A. Gambaran umum lokasi penelitian .....	54
B. Gambaran proses penelitian .....	55
C. Hasil penelitian .....	55
1. Karakteristik responden .....	55
2. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh .....	58
D. Pembahasan .....	63
1. Karakteristik responden .....	63
2. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh .....	67
3. Distribusi Frekuensi Jawaban Setiap Item Pernyataan .....	72
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>76</b>
A. Simpulan .....	76
B. Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	
<b>LAMPIRAN</b> .....	



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori.....	39
Gambar 2. Prosedur penelitian .....	42



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 keaslian penelitian.....	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	44
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Karakteristik responden berdasarkan usia .....	56
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Karakteristik responden berdasarkan pendidikan...	56
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Karakteristik respnden berdasarkan gravida .....	57
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi Karakteristik respnden berdasarkan informasi .....	57
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi Karakteristik respnden berdasarkan sumber informasi.....	58
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.....	59
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi Tingkat pengetahuan responden berdasarkan usia .....	59
Tabel 4.8 Distribusi frekuensi Tingkat pengetahuan responden berdasarkan pendidikan .....	60
Tabel 4.9 Distribusi frekuensi Tingkat pengetahuan responden berdasarkan gravida .....	60
Tabel 4.1.1 Distribusi frekuensi Tingkat pengetahuan responden berdasarkan informasi.....	61
Tabel 4.1.2 Distribusi frekuensi Tingkat pengetahuan responden berdasarkan sumber informasi.....	61
Tabel 4.1.3 Distribusi frekuensi jawaban responden setiap item soal .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan survey
- Lampiran 3. Surat ijin Penelitian dan pengambilan data
- Lampiran 4. Surat keterangan ijin penelitian di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Tegal
- Lampiran 5. Surat Kesanggupan Pembimbing
- Lampiran 6. Informed Consent
- Lampiran 7. Kisi-kisi kuesioner
- Lampiran 8. Lembar kuesioner
- Lampiran 9. SOP teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi
- Lampiran 11. Karakteristik dan pengetahuan responden
- Lampiran 12. Hasil statistika
- Lampiran 13. Dokumentasi penelitian



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alami manusia untuk melanjutkan keturunan melalui terciptanya kehidupan baru di dalam tubuh seorang perempuan. Kehamilan biasanya terjadi selama 40 minggu, terhitung sejak fase menstruasi terakhir hingga persalinan (atau 38 minggu sejak fertilisasi/pembuahan hingga persalinan (Saifuddin, 2009).

Selama masa kehamilan, akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan trimester 2 dan 3 meliputi dispnea, insomnia epulsi, sering buang air kecil, dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri pinggang, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Perry *et al.*, 2018).

Perubahan fisik yang terjadi antara lain mual dan muntah di pagi hari, sering buang air kecil, usus membesar, nyeri punggung, dan gerakan janin. Pada saat yang sama, perubahan emosional termasuk kecemasan, ketakutan, dan depresi. (Knowledge, 2004). Ketidaknyamanan saat hamil dan kecemasan terkait persalinan menjadi penyebab gangguan tidur pada ibu hamil. Salah satu penyebab gangguan tidur pada ibu hamil adalah perubahan fisik dan mental selama kehamilan. (Buchan, 1918).

Psikologi ibu yang belum siap menghadapi persalinan menjadi salah satu penyebabnya. menyebabkan waktu kerja yang lebih lama. Meningkatnya angka persalinan lama disebabkan oleh rasa cemas/takut akan persalinan, dan ibu tidak diberikan informasi yang cukup mengenai persalinan sehingga

pengetahuannya kurang. Jika ibu tenang, persalinan tidak akan berlangsung lama. (Sunarno *et al.*, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan Sunarno dkk (2013) menunjukkan sebanyak 59,4% responden yang mengalami kecemasan, 56,2 % respondennya mengalami 4 persalinan lama pada kala I-kala II, dengan nilai OR= 12,5 kali. (Sunarno *et al.*, 2013). Kejadian kematian ibu terbesar paling banyak terjadi pada masa nifas 11 kasus, 3 kehamilan 10 kasus dan kemudian pada persalinan 6 kasus dimana kasus persalinan diantaranya adalah persalinan dengan gangguan atau penyulit dalam persalinan (Dinkes Jateng, 2015).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi selama kehamilan. Beberapa tingkat kecemasan yang dialami wanita selama kehamilan melebihi hampir 50%, dan bahkan kecemasan klinis dapat meningkatkan risiko depresi pascapersalinan. (Nasrullah *et al.*, 2016) . Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil dapat memicu terjadinya komplikasi perdarahan 27%, hipertensi 19%, eklamsi 23%, partus lama 5%, abortus 5%, trauma obstetrik 5%, emboli 5% dan lain-lain 11% (R Saragih, 2017).

Menurut profil kesehatan Jawa Tengah 2022, Pada tahun 2018-2019 angka kematian ibu terjadi penurunan, namun pada tahun 2020 terjadi kenaikan, dan pada tahun 2022 mencapai 199 per 100.000 kelahiran hidup, jumlah kematian ibu yang terjadi di Kota Tegal pada tahun 2021 sebanyak 3 kasus atau 79,9 per 100.000 kelahiran hidup, menurun jika dibandingkan kejadian pada tahun 2020 sebanyak 5 kasus (Dinkes Jateng, 2022).

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan dalam bentuk farmakologis dan nonfarmakologis (Domínguez-Solís *et al.*, 2021). Dalam

penatalaksanaan farmakologis yaitu menggunakan obat-obatan pasti akan menimbulkan dampak negatif jika digunakan secara terus menerus akan menimbulkan ketergantungan. Dalam beberapa penelitian, pengobatan non-farmakologis disarankan sebagai salah satu alternatif yang aman bagi ibu hamil. Contoh terapi non farmakologi yaitu teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (Babbar and Shyken, 2016), (Satyapriya *et al.*, 2013). Terapi thai chi, hipnotis (King, T. L. *et al.*, 2019). Penggunaan aromatherapy (Mansour Lamadah, 2016). Terapi meditasi, relaksasi otot progresif, dan relaksasi autogenik (Wijayanti *et al.*, 2019).

Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh Teknik relaksasi pernafasan dan latihan fisik sangat bermanfaat dalam membantu ibu hamil mengatasi rasa cemas saat hamil dan mempermudah proses persalinan. Oleh karena itu, sangat penting bagi ibu hamil untuk mengetahui teknik relaksasi pernapasan dan senam tubuh. Pengetahuan memegang peranan penting dalam menentukan sikap dan tindakan masyarakat, dengan pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh akan membantu ibu termotivasi untuk melaksanakan teknik relaksasi dan olah tubuh (Wulandari, 2018)

Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh mempunyai lima cara yaitu pernapasan (pranayama), postur (mudra), meditasi dan relaksasi mendalam yang dapat dimanfaatkan untuk memperoleh manfaat saat hamil, membantu proses kehamilan dan persalinan berjalan lancar secara alami dan menjamin kesehatan yang baik. Unsur teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh yang diduga membantu mengurangi kecemasan terdapat pada bagian relaksasi dan meditasi. Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh selama kehamilan



dapat membantu wanita fokus pada proses melahirkan, bersiap menahan rasa sakit, dan mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Wulandari,2019).

Hasil penelitian Maharani dan Hayati (2020) yang melakukan penelitian di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019 mendapatkan hasil teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Newham (2014) menunjukkan Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap persalinan dan mencegah gejala depresi.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal dari hasil wawancara dengan bidan didapatkan jumlah ibu hamil pada bulan April tahun 2023 yaitu 38 ibu hamil trimester 3, hasil wawancara langsung pada 10 ibu hamil trimester 3, didapatkan 8 ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, dan dari 10 ibu hamil trimester 3 ada 9 ibu hamil yang tidak mengetahui tentang manfaat teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dan 1 ibu hamil yang mengetahui tentang pengertian teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.

Berdasarkan hal tersebut, pengetahuan ibu hamil sangat penting dalam menentukan pengambilan keputusan ketika menghadapi kecemasan terkait persalinan, terutama mengenai teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh Pada Ibu Hamil Trimester 3”

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada ibu hamil trimester 3 di klinik pratama griya hamil sehat kota tegal?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada ibu hamil trimester 3 di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh berdasarkan usia, tingkat pendidikan, gravida, informasi dan sumber informasi.
- b. Menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber pembelajaran dan sumber referensi karya tulis ilmiah terkait teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada ibu hamil trimester 3.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Institusi pendidikan

Sebagai masukan pengembangan materi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

b. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada ibu hamil trimester 3. Serta dapat memotivasi ibu hamil untuk mencari informasi mengenai teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran dan referensi khususnya bagi bidan dalam memberikan pelayanan pengendalian kecemasan saat melahirkan pada ibu hamil trimester 3.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dokumentasi dan informasi mengenai pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh terhadap kecemasan menjelang melahirkan.



## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Judul Artikel; Penulis; Tahun	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrument, Analisis)	Hasil dan Pembahasan	Perbedaan	Persamaan
1	<p><b>Judul :</b> Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh Di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb</p> <p><b>Penulis, tahun :</b> Novria Hesti, Dewi Susilawati (2021)</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini telah dilakukan dari bulan Juni – Oktober 2021. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb berjumlah 38 ibu hamil.. Teknik pengambilan sampel secara <i>accidental sampling</i>. Analisis data menggunakan analisis univariat.</p>	<p>hasil dari penelitian ini adalah Lebih dari separoh ibu hamil memiliki pengetahuan yang rendah tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh, secara khusus didapatkan lebih separuh dari ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang pengertian teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh, manfaat teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh, prinsip teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh, persiapan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh, kontraindikasi teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh, teknik teknik relaksasi pernapasan dan</p>	<p>Jumlah populasi dan sample Tempat penelitian</p>	<p>1. Metode penelitian 2. Teknik pengambilan sample</p>

			olah tubuh, dan syarat teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.	
2	<p><b>Judul :</b> Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM 2 dan 3 Tentang <i>Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh</i></p> <p><b>Penulis, tahun :</b> Anggi, Hapsari Windayanti, Fitri Nuraeni KD dan Heni Rusmayani (2021)</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode demonstrasi prenatal yoga secara online di Pustu Pasekan Puskesmas Ambarawa dengan sampel 10 ibu hamil TM 2 dan TM 3. Instrument yang digunakan berupa pre-test dan post-test kuisisioner</p>	<p>Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test kuesioner yaitu ibu hamil sebelum menerima kuesioner 2 orang (20%) berpengetahuan baik, 5 orang (50%) pengetahuan cukup, dan 3 orang (30%) berpengetahuan kurang, sedangkan 5 orang (50%) pengetahuan baik setelah menerima kuesioner, 4 orang (40%) pengetahuan cukup, dan 1 orang (10%) pengetahuan kurang.</p>	<p>1. judul penelitian 2. tempat penelitian 3. metode penelitian 4. subjek penelitian</p>
3	<p><b>Judul:</b> <i>The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women</i></p> <p><b>Penulis,tahun:</b> Pont Anna Veronica , Enggar , Gintoe Hermin Lastrri , Sitti Rafiah (2020)</p>	<p><i>The method in this study is a type of pre-experimental research that uses the one group pre-test – post-test approach. The samples in this study were 48 subjects using a purposive sampling technique.</i></p>	<p><i>Before the intervention of yoga, pregnancy has severe anxiety that is equal to 58.3%, mothers who are not anxious 2.1%, mild anxiety levels 2.1%, mothers who have moderate anxiety levels</i></p>	<p>1. judul penelitian 2. tempat penelitian 3. metode penelitian</p> <p>1. subjek penelitian</p>

---

Teknik relaksasi of 37.5%. After pregnancy pernapasan dan olah yoga, most mothers had a tubuh was given to third mild anxiety level of trimesters pregnancy 54.1%, mothers who did gestational weeks 30–37 not have the anxiety of age; the level of anxiety of 16.7%, and mothers who pregnant women was had moderate and severe measured by Interviews anxiety levels of 14.6% using questionnaires. each. Wilcoxon Analysis in the study used test showed significant the Wilcoxon test. statistics.

---



## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. LANDASAN TEORI

#### 1. Konsep Pengetahuan

##### a. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil tahu dari manusia, yang hanya menjawab pertanyaan “*apa*”, misalnya apa itu air, apa itu manusia, apa itu alam, dan sebagainya. Pengetahuan hanya bisa menjawab pertanyaan menanyakan apa sesuatu itu (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan mempunyai tujuan, metode atau pendekatan tertentu dalam mempelajari suatu subjek sedemikian rupa sehingga hasilnya dapat diorganisasikan secara sistematis dan diakui secara luas, kemudian pengetahuan tercipta. Dengan kata lain, pengetahuan tersebut dapat menjadi pengetahuan apabila memenuhi kriteria sebagai berikut :

- 1) Memiliki objek penelitian
- 2) Metode pendekatan
- 3) Disusun secara sistematis
- 4) Bersifat universal (dikenal secara umum)

(Notoatmodjo, 2014).

##### b. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Riyanto, 2011), tingkat pengetahuan adalah tingkat kedalaman dimana seseorang dapat menghadapi, menggali lebih dalam, dan mendapat perhatian lebih ketika orang memecahkan masalah yang berkaitan, untuk mengukur tingkat

pengetahuan seseorang dari 6 tingkatan yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu spesifik dari sesuatu bahan yang dipelajari atau dipelajari. Kata kerja yang dipelajari untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehension*)

Kemampuan untuk menjelaskan pokok bahasan yang diketahui, dan mampu menafsirkan materi secara akurat.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam suatu kondisi atau situasi nyata.

4) Analisis (*analysis*)

Kemampuan untuk mendeskripsikan bahan berdasarkan komponannya, namun selalu dalam struktur organisasi yang sama dan selalu berkaitan satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan menempatkan atau menghubungkan bagian-bagian menjadi suatu bentuk utuh yang baru. Atau menyusun rumusan baru dari rumus yang sudah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)



Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan membenarkan/menilai suatu dokumen atau objek

c. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

a) Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

(1) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang agar dapat memahami suatu hal. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya (Mubarak and Chayatin, 2009).

(2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk memenuhi kehidupan setiap hari. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung (Mubarak and Chayatin, 2009).

(3) Usia

Menurut Nursalam (2015), usia adalah umur

individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Hurlock (1999), semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya.

#### (4) Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok (Nursalam, 2020).

#### (5) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (Wawan, A dan Dewi, 2011).

#### (6) Pengalaman

Pengalaman seseorang tentang berbagai hal dapat diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya, misalnya seseorang mengikuti kegiatan-kegiatan yang mendidik, seperti seminar dan berorganisasi, sehingga dapat memperluas pengalamannya karena dari berbagai kegiatan-kegiatan tersebut, informasi tentang suatu hal dapat diperoleh (Notoatmodjo,2012)

## (7) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat dijadikan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang-ulang pengetahuan yang diperoleh dalam pemecahan masalah yang ditemui di masa lalu.

## (8) Sumber informasi

Sumber informasi, keterpaparan seseorang terhadap informasi mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, misalnya televisi, radio, koran, buku, majalah, dan internet.

b) Factor yang mempengaruhi pengetahuan tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh yaitu :

## (1) Umur ibu

Umur ibu hamil kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun merupakan factor terjadinya patologi terhadap kehamilan dan persalinan (Manuaba,2010)

## (2) Status Gravida

Graviditas merupakan jumlah kehamilan pada wanita, baik lahir hidup aupun mati. ibu yang memiliki beberapa anak pada umumnya mempunyai pengetahuan yang lebih baik karena telah memiliki pengalaman praktik secara langsung dan penerimaan informasi akan semakin mudah.(Manuaba,2010)

## (3) Pendidikan

Pengetahuan seseorang dapat dilihat dari jenjang pendidikan yang pernah ditempuh. (Arisman,2010)

d. Cara Memperoleh Pengetahuan

Dalam buku (Notoatmodjo, 2014), cara memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut:

1) Cara tradisional

(a) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara ini sudah digunakan manusia sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Metode coba-coba ini melibatkan penggunaan berbagai kemungkinan untuk memecahkan masalah, dan jika tidak berhasil maka dicoba. Masih ada kemungkinan lain hingga masalah terselesaikan.

(b) Cara kekuasaan atau otoriter

Sumber ilmu dan pengetahuan dengan cara ini bisa berupa tokoh masyarakat baik formal maupun informal, tokoh agama, pejabat pemerintah dan masih banyak lagi pihak lain yang masih menerima dan menjaga apa yang disampaikan oleh penguasa tanpa terlebih dahulu memeriksa atau membuktikan kebenarannya, berdasarkan realitas empiris dan arena itu berdasarkan waktu.

(c) 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 Deven. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini kata kenal dengan penelitian ilmiah.

e. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain (Hidayat, 2009) :

1) Angket / *Questionnaire*

Kuesioner merupakan suatu instrument pengukuran yang berbentuk kuesioner/angket yang terdiri dari banyak pertanyaan. Alat ukur ini digunakan apabila jumlah responden banyak, memiliki kemampuan membaca yang dan dapat mengungkapkan informasi yang bersifat rahasia. Angket terdiri atas tiga jenis, yakni:

- a) Kuesioner terbuka atau tidak terstruktur yang memberikan kebebasan kepada responden untuk mengungkapkan permasalahannya.
- b) Angket tertutup atau terstruktur dimana kuesioner dirancang sedemikian rupa sehingga responden hanya tinggal memilih atau menanggapi jawaban yang ada.
- c) Checklist atau daftar cek yang merupakan daftar yang berisi pernyataan atau pertanyaan yang akan diamati dan responden memberikan jawaban dengan memberikan cek (√) sesuai dengan hasilnya yang diinginkan atau peneliti yang memberikan tanda (√) 13 sesuai dengan hasil

pengamatan.

2) Observasi (pengamatan)

Observasi merupakan suatu cara mengukur data dengan cara mengamati langsung responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang dicari. Dalam observasi ini alat yang dapat digunakan antara lain: lembar observasi, pedoman observasi (observasi) atau checklist.

3) Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan cara mewawancarai langsung responden yang diteliti, metode ini memberikan penjelasan langsung hasil. Metode ini dapat digunakan apabila peneliti ingin mengetahui sesuatu secara mendalam dari responden dan jumlah respondennya sedikit. Dalam metode wawancara ini dapat digunakan alat berupa pedoman wawancara yang diikuti dengan checklist atau daftar periksa.

4) Tes جامعنا سلطان أبجوج الإسلامية

Tes ini merupakan metode pengumpulan data dengan memberikan sejumlah soal ujian atau inventarisasi tes. . Ada beberapa alat yang digunakan untuk melakukan tes, antara lain tes kepribadian untuk mengetahui kepribadian seseorang, tes bakat untuk mengukur bakatnya, tes kecerdasan demonstrasi dan tes sikap untuk mengukur sikap seseorang.

5) Dokumentasi adalah metode pengukuran data dengan mengambil data dari dokumen asli. Dokumen sumber dapat

berupa gambar, tabel atau checklist serta dokumenter.

f. Penilaian Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan – tingkatan diatas (Arikunto and Suharsimi, 2012) :

Tingkat pengetahuan baik bila skor 76% - 100%

Tingkat pengetahuan cukup bila skor 56% - 75%

Tingkat pengetahuan kurang bila skor  $\leq 55$

**2. Kehamilan Trimester 3**

a. Definisi kehamilan trimester 3

Trimester ketiga berlangsung selama 13 minggu, mulai dari minggu ke - 28 sampai minggu ke- 40. Pada trimester ketiga, organ tubuh janin sudah terbentuk. Hingga pada minggu ke - 40 pertumbuhan dan perkembangan utuh telah dicapai ( (Manuaba, 2014).

Kehamilan trimester3 adalah kehamilan dengan usia 27 - 40 minggu, masa ini merupakan suatu yang lebih berorientasi pada realitas untuk menjadi orang tua yang menanti kelahiran anak dimana ikatan antara orang tua dan janin yang berkembang pada trimester ini (Moctar, 2012).

b. Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester 3

Menurut Moctar (2002), perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu hamil trimester 3, antara lain: :

1) Uterus

Pada akhir kehamilan berat uterus menjadi 1000 gram (normal 20 gram) dengan panjang 20 cm dan dinding 2,5 cm, pada kehamilan 28 minggu fundus uterus terletak kira-kira 3 jari di atas pusat atau  $\frac{1}{3}$  jarak antara pusat ke prosesus xipodeus. Pada kehamilan 32 minggu fundus uterus terletak  $\frac{1}{2}$  pusat dengan prosesus xipodeus. Pada kehamilan 36 minggu fundus uterus berada kira-kira 1 jari di bawah prosesus xipodeus. Bila pertumbuhan janin normal, maka tinggi fundus uteri 28 minggu adalah 25 cm, pada 32 minggu adalah 27 cm, pada 36 minggu adalah 30 cm.

2) Vagina dan Vulva

Akibat hormon estrogen mengalami perubahan adanya hipervaskularisasi yang mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah dan kebirubiruan (tanda Chadwick), cairan vagina mulai meningkat dan lebih kental.

3) Payudara

Mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan ASI pada laktasi. Perkembangan payudara tidak dapat dilepas dari pengaruh hormon saat kehamilan, yaitu estrogen, dan progesterone

4) Sirkulasi darah

Setelah kehamilan lebih dari 30 minggu, terdapat



kecenderungan peningkatan tekanan darah. Sama halnya dengan pembuluh darah yang lain, vena tungkai juga mengalami distensi vena tungkai berpengaruh pada kehamilan lanjut karena terjadi obstruksi aliran balik vena, akibat tingginya tekanan darah yang kembali dari uterus, keadaan ini menyebabkan varises pada vena tungkai.

5) Sistem respirasi

Elespansi diafragma dibatasi oleh pembesaran uterus, diafragma naik 4 cm. Kondisi ini menyebabkan ibu bernafas pendek dan saat terjadi pada 60% wanita hamil.

6) Sistem Pencernaan

Karena pengaruh esterogen, pengeluaran asam lambung meningkat hal ini yang menyebabkan pengeluaran air liur berlebihan (hipersaliva), daerah lambung terasa panas dan mual muntah. Pengaruh esterogen menimbulkan gerakan usus makin berkurang dapat menyebabkan sembelit.

7) Sitem Perkemihan

Pada akhir kehamilan, muncul keluhan sering berkemih karena kepala janin turun ke pintu atas panggul, desakan ini menyebabkan kandung kemih terus terasa penuh. Akibat terjadinya hemodiaksi menyebabkan metabolisme air makin lancar sehingga pembentukan urin pun bertambah (Wiknjosastro, 2020)

c. Perubahan Psikologis ibu hamil Trimester 3

Perubahan psikologis ibu hamil periode trimester 3

terkesan lebih kompleks dan lebih meningkat kembali dari trimester sebelumnya. Hal ini dikarenakan kondisi kehamilan semakin membesar. Kondisi itu tidak jarang memunculkan masalah seperti posisi tidur yang kurang nyaman dan mudah terserang rasa lelah atau kehidupan emosi yang fluktuatif (Pieter and Lubis, 2013).

1) Rasa tidak nyaman

Rasa tidak nyaman akibat kehamilan akan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Disamping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil sehingga ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan.

2) Perubahan Emosional

Perubahan emosional trimester 3 terutama pada bulan-bulan terakhir kehamilan biasanya gembira bercampur takut karena kehamilan telah mendekati persalinan. Rasa kekhawatirannya terlihat menjelang melahirkan, apakah bayi lahir sehat dan tugas-tugas apa yang dilakukan setelah kelahiran

Menurut Varney (2006), perubahan psikologis pada masa kehamilan Trimester 3, yaitu:

- 1) Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik.
- 2) Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat

waktu

- 3) Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan,
  - 4) khawatir akan keselamatannya.
  - 5) Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya.
  - 6) Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya.
  - 7) Merasa kehilangan perhatian
  - 8) Perasaan mudah terluka (sensitif) & Libido menurun
- d. Ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester 3

Ketidaknyamanan ibu hamil pada Trimester 3, adalah sebagai berikut :

- 1) Peningkatan Frekuensi berkemih

Wanita yang baru pertama kali hamil seringkali mengalami peningkatan frekuensi buang air kecil pada trimester ketiga pasca stroke. Memiliki efek menenangkan, artinya hadiah akan turun ke panggul dan memberikan tekanan langsung pada kandung kemih. (Verawati, 2009).

Peningkatan frekuensi buang air kecil disebabkan adanya tekanan rahim akibat turunnya bagian bawah janin sehingga menyebabkan kandung kemih tertekan, kapasitas kandung kemih menurun sehingga frekuensi buang air kecil meningkat. (Manuaba, 2014). Sering buang air kecil merupakan suatu perubahan fisiologis dimana terjadi peningkatan sensitivitas

kandung kemih dan tahap selanjutnya akibat kompresi kandung kemih. Selama trimester ketiga, kandung kemih tertarik ke atas dan keluar dari panggul menuju perut. Uretra meregang hingga 7,5 cm saat kandung kemih bergerak ke atas. Kemacetan panggul selama kehamilan dimanifestasikan oleh kemacetan di kandung kemih dan uretra. Peningkatan pembuluh darah ini membuat lapisan kandung kemih rentan mengalami kerusakan dan pendarahan. Tonus kandung kemih mungkin menurun. Hal ini memungkinkan kandung kemih diregangkan hingga kira-kira 1.500 ml. Di saat yang sama, rahim yang semakin membesar menekan kandung kemih sehingga menimbulkan rasa ingin buang air kecil meski kandung kemih hanya berisi sedikit urin. Tanda-tanda berbahaya yang dapat terjadi bila terlalu sering buang air kecil adalah kesulitan buang air kecil, oliguria, dan bakteriuria tanpa gejala. Untuk mengantisipasi tanda-tanda berbahaya tersebut, minumlah air putih yang cukup ( $\pm$  8-12 gelas/hari) dan jaga kebersihan sekitar alat kelamin. Sebaiknya ibu hamil mempelajari cara membersihkan alat kelaminnya, termasuk gerak maju mundur setiap selesai buang air kecil, menggunakan tisu atau handuk bersih, dan selalu mengganti celana dalam jika terasa basah. Dukungan dapat diberikan kepada ibu hamil trimester ketiga yang mengeluh sering buang air kecil, khususnya KIE tentang penyebab sering buang air kecil, mengosongkan kandung kemih jika ada

keinginan, minum lebih banyak di siang hari dan lebih sedikit di malam hari jika mengganggu tidur. , hindari minum kopi atau teh sebagai diuretik, berbaring miring ke kiri saat tidur untuk meningkatkan diuresis dan tidak perlu menggunakan obat farmakologis. (Walyani, 2014).

## 2) Sakit punggung Atas dan Bawah

Akibat tekanan pada akar saraf dan perubahan postur tubuh pada akhir kehamilan ketika pusat gravitasi bergerak maju akibat perut yang membesar. Hal ini diimbangi dengan punggung yang melengkung berlebihan dan sikap ini dapat menyebabkan kejang.

## 3) Hiperventilasi dan sesak nafas

Peningkatan aktivitas metabolisme selama kehamilan akan menyebabkan peningkatan kadar karbon dioksida. Peningkatan ventilasi akan mengurangi kadar karbon dioksida. Sesak napas terjadi pada trimester ketiga akibat rahim yang membesar menekan diafragma. Selain itu, diafragma meningkat sekitar 4 cm selama kehamilan

## 4) Edema Dependen

Akibat gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bawah akibat peningkatan tekanan uterus pada vena panggul pada posisi duduk/berdiri dan pada vena cava inferior saat tidur. bagian belakang. Edema suspensi terlihat pada pergelangan kaki dan harus dibedakan dari edema akibat preeklamsia.

#### 5) Nyeri ulu hati

Ketidaknyamanan ini dimulai pada akhir trimester ke-2 dan berlangsung hingga trimester ke-3. Penyebab nyeri ulu hati antara lain :

- (1) Relaksasi sfingter jantung pada lambung akibat pengaruh yang ditimbulkan peningkatan jumlah progesteron.
- (2) Penurunan motilitas gastrointestinal yang terjadi akibat relaksasi otot halus yang kemungkinan disebabkan peningkatan jumlah progesteron dan tekanan uterus.
- (3) Tidak ada ruang fungsional untuk lambung akibat perubahan tempat dan penekanan oleh uterus yang membesar.

#### 6) Kram tungkai

Terjadi karena asupan kalsium tidak adekuat, atau ketidakseimbangan rasio dan fosfor. Selain itu uterus yang membesar memberi tekanan pembuluh darah panggul sehingga mengganggu sirkulasi atau pada saraf yang melewati foramen doturator dalam perjalanan menuju ekstremitas bawah.

#### 7) Konstipasi

Pada kehamilan trimester 3 kadar progesteron tinggi. Rahim yang semakin membesar akan menekan rectum dan usus bagian bawah sehingga terjadi konstipasi. Konstipasi

semakin berat karena gerakan otot dalam usus diperlambat oleh tingginya kadar progesterone (Verawati, 2009). Konstipasi ibu hamil terjadi akibat peningkatan produksi progesteron yang menyebabkan tonus otot polos menurun, termasuk pada sistem pencernaan, sehingga sistem pencernaan menjadi lambat. Berkurangnya mobilitas otot polos dapat menyebabkan peningkatan penyerapan air di usus besar sehingga menyebabkan tinja menjadi keras (Pantikawati, 2010).

Sembelit bila berlangsung lebih dari 2 minggu dapat menyebabkan sumbatan/tersumbatnya massa tinja yang keras (skibala). Skibala akan menghalangi pembukaan bagian bawah anus dan menyebabkan perubahan ukuran sudut anorektal. Kemampuan sensornya masih loyo, belum mampu membedakan perut kembung, cairan, atau feses. Akibatnya feses yang cair pun akan bocor keluar. Skibala juga mengiritasi mukosa rektum, setelah itu cairan dan lendir dihasilkan dari celah tinja yang terkena (Verawati, 2009).

Rencana yang dapat dilakukan ibu hamil penderita konstipasi adalah memperbanyak asupan cairan minimal 8 gelas air per hari dan mengonsumsi serat pangan seperti buah-buahan, sayur mayur dan minuman air hangat, istirahat cukup, olahraga ringan. atau senam hamil, dianjurkan buang air besar secara teratur dan segera setelahnya (Walyani, 2014).

8) Kesemutan dan baal pada jari

Perubahan pusat gravitasi menyebabkan wanita memposisikan bahunya terlalu jauh, memberikan tekanan pada saraf median dan pergerakan lengan, menyebabkan kesemutan dan mati rasa pada jari

#### 9) Insomnia

Menyebabkan rasa tidak nyaman karena pembesaran otot rahim, gerakan janin dan karena rasa cemas dan khawatir.

#### e. Tanda Bahaya Kehamilan tm 3

Menurut Mochtar (2002, tanda bahaya yang dapat terjadi pada ibu hamil trimester 3, yaitu:

##### 1) Perdarahan pervaginam

Perdarahan pada kehamilan setelah 22 minggu hingga bayi lahir disebut perdarahan kehamilan lanjut atau perdarahan antepartum.

##### 2) Solusio Plasenta

Solusi plasenta adalah lepasnya plasenta yang letaknya pada posisi normal di dalam rahim sebelum janin lahir.

Biasanya terjadi pada trimester ketiga, meski bisa terjadi kapan saja selama kehamilan. Jika plasenta terlepas seluruhnya maka disebut solusio plasenta komplit. Bila hanya satu bagian saja yang disebut solusio plasenta parsial atau bisa juga hanya sebagian kecil tepi plasenta yang terpisah maka disebut ruptur sinus marginalis.

##### 3) Plasenta Previa



Plasenta previa merupakan plasenta yang letaknya tidak normal, tepatnya pada segmen bawah plasenta. rahim sehingga menutupi sebagian atau seluruh lubang reproduksi. Dalam keadaan normal, plasenta terletak di bagian atas rahim.

4) Keluar cairan pervaginam

Pengeluaran cairan pervaginam di akhir kehamilan kemungkinan menyebabkan persalinan prematur. Jika keluarnya lendir bercampur darah dan mungkin disertai bisul, kemungkinan besar persalinan akan dimulai lebih awal. Jika keputihan berbentuk cair, waspadai ketuban pecah dini (PROM). Untuk memastikan diagnosis PROM, perlu dilakukan pemeriksaan apakah cairan yang keluar merupakan cairan ketuban. Pengujian dilakukan dengan menggunakan spekulum untuk melihat dari mana cairan tersebut berasal, kemudian dilakukan pengujian terhadap reaksi pH basa.

5) Gerakan janin tidak teraba

Jika ibu hamil tidak merasakan gerakan janin setelah usia kehamilan 22 minggu atau saat proses persalinan, waspadai kemungkinan terjadinya gawat janin. Bahkan janin pun meninggal dalam kandungan. Berkurang atau tidak adanya gerakan janin dapat terjadi pada kasus solusio plasenta dan ruptur uteri.

6) Nyeri perut yang hebat

Sakit perut bisa menjadi tanda persalinan prematur, ruptur

uteri, atau solusio plasenta. Sakit perut yang parah dapat terjadi pada kasus ruptur uteri disertai syok, perdarahan intraabdomen dan/atau vagina, kontur rahim yang tidak normal, serta gawat janin atau tidak adanya DJJ.

#### 7) Keluar Air Ketuban Sebelum Waktunya

Keluar cairan seperti air dari vagina Perut usia kehamilan 22 minggu, ketuban dianggap pecah sebelum waktunya jika terjadi sebelum proses persalinan. Pecahnya ketuban dapat terjadi pada awal kehamilan sebelum usia kehamilan 37 minggu atau pada kehamilan cukup bulan.

### 3. Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

#### a. Definisi teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh merupakan gabungan antara gerakan olah raga selama kehamilan dengan gerakan yoga prenatal yang meliputi gerakan pernapasan (pranayama), postur tubuh (Mudra), meditasi dan relaksasi. dapat membantu memperlancar kehamilan dan kelahiran. (Rusmita, 2015).

Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh merupakan variasi hatha yoga yang cocok untuk kondisi fisik ibu hamil. Tujuan dari teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual dalam menghadapi proses persalinan. (Rafika, 2018).

#### b. Manfaat teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

Menurut Suananda, (2018). Manfaat teknik relaksasi pernapasan dan

olah tubuh antara lain :

1) Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan menjaga elastisitas otot dinding perut, ligamen dan dasar panggul. otot-otot yang terlibat dalam proses kelahiran.

2) Membentuk sikap tubuh.

Postur tubuh yang baik selama hamil dan melahirkan dapat mengatasi keluhan umum pada ibu hamil, membantu janin memiliki posisi normal, dan mengurangi kesulitan bernapas akibat perut buncit.

3) Relaksasi dan mengatasi stres.

Memperoleh relaksasi tubuh sempurna dengan melatih kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna sangat diperlukan pada masa kehamilan dan persalinan.

4) Penguasaan teknik pernafasan memegang peranan penting pada masa nifas dan masa kehamilan untuk mempercepat proses relaksasi tubuh dapat diatasi dengan menarik nafas dalam-dalam serta mengatasi nyeri pada masa kehamilan.

5) Untuk meningkatkan sirkulasi darah.

Manfaat teknik relaksasi pernafasan dan olah tubuh dalam kehamilan menurut (Tia Pratignyo, 2014) :

1) Fisik

- a) Meningkatkan energy, vitalitas, dan daya tahan tubuh.
- b) Melepaskan stress dan cemas.

- c) Meningkatkan kualitas tidur.
  - d) Menghilangkan ketegangan otot.
  - e) Mengurangi keluhan fisik umum semasa kehamilan, seperti nyeripunggung, nyeri panggul, ingga pembengkakan bagian tubuh.
  - f) Membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan.
- 2) Mental dan emosi
- a) Menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif.
  - b) Menguatkan tekad dan keberanian.
  - c) Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus.
  - d) Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan
- 3) Spiritual
- a) Menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi.
  - b) Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi.
  - c) Menanamkan rasa kesabaran, intuisi, dan kebijaksanaan.
- c. Indikasi teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

Pada prinsipnya yoga aman dilakukan selama kehamilan dan dapat dilakukan oleh semua ibu hamil mulai usia kehamilan 18 minggu, tanpa riwayat komplikasi pada usia kehamilan 18 minggu, tanpa riwayat penyakit jantung keturunan, persalinan dini, dan BBLR (berat badan lahir rendah). ). Secara umum, wanita dengan riwayat

aborsi dapat berlatih yoga setelah mencapai usia 20 minggu atau setelah melaporkan kehamilan yang baik. (Suananda, 2018).

d. Kontraindikasi Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

Kontraindikasi yoga antenatal menurut Suananda, (2018) ialah: anemia, Hyperemesis gravidarum, Kehamilan ganda, Sesak nafas, Tekanan darah tinggi, nyeri pubis dan dada, Mola hidatidosa, Perdarahan pada kehamilan, Kelainan jantung, PEB (Preeklampsia Berat).

e. Persiapan Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh menurut (Tia Pratignyo, 2014) :

- 1) Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman.
- 2) Berlatih tanpa alas kaki diatas alas untuk berlatih yoga.
- 3) Jaga agar perut tidak terlalu kenyang dan juga tidak terlalu lapar.
- 4) Gunakan bantal, guling atau kursi sebagai alat bantu melakukan posturyoga.
- 5) Minum air yang banyak sesudah berlatih

f. Syarat teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

Syarat melakukan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh menurut Suananda, (2018) antara lain :

- 1) Sebelum melakukan latihan harus dilakukan pemeriksaan kesehatan dan minta nasihat dokter atau bidan
- 2) Latihan baru dapat dimulai setelah usia kehamilan 22 minggu
- 3) Latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu,
- 4) Latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin

- 5) Latihan tidak menekan area perut dengan tidak melakukan latihan untuk otot perut dan menghindari posisi tengkurap. Latihan tidak meregangkan area perut dengan tidak melakukan gerakan melenting ke belakang atau backbend berlebihan
  - 6) Latihan tidak memutar area perut
- g. Gerakan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh
- 1) Latihan pemusatan perhatian (*centering*)

*Centering* Penting untuk berkonsentrasi atau memfokuskan perhatian Anda untuk memulai pelatihan. Saat mulai berolahraga, ibu mungkin masih memikirkan banyak hal sehingga perlu membantunya berkonsentrasi, menenangkan diri, konsentrasi berolahraga dan mendapati dirinya hanya berada di antara ibu dan janin dalam kandungan. Selalu gunakan kata-kata positif untuk membangkitkan perasaan tenang, semangat, percaya diri dan nyaman. (Suananda, 2018).

2) Pernapasan (*pranayama*)

*Pranayama* atau latihan pernapasan sebaiknya dilakukan karena pernapasan merupakan bagian penting untuk menenangkan pikiran dan berhasil mengejan selama persalinan. Pernapasan yang rileks membawa oksigen ke dalam tubuh dan membantu ibu rileks. Setiap gerakan senam selama hamil diiringi dengan pernafasan yang dilakukan dengan posisi mulut tertutup, kemudian tarik dan embuskan dengan lembut. Dinding perut naik saat menghirup dan turun

saat menghembuskan napas saat menghembuskan napas melalui mulut. Sesuaikan posisi duduk ibu, menyilangkan kaki dan menghembuskan napas melalui mulut. Salah satu teknik pernapasan yang bisa dipraktikkan adalah Nadi Sodhana. Nadi Sodhana melakukan pernapasan bergantian antara lubang hidung kanan dan lubang hidung kiri. Ibu jari digunakan untuk menutup lubang hidung sebelah kanan dan jari kelingking untuk menutup lubang hidung sebelah kiri. (Suananda, 2018).

### 3) Gerakan pemanasan (*warming up*)

Pemanasan merupakan waktu mempersiapkan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan saat berolahraga. Hindari olahraga berat karena tubuh Anda belum siap. Pemanasan merupakan saat yang tepat untuk memperkenalkan bagian-bagian tubuh seperti tulang pinggul, posisi kaki dan bagian tubuh lainnya. ( Suananda, 2018).

Menurut (Tia Pratignyo, 2014) pemanasan tersebut terdiri dari gerakan-gerakan sebagai berikut :

#### a) Pemanasan leher

Manfaat : Meredakan ketegangan didaerah leher dan melancarkan energy didaerah leher dan kepala

Gerakan :

##### (1) Gerakan 1

(a) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulangpunggung.

- (b) Letakkan kedua tangan diatas lutut.
- (c) Tengok kepala kearah kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.
- (d) Tengok kepala kearah kiri. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.

(2) Gerakan 2

- (a) Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.
- (b) Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.

(3) Gerakan 3

- (a) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangan leher bagian belakang.
- (b) Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri, ke belakang, kanan dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- (c) Putar leher dan kepala kearah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4 kali

(d) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan bernafas normal.

(e) Angkat kepala kembali ke tengah dan rileks.

4) Gerakan inti

a) Stabilisasi

Perubahan beban di dalam tubuh akan membuat perubahan dalam kestabilan badan. Pusat gravitasi akan



mengalami perpindahan ke depan akibat hormon relaxin yang membuat sendi-sendi lebih longgar. Gerakan ini berfungsi untuk menstabilkan rongga panggul, postur tubuh, memperkuat otot punggung dan kaki. Gerakan stabilisasi adalah sebagai berikut :

(1) *Mountain pose* (tadasana)

Posisi berdiri yang stabil dan nyaman selama hamil, beri jarak di antara kedua kaki sesuai kenyamanan ibu. Berdiri dengan membagi berat badan sama rata.

(2) *Tree Pose* (Vrksasana)

Pindahkan berat badan ke kaki kanan, tekuk lutut kiri dan letakkan telapak kaki kiri di punggung kaki kanan, betis kanan atau paha di dalam kaki kanan. Satukan kedua tangan di depan dada. Tahan beberapa saat dan jaga keseimbangan tubuh

(3) *Cow pose-cat pose* (bitilasana marjarisana)

Lakukan posisi merangkak. Tarik napas, angkat kepala sedikit, jauhkan bahu dan telinga, tulang ekor diarahkan sedikit ke atas. Keluarkan napas, tundukkan kepala, bawa masuk tulang ekor ke arah dalam. Gerakan ini dapat membantu menstabilkan tulang belakang.

5) Peregangan

Peregangan penting dilakukan untuk relaksasi otot terutama *quadrus lumborum*, *erector spina*, otot *oblique eksterna* dan *interna*. Menjaga kelenturan sendi-sendi tulang belakang dan memberi ruang pada rongga dada (Suananda, 2018).

Gerakan peregangan adalah sebagai berikut :

a) Peregangan Otot Leher

Posisi bisa dilakukan duduk atau berdiri. Angkat tangan kanan dan letakkan di telinga kiri. Lakukan peregangan ke sisi kanan dan lakukan sebaliknya. Gerakan ini berfungsi untuk meregangkan otot-otot di area leher.

b) Standing *lateral stretch* (*ardhakati chakrasana*)

Posisi berdiri dan buka kedua kaki selebar panggul. Tarik nafas, jalin jari-jari dan angkat ke atas. Keluarkan napas dan bawa tangan ke arah kanan dan sisi kiri tubuh lalu tahan beberapa saat.

c) *Triangle pose* (*trikonasana*)

Buka kedua kaki lebar, kaki paralel menghadap ke depan. Putar kaki kanan ke arah luar, panggul dan perut tidak ikut berputar. Tarik napas dan buka kedua tangan ke samping.

d) *head to knee pose* (*parivrtta janu sirsasana*)

Duduk dan luruskan kedua kaki. Tekuk dan buka lutut ke arah lantai lalu dekatkan tumit kanan ke paha

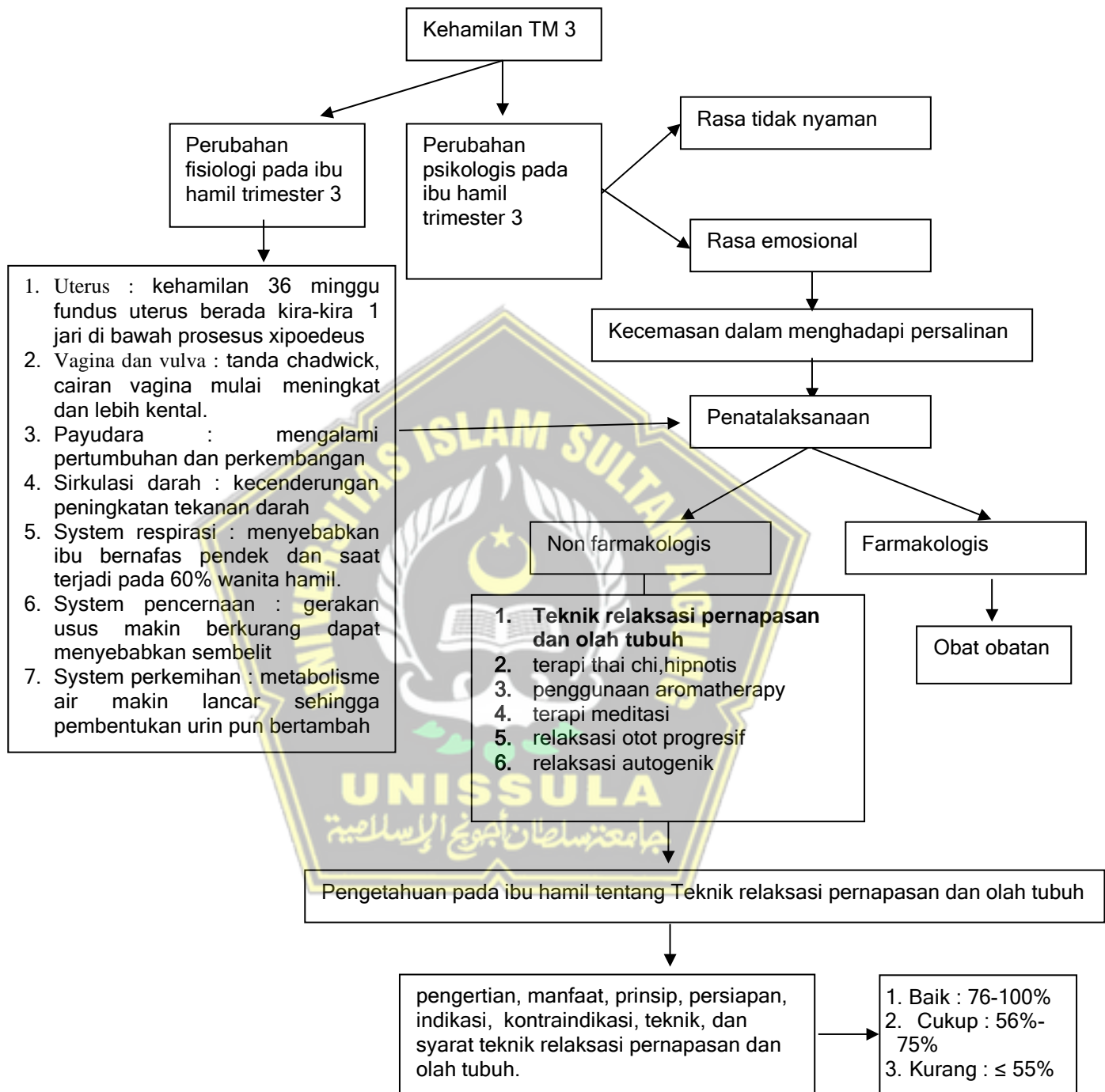
dalam kiri. Letakkan tangan kiri di lantai. Tarik napas dan angkan tangan kanan ke atas, keluarkan nafas dan bawa tangan kanan ke kiri.

e) *Twisting variation (janu sirsasana)*

Duduk dan buka lutut kiri ke arah lantai. Letakkan tangan kanan di depan lutut kanan dan tangan kiri di belakang lutut kiri. Tarik napas, tegakkan tulang belakang. Keluarkan napas dan perlahan putar badan ke kiri dan kanan



#### 4. KERANGKA TEORI



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif, yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk menciptakan gambaran obyektif terhadap suatu keadaan (Notoatmodjo, 2010). Dengan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi dari data variabel hanya satu kali pada satu saat (Notoatmodjo, 2010).

#### B. Subjek Penelitian

##### 1. Populasi

Populasi target adalah populasi yang menjadi sasaran akhir penerapan hasil penelitian (Sastroasmoro & Ismael, 2002) Populasi sasaran penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Klinik Pratama Griya hamil sehat Kota Tegal. Populasi terjangkau adalah bagian dari populasi target yang dibatasi oleh tempat dan waktu (Sastroasmoro & Ismael, 2002). Populasi sasaran penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal yang berjumlah 40 orang pada bulan Agustus 2023.

##### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang ibu hamil di kota Tegal. trimester 3 di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal pada bulan Agustus 2023

yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria seleksinya adalah : Wanita hamil dengan usia kehamilan < 20 minggu. Kriteria eksklusinya adalah ibu hamil dengan anemia, hiperemesis gravidarum, kehamilan ganda, kesulitan bernapas, tekanan darah tinggi, nyeri kemaluan dan dada, mola hidatidosa, perdarahan saat hamil, kelainan jantung, PEB (Preeklampsia Berat).

### 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu total sampling. Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan pengambilan total sampling menurut Sugiyono (2007) karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Responden memiliki melengkapi bagian formulir ini. Kuesioner mengenai orang-orang yang ditemukan atau dijumpai di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal yang akan mengajar kelas senam kuantum/maternitas.

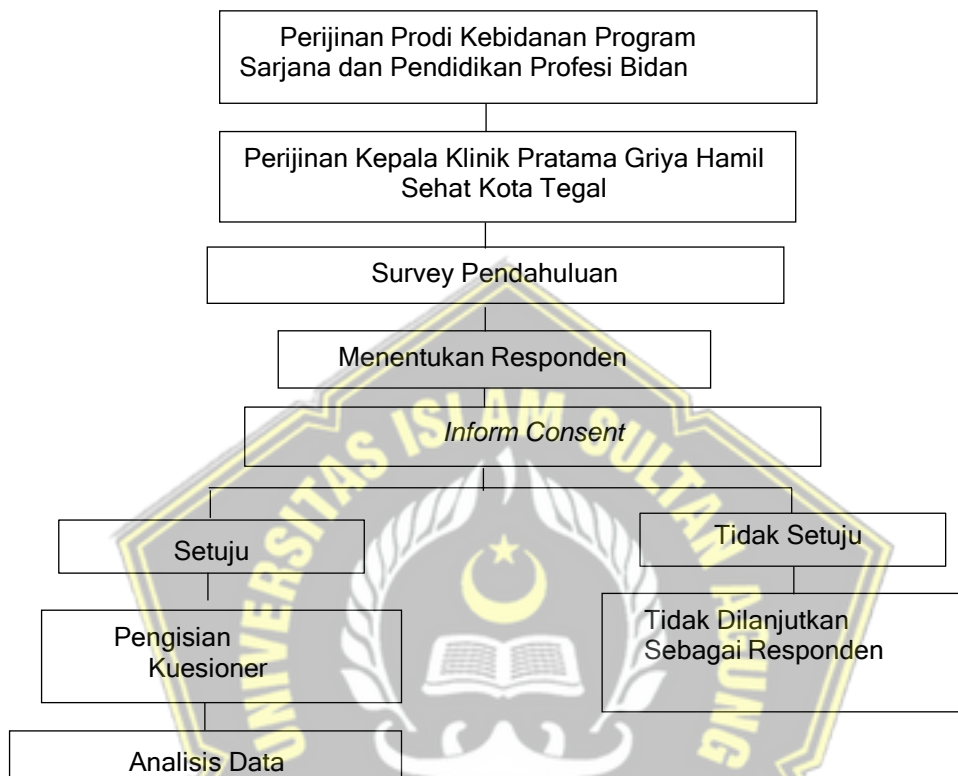
Ukuran sampel yang digunakan Dalam penelitian ini adalah 40 orang ibu hamil trimester 3.

### C. Waktu dan Tempat

Pengambilan data dilaksanakan pada bulan April sampai dengan September 2023. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal pada bulan September 2023

#### D. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian atau tahapan yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :



##### 1. Tahap sebelum penelitian

Langkah yang dilakukan sebelum melakukan penelitian diawali dengan mengidentifikasi masalah yang akan peneliti pecahkan kemudian menentukan lokasi yang akan dijadikan sebagai lokasi penelitian. Peneliti kemudian menentukan titernya dan dilakukan studi pendahuluan di Klinik Kehamilan Sehat Griya Pratama Kota Tegal. Langkah selanjutnya adalah mengumpulkan sumber pustaka dan merumuskan masalah, kemudian mengidentifikasi sampel dan menentukan desain penelitian serta merumuskan teknik pengumpulan data yang akan digunakan.

## 2. Perizinan

Pada tahap perizinan peneliti mengajukan surat perizinan resmi ke Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti menyerahkan surat permohonan izin penelitian kepada Kepala Klinik Griya Hamil Sehat Kota Tegal.

## 3. Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap ini peneliti melakukan *etical clereance* sebelum pengambilan data. Pengambilan data penelitian dilakukan pada bulan April - September 2023

- a. Meminta ijin kepada kepala Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal.
- b. Melakukan pendekatan dan memperkenalkan diri kepada kepala Klinik.
- c. Menjelaskan tentang penelitian dan tujuan penelitian kepada kepala Klinik.
- d. Menemui responden dengan didampingi oleh bidan yang bertugas di Klinik.
- e. Menjelaskan tentang penelitian dan tujuan penelitian kepada responden.
- f. Memastikan bahwa sampel bersedia menjadi responden dalam penelitian dengan memberikan lembar surat persetujuan menjadi responden.
- g. Mengkaji tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada reponden dan dibantu oleh



asisten peneliti yang bertugas dalam membagikan kuesioner serta mendokumentasikan kegiatan.

- h. Melakukan pengisian kuesioner selama 20 menit untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh, peneliti akan membantu menjelaskan bagaimana cara mengisi kuesioner dengan benar kepada responden. Setelah mengisi kuesioner peneliti menjelaskan tentang pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, syarat dan teknik melakukan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.
- i. Peneliti mengecek kelengkapan data yaitu kelengkapan pengisian lembar kuesioner
- j. Peneliti memeriksa kembali jika dalam pengisian salah atau kurang lengkap
- k. Peneliti mengucapkan terima kasih atas ketersediaan dan kerjasama responden dalam proses penelitian ini.

#### E. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2017).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Karakteristik ibu hamil	Karakteristik ibu : a.Usia responden dalam tahun pada saat wawancara dilakukan didasarkan	Kuesioner	1. remaja : 17 - 25 tahun 2. dewasa awal : 26 - 35 tahun 3. dewasa akhir : 36 - 45 tahun (Depkes,2009)	Ordinal

pada pengakuan responden.

b. Tingkat pendidikan formal yang telah ditempuh responden. Kuesioner

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. pendidikan dasar : SD/ sederajat dan SMP/ sederajat</li> <li>2. pendidikan menengah : SMA/ sederajat</li> <li>3. pendidikan tinggi : PT/ sederajat (BPS, 2020)</li> </ol>	Ordinal
---	---------

c. berapa kali seorang wanita pernah hamil (jumlah kehamilan). Kuesioner

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primigravida</li> <li>2. Multigravida</li> <li>3. Grandemultigravida</li> </ol>	Ordinal
---	---------

Dikategorikan menjadi :

1. primigravida, yaitu ibu yang baru pertama kali hamil.

2. multigravida, yaitu ibu yang hamil lebih dari satu kali.

3. grandemultigravida, yaitu ibu yang hamil lebih dari empat kali.

d. Informasi yaitu kumpulan data atau fakta yang dikurasi menjadi konten yang bermanfaat bagi penerimanya tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh Kuesioner

<ol style="list-style-type: none"> <li>1.pernah mendapat</li> <li>2.belum pernah mendapat</li> </ol>	Ordinal
--	---------

e.sumber informasi yaitu segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh	Kuesioner	1.tenaga kesehatan 2.media cetak 3.media elektronik 4.teman,saudara,kader	Ordinal
Pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh	Pengetahuan yaitu hasil atau jawaban responden tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh meliputi : pengertian, manfaat, prinsip, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan gerakan	Kuesioner	1. Baik : 76-100% 2. Cukup : 56%-75% 3. Kurang : ≤ 55%

## F. Metode Pengumpulan Data

### 1. Data penelitian

#### a. Data primer

Data primer menurut (Sugiyono, 2018), yaitu sumber data langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan. Dalam penelitian ini data primer diperoleh dengan mengisi langsung kuesioner tentang identitas responden.

#### b. Data sekunder

Data sekunder menurut (Sugiyono, 2018), merupakan data yang diperoleh peneliti atau pengumpul data secara tidak langsung. Dikatakan tidak langsung karena data diperoleh melalui perantara, yaitu bisa lewat orang lain, ataupun lewat dokumen. Dalam penelitian ini, data sekunder diambil dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2022, Dinas Kesehatan Kota Tegal tahun 2022, dan kohort ibu hamil periode April tahun 2023 di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal.

#### **G. Teknik pengumpulan data**

1. Teknik pengambilan data primer.

Dalam penelitian ini, data primer diambil dari responden ibu hamil trimester 3 untuk dilakukan dengan metode kuesioner tentang pengetahuan ibu hamil tentang Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.

2. Teknik pengambilan data sekunder.

Dalam penelitian ini, pengambilan data sekunder dilakukan dengan meminta izin kepada kepala Klinik untuk mencatat data kunjungan ibu hamil periode April 2023 pada buku register ibu hamil di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal, data dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2022, dan Dinas Kesehatan Kota Tegal tahun 2022.

#### **H. Alat ukur/instrument penelitian**

1. Instrument penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu metode atau alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Alat pengumpulan data yang

digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan merupakan modifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Pepy Lovita Sari pada tahun 2018 dalam penelitian yang berjudul Hubungan Pengetahuan dan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Yoga di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Bupati Jombang. Alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa pengumpulan data dengan kuesioner yang terdiri dari 17 pertanyaan/pertanyaan yang meliputi 11 pernyataan afirmatif positif atau benar dan 6 jawaban negatif atau salah sesuai variabel penelitian untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil dalam hal ini. belajar. trimester ketiga pada teknik, relaksasi pernapasan dan olah tubuh.

## 2. Validitas Dan Reliability

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih (Arikunto and Suharsimi, 2012).

Berdasarkan penelitian Pepy Lovita Sari pada tahun 2018, uji validitas dilakukan dengan mengukur korelasi hubungan antar variabel atau faktor dengan total skor variabel. Jumlah soal pencarian pengetahuan sebanyak 17 sehingga  $r_{tabel} = 0,632$ . Setelah dilakukan uji validitas diketahui bahwa  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  sehingga pernyataan pada kuesioner ini dinyatakan valid.

Validitas kuesioner terhadap variabel Rumusnya diujikan pada 10 orang hamil perempuan, dan diuji validitas dan reliabilitasnya

dengan menggunakan program SPSS 16 dengan hasil valid 100%. Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronboach Alpha  $> 0,6$ . Pada penelitian pengetahuan diperoleh nilai Cronboach's Alpa = 0,962 sehingga pernyataan-pernyataan pada angket pengetahuan dinyatakan reliabel. Dan pada proses mempelajari kekhawatiran diperoleh nilai Cronboach Alpa = 0,964 sehingga kuesioner pernyataan kekhawatiran dinyatakan reliabel..

#### I. Metode pengolahan data

Menurut (Notoatmodjo, 2010), pengolahan data dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu:

1. *Editing* (pengelompokan data)

Caranya dengan melakukan verifikasi atau pengecekan terhadap data yang telah dikumpulkan. Jika ada kesalahan atau kekurangan dalam pengisian, dapat diperbaiki dan dikumpulkan kembali datanya dari responden. Pengujian dilakukan di lapangan sehingga apabila terdapat kesalahan dapat segera diperbaiki.

2. *Coding* (pemberian kode)

Tetapkan kode untuk atribut variabel untuk memudahkan analisis data, kemudian setiap kuesioner diberi kode tertentu untuk memudahkan analisis data. Data segera diberi B (Benar) dan S (Salah) untuk membuat data respons lebih mudah diproses.

3. *Scoring* (pemberian skor)

Evaluasi Data memberikan skor atas pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan responden. Pada penelitian ini penelitian memberikan kode-kode antara lain: Pada soal positif jawaban "benar"

diberi nilai 1, jawaban “salah” diberi nilai 0. Pada soal negatif jawaban “benar” diberi nilai 0. 1.0, jawaban “salah” diberi nilai 1.

#### 4. Tabulating (memasukkan data ke tabel)

Peneliti memasukkan data ke dalam tabel utama untuk memudahkan analisis data. Setelah mencari jawaban responden, dibuatlah tabel untuk merinci jawaban masing-masing responden, kemudian data mentahnya dipindahkan ke tabel utama sesuai skalanya.

### J. Analisis data

Pengukuran pengetahuan untuk analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat (Analisis deskriptif) yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel dengan menggunakan rumus:

$$= \frac{P=X}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase nilai

X : Jumlah jawaban benar

N : Jumlah soal

(Notoatmodjo, 2010).

Menurut (Arikunto and Suharsimi, 2012), pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kuantitatif, yaitu :

- a. Baik : Hasil presentase 76%-100%
- b. Cukup : Hasil presentase 56%-75%

c. Kurang : Hasil presentase  $\leq 55 \%$

## K. Etika penelitian

Etika peneliti yaitu hak obyek penelitian dan yang lainnya harus dilindungi (Nursalam, 2013). Beberapa prinsip dalam pertimbangan etika meliputi: Bebas eksplorasi, kerahasiaan, bebas dari penderita, bebas menolak menjadi responden, dan perlu surat persetujuan (*Informed Consent*).

### 1. Ethical Clearance

Penelitian ini dilakukan setelah menerima surat izin etik dari Komite Etik Penelitian. Izin Etis (EC) atau Kelayakan Etis adalah pernyataan tertulis yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Organisme Hidup yang terlibat dalam penelitian yang menyatakan bahwa suatu usulan penelitian layak untuk dilaksanakan, muncul setelah memenuhi persyaratan. Peneliti sudah mengajukan *ethical clearance* di komite etik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan No 404/X/2023/Komisi Bioetik

### 2. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Persetujuan ini diberikan kepada masing-masing responden yang menjadi subjek penelitian, dan di dalamnya dicantumkan penjelasan maksud dan tujuan peneliti serta penjelasan apa akibat yang akan terjadi jika ingin menjadi objek penelitian. penelitian. Jika orang yang diwawancarai tidak menginginkan hal tersebut, maka peneliti harus menghormati haknya (Nursalam, 2013). Peneliti yang baik mempertimbangkan aspek etika dalam praktiknya, di mana melindungi subjek penelitian dan menghormati hak-hak subjek sangatlah penting. Hal ini dilakukan oleh peneliti.



3. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Masalah etika penelitian adalah yang memberikan perlindungan dalam penggunaan subjek penelitian dengan tidak mencantumkan atau mencantumkan nama responden pada instrumen pengukuran dan hanya memberi kode pada lembar pengumpul data atau hasil penelitian (Notoatmojo, 2012) hal ini telah dilakukan oleh peneliti.

4. *Confidentiality* (Kebiasaan)

Semua informasi yang dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang akan dilaporkan dalam hasil penelitian. Penulis melindungi privasi dan kerahasiaan identitas atau jawaban yang diberikan. berhak untuk tidak menyatakan identitasnya dan berhak mengetahui kepada siapa pun tentang siapa data tersebut disebarluaskan. Hal ini telah dilakukan oleh peneliti

5. *Respect For Justice an Inclusiveness* (Keadilan dan Keterbukaan)

Prinsip keterbukaan dan kewajaran harus dijunjung tinggi oleh peneliti secara jujur, terbuka dan hati-hati. Untuk itu, lingkungan penelitian harus diatur agar memenuhi prinsip keterbukaan, termasuk penjelasan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini memastikan bahwa semua subjek penelitian mendapat perlakuan dan prioritas yang sama, tanpa memandang jenis kelamin, agama, asal etnis, dan lain-lain. (Notoatmodjo, 2012). Hal ini telah dilakukan oleh peneliti.

6. *Balancing Harm and Benefits* (memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan).

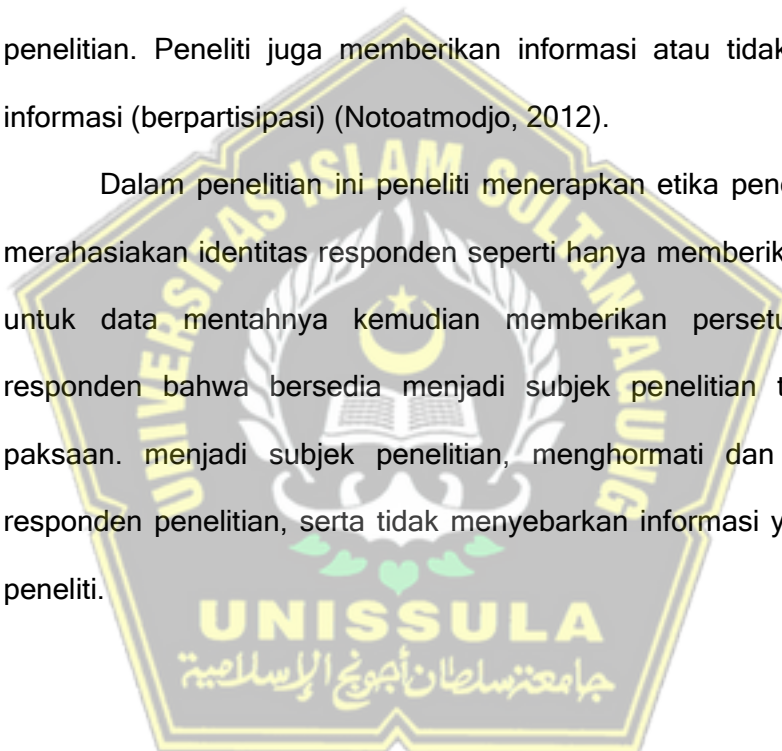
Suatu penelitian harus memperoleh manfaat sebesar-besarnya bagi masyarakat pada umumnya dan subjek penelitian pada khususnya.

Peneliti harus berusaha untuk meminimalkan dampak negatif pada subjek. Oleh karena itu, melakukan penelitian harus berpotensi mencegah atau setidaknya mengurangi rasa sakit, cedera, stres, dan kematian subjek (Notoatmodjo, 2012). Hal ini telah dilakukan oleh peneliti

7. *Respect For Human Dignity* (menghormati harkat dan martabat manusia).

Peneliti hendaknya mempertimbangkan hak subjek penelitian untuk memperoleh informasi tentang tujuan peneliti dalam melakukan penelitian. Peneliti juga memberikan informasi atau tidak memberikan informasi (berpartisipasi) (Notoatmodjo, 2012).

Dalam penelitian ini peneliti menerapkan etika penelitian dengan merahasiakan identitas responden seperti hanya memberikan inisial saja untuk data mentahnya kemudian memberikan persetujuan kepada responden bahwa bersedia menjadi subjek penelitian tanpa adanya paksaan. menjadi subjek penelitian, menghormati dan menghormati responden penelitian, serta tidak menyebarkan informasi yang diperoleh peneliti.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal merupakan klinik yang terletak di Jalan Pala Raya RT 04 RW 17, Mejasem Barat, Kecamatan Kramat, Tegal, Jawa Tengah. Kecamatan Kramat dengan luas wilayah 374.565 Ha. Adapun batas wilayah kerja sebelah utara berbatasan dengan Desa Mintaragen, sebelah selatan berbatasan dengan Desa Kejambon, sebelah timur berbatasan dengan Desa Tarub dan sebelah barat berbatasan dengan Desa Panggung. Kecamatan Kramat terdiri dari 19 desa dan 1 kelurahan. Terdiri dari Babakan, Bangun Galih, Bongkok, Dinuk, Jatilawang, Kemantran, Kemuning, Kepunduhan, Kertaharja, Kertayasa, Ketileng, Kramat, Maribaya, Mejasem Barat, Mejasem Timur, Munjung Agung, Padaharja, Plumbungan, Tanjung Harja. Dan satu kelurahan Dampyak

Sarana medis, sarana penunjang pelayanan medis yang ada di wilayah kerja Klinik Sehat Kehamilan Griya Tegal Pratama Tegal antara lain 3 orang dokter umum, 7 orang bidan, 1 orang apoteker, 1 orang apoteker dan 1 orang administratif. Penanggung jawab Klinik Pratama Griya Sehat adalah Bidan Rugayah, S.Tr.Keb, C.Ht, .

Pelayanan medis Klinik Pratama Griya Sehat meliputi persalinan 24/24 jam, kontrasepsi, perawatan umum . pemeriksaan, kursus kuantum, vaksinasi dasar, senam hamil, khitanan, pijat bayi, keluarga berencana (KB), spesialis hipnosis dan konsultasi menyusui. Pelayanan meliputi teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dua kali seminggu dan ibu

hamil dengan sungsang setiap hari Jumat dan Sabtu..

## **B. Gambaran Proses Penelitian**

Penelitian dilakukan di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal, selama 2 hari pada tanggal 7 Oktober 2023 dengan jumlah responden 32 orang dan pada tanggal 21 Oktober 2023 dengan jumlah responden 8 orang. Pertama, peneliti meminta izin kepada kepala klinik untuk melakukan penelitian, setelah izin diberikan, kuesioner dibagikan kepada responden. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada ibu hamil untuk mengikuti penelitian ini dengan menandatangani formulir persetujuan responden. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pengisian kuesioner serta mengajak responden untuk mengisi kuesioner yang diberikan kepada mereka. Kemudian kuesioner yang telah diisi dikirim kembali ke peneliti untuk dihitung dan diolah hasilnya menggunakan SPSS.

Penelitian ini sudah melewati *Ethical Clearance* (EC) / izin etis dengan No. 404/X/2023/Komisi Bioetik

## **C. Hasil Penelitian**

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 yang berada di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal dengan jumlah 40 responden.

### **1. Karakteristik Responden**

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan usia**

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	17-25 th	8	2,5%
2	26-35 th	22	77,5%
3	36-45 th	10	25%
Jumlah		40	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1, Mayoritas responden berusia antara 26 dan 35 tahun yaitu 22 orang (55%). 8 responden (20%) pada kelompok umur 17-25 tahun dan 10 responden (2,5%) pada kelompok umur 36-45 tahun.

b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan pendidikan**

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SD/MI/SMP	14	35%
2	SMA	18	45%
3	Perguruan Tinggi	8	20%
Jumlah		40	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2, Pendidikan akhir responden sebagian besar pada jenjang SLTA yaitu 18 responden (45%), kelompok responden yang berpendidikan SD/MI/SMP sebanyak 14 responden (35%) dan kelompok yang berpendidikan tinggi tingkat. Responden berjumlah 8 orang (20%).

## c. Karakteristik responden berdasarkan gravida

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan gravida**

n	Gravida	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Primigravida	14	35%
2	Multigravida	18	45%
3	Grandmultigravid	8	20%
<hr/>			
	Jumlah	40	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3, mayoritas responden terdapat pada kelompok multigravida yaitu sebanyak 18 responden (45%). Kelompok responden primigravida sebanyak 14 responden (35%), dan grandmultigravida sebanyak 8 responden (20%).

## d. Karakteristik responden berdasarkan informasi Tentang Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah tubuh

**Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah tubuh**

No	Informasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Pernah mendapat	40	100%
2	Tidak pernah mendapat	0	0
Jumlah		40	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4, mayoritas kelompok responden pernah mendapat informasi sebanyak 40 responden (100%),

## e. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi

**Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi**

No	Sumber Informasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tenaga Kesehatan	32	77,5%
2	Media Cetak	0	0
3	Media Elektronik	5	15%
4	Teman, saudara, kader	3	7,5%
Jumlah		40	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.5, Mayoritas responden yang mendapat informasi dari tenaga medis sebanyak 32 responden (75%). Media elektronik berjumlah 5 responden (15%), teman, saudara dan pimpinan berjumlah 3 responden (7,5%).

## 2. Hasil penelitian tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 yang melakukan kunjungan di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal dengan jumlah 40 ibu hamil trimester 3. dengan total 40 ibu hamil pada trimester ketiga. Untuk memperoleh data penelitian ini dilakukan analisis dengan menggunakan program SPSS versi 22. Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel jumlah responden berdasarkan 3 kategori baik, cukup dan kurang.

**Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi tingkat pengetahuan responden tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh**

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	21	52,5%
2	Cukup	19	47,5%
3	Kurang	0	0
Jumlah		40	100,%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.6, mayoritas pengetahuan ibu hamil trimester 3 tentang Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh Kota Tegal mempunyai pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 21 responden (52,5%), dan yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 19 responden (47,5%).

**Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan responden berdasarkan usia**

No	Usia	Tingkat pengetahuan		Total
		Baik	Cukup	
1	17-25 tahun	2 (5%)	6 (15%)	8 (20%)
2	26-35 tahun	12 (30%)	10 (25%)	22 (55%)
3	36-45 tahun	4 (10%)	6 (15%)	10 (25%)
Jumlah				40

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.7 mayoritas tingkat pengetahuan baik pada usia 26-35 tahun sebanyak 12 responden (30%), usia 36-45 tahun sebanyak 4 responden (10%), dan usia 17-25 tahun sebanyak 2 responden (5%). Mayoritas tingkat pengetahuan cukup pada usia 26-35 tahun sebanyak 10 responden (25%), pada usia 17-25 tahun dan 36-45 tahun sebanyak 6 responden (15%).



**Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan responden berdasarkan pendidikan**

No	Pendidikan	Tingkat pengetahuan		Total
		Baik	Cukup	
1	SD/MI/SMP	5 (12,5%)	9 (22,5%)	14 (35%)
2	SMA	10 (25%)	8 (15%)	18 (40%)
3	Perguruan tinggi	7 (17,5%)	1 (2,5%)	8 (20%)
Jumlah				40 (100%)

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.8 mayoritas pendidikan pada tingkat SMA memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 responden (25%), perguruan tinggi 7 responden (17,5%), dan SD/MI/SMP 5 responden (12,5%). Mayoritas pendidikan pada tingkat SD/MI/SMP memiliki pengetahuan cukup sebanyak 9 responden (22,5%), SMA 8 responden (15%), dan perguruan tinggi 1 responden (2,5%)

**Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan responden berdasarkan gravida**

No	Gravida	Tingkat Pengetahuan		Total
		Baik	Cukup	
1	Primigravida	6 (15%)	8 (20%)	15 (35%)
2	Multigravida	12 (30%)	6 (15%)	18 (45%)
3	grandmultigravida	5 (12,5%)	3 (7,5%)	8 (20%)
Jumlah				40 (100%)

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.9 mayoritas responden yang memiliki pengetahuan baik yaitu multigravida sebanyak 12 responden (30%), primigravida 6 responden (15%), dan grandmultigravida 5 responden (12,5%). Mayoritas responden yang memiliki pengetahuan cukup yaitu primigravida sebanyak 8 responden

(20%), multigravida 6 responden (15%) dan grandmultigravida 3 responden (7,5%).

**Tabel 4.1.1 Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan responden berdasarkan informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh**

No	Informasi	Tingkat pengetahuan		Total
		Baik	Cukup	
1	Pernah mendapat	35 (87,5%)	5 (12,5%)	40 (100%)
2	Tidak pernah mendapat	0	0	0
Jumlah				40 (100%)

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.9 mayoritas responden pernah mendapat informasi memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 35 responden (87,5%). Dan mayoritas responden pernah mendapat informasi memiliki pengetahuan cukup sebanyak 5 responden (12,5%).

**Tabel 4.1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan responden berdasarkan sumber informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh**

No	Sumber informasi	Tingkat pengetahuan		Total
		Baik	Cukup	
1	Tenaga kesehatan	20 (50%)	12 (30%)	32 (80%)
2	Media cetak	0	0	0
3	Media elektronik	2 (5%)	3 (7,5%)	5 (12,5%)
4t	Teman ,saudara, kader	1 (2,5%)	2 (5%)	3 (7,5%)
Jumlah				40 (100%)

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1.1 mayoritas responden pernah mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 20 responden (50%), media elektronik 2 responden (5%), dan teman, saudara, kader 1 responden (2,5%). Mayoritas responden pernah mendapat informasi

dari tenaga kesehatan dan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 12 responden (30%), media elektronik 3 responden (7,5%), dan teman, saudara, kader 2 responden (5%).

**Tabel 4.1.3. Distribusi frekuensi jawaban responden setiap item soal**

No	Item Pernyataan	Jawaban	
		Benar (%)	Salah (%)
1.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh adalah kombinasi gerakan senam hamil dan gerakan penapasan, posisi, meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan	39 (97,5%)	1 (2,5%)
2.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh hanya untuk melatih pernapasan	21 (52,5%)	19 (47,5%)
3.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh merupakan gerakan yang menyesuaikan kondisi ibuhamil	33 (82,5%)	7 (17,5%)
4.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh hanya menciptakan keseimbangan emosional	25 (62,5%)	15 (37,5%)
5.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dapat meningkatkan energi, kualitas tidur dan melepaskan stress	37 (92,5%)	3 (7,5%)
6.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dapat mengurangi keluhan selama hamil	28 (70%)	12 (30%)
7.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan ikatan batin antara ibu danjanin	34 (85%)	6 (15%)
8.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuhdapat menimbulkan terjadinya komplikasi kehamilan	28 (70%)	12 (30%)
9.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh jika dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak positif bagi tubuh	35 (87,5%)	5 (12,5%)
10.	Saat melakukan gerakan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dapat memberikan kenyamanan dan keamanan bagi tubuh	34 (85%)	6 (15%)
11.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh adalah gerakan yang sering menekan daerah perut	25 (62,5%)	15 (37,5%)
12.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dapat dilakukan oleh semua wanita hamil dimulai pada usia kehamilan diatas 4 bulan	29 (72,5%)	11 (27,5%)

13.	Ibu hamil dengan Perdarahan, PEB (Preeklampsia Berat) harus berkonsultasi terlebih dahulu pada dokter/bidan sebelum berlatih teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh	32 (80%)	8 (20%)
14.	Berlatih teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dengan keadaan pusing dan kram pada perut bagian bawah harus tetap Dilanjutkan	32 (80%)	8 (20%)
15.	Berlatih teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh menggunakan pakaian longgar, nyaman dan perut tidak dalam keadaan lapar.	29 (72,5%)	11 (27,5%)
16.	Tidak boleh minum air terlalu banyak setelah berlatih teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh	23 (57,5%)	17 (42,5%)
17.	Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dilakukan untuk meningkatkan pikiran positif, pernapasan dan kesehatan tubuh.	38 (95%)	2 (5%)

Sumber: Data Primer

## D. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan mayoritas responden berumur antara 26 sampai 34 tahun yaitu sebanyak 22 orang (55%). Usia adalah umur seseorang yang dihitung sejak tanggal lahir sampai dengan hari ulang tahunnya. Semakin bertambah usia seseorang, maka seseorang harus semakin dewasa dan kuat dalam berpikir dan bekerja. (Nursalam, 2017).

Usia merupakan salah satu faktor yang menggambarkan kematangan psikologis dan sosial seseorang, sehingga menjadikan seseorang semakin berjiwa muda. Untuk menanggapi informasi yang diperoleh. Hal ini akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyerap informasi yang diperoleh, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi pengetahuannya (Notoatmodjo, 2014).

b. Pendidikan

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 18 responden (45%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ayu Setyani, 2017) yang berjudul “Pengetahuan ibu hamil tentang senam prenatal yoga di kota Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu berpendidikan sekolah menengah yaitu sebanyak 83 orang (83%). Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang dalam memahami sesuatu (Mubarak and Chayatin, 2009).

Pengetahuan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik, semakin mudah bagi seorang seseorang untuk menerima informasi sehingga dapat menambah pengetahuannya. Sebaliknya rendahnya tingkat pendidikan akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menangkap informasi yang diterimanya (Nursalam, 2014).

c. Gravida

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan gradida menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah melahirkan anak lebih dari satu yaitu sebanyak 18 responden (45%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ayu Setyani, 2017) yang berjudul “Pengetahuan ibu hamil tentang senam prenatal yoga di kota Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu yang pernah melahirkan berkali-kali sebanyak 37 (37%).

Menurut (Notoatmodjo, 2014), gravida adalah istilah medis untuk ibu hamil, semakin tinggi gradida maka semakin besar pengalaman dan pemahaman seseorang dibandingkan dengan seseorang yang belum pernah hamil atau baru pertama kali hamil. Menurut(Nursalam, 2014), ibu yang memiliki banyak anak umumnya memiliki pengetahuan yang lebih baik karena mempunyai pengalaman praktik langsung dan akan lebih mudah menerima informasi.

- d. Berdasarkan informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh
- e. Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan informasi tentang teknik relaksasi pernafasan dan senam badan menunjukkan bahwa sebagian besar 40 orang (100%) responden mendapat informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Asmarah *et al.*, 2021), dengan judul “pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh di Pmb Nanik S Pare Kediri” didapatkan hasil dari total 25 responden, hampir seluruhnya yaitu 21 (80%) responden pernah mendapatkan informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

Hal ini sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2003) pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang juga dipengaruhi oleh informasi, semakin banyak orang menggali informasi, baik dari media cetak maupun media elektronik maka pengetahuan yang

dimiliki meningkat.

f. Sumber informasi

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan sumber informasi diketahui bahwa mayoritas responden yang mendapat informasi tentang teknik relaksasi pernapasan melalui tenaga kesehatan yaitu sebanyak 32 responden (75%). Penelitian ini sejalan dengan (Iovita Sari Pepy, 2018) yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh” didapatkan hasil bahwa mayoritas responden pernah mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 8 responden (20%).

Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak meliputi surat kabar dan majalah, media elektronik meliputi televisi, radio, dan internet, dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang diadakan, informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Jika seseorang menerima banyak informasi, maka cenderung mempunyai pengetahuan yang mendalam. Semakin sering seseorang membaca maka pengetahuannya akan semakin baik dibandingkan hanya sekedar mendengar atau melihat (Notoatmodjo, 2003).

## 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh

Berdasarkan hasil penelitian, responden mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh sejumlah 21 responden (52,5%) dan memiliki pengetahuan cukup sejumlah 19 responden (47,5%).

Menurut (Notoatmodjo, 2014) Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan “apa”, misalnya apa itu air, apa itu manusia, apa itu alam, dan sebagainya. Pengetahuan hanya bisa menjawab pertanyaan apa sesuatu itu. Pengetahuan akan menimbulkan kesadaran seseorang yang akhirnya memicunya untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya tersebut. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang suatu objek maka akan semakin tinggi kesadarannya untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan pengetahuannya tersebut (Notoatmodjo, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hayati and Widayati, 2021) dengan judul penelitian “pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat” Dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan alat ukur kuesioner, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat berpendapat demikian, Pengetahuan baik tentang teknik relaksasi pernafasan dan senam tubuh, 40 orang. (55,6%) dan sebagian besar ibu hamil mempunyai



pengetahuan lengkap. Di antara 72 responden, 27 orang (37,5%), 5 orang (6,9%) memiliki pengetahuan buruk.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 12 orang (30%) pada kelompok umur 26-35 tahun. memiliki pengetahuan yang baik. Hal itu dikarenakan kelompok usia ini sudah mempunyai kemampuan berpikir kritis dan logis, dan pada usia ini tubuh wanita dalam kondisi prima dan siap secara mental untuk mempertahankan kehamilan.

Penelitian ini sejalan dengan (Rizka Ayu Setyani, 2018) yang berjudul "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Exercise Di Kota Yogyakarta" didapatkan hasil bahwa dari 100 responden 54 responden (54%) berumur 20-35 tahun memiliki pengetahuan tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada kategori baik. Pada umur 20-35 tahun merupakan umur yang produktif karena semakin cukup umur seseorang, tingkat kematangan serta kekuatan berpikir dan bekerja akan lebih baik (Soekanto, 2003)

Sesuai dengan teori Hurlock (1999), semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat pendidikan SMA dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 10 responden (25%). Menurut (Notoatmodjo, 2014) pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi

pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

Penelitian ini sejalan dengan (Rizka Ayu Setyani, 2018) yang berjudul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Exercise Di Kota Yogyakarta” didapatkan bahwa dari 100 responden 60 responden berpendidikan terakhir SMA memiliki pengetahuan tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada kategori baik. Berbekal pendidikan yang baik, responden akan dengan mudah untuk mendapatkan informasi mengenai pentingnya mengikuti teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dengan bekal pengetahuan yang dimilikinya, walaupun telah banyak informasi yang dapat diperoleh melalui TV, radio, internet maupun tenaga kesehatan (Rusmaini, 2014).

Sesuai dengan teori (Mubarak and Chayatin, 2009) Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi, pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang sudah melahirkan lebih dari satu kali dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 12 responden (50%). Ibu yang memiliki beberapa anak pada umumnya mempunyai pengetahuan yang lebih baik, karena mereka memiliki pengalaman praktik secara langsung dan penerimaan informasi akan semakin mudah (Nursalam, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rizka Ayu Setyani, 2018) dengan judul penelitian “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik

Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh Exercise Di Kota Yogyakarta” menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan alat ukur observasi, didapatkan bahwa dari 100 responden, sebagian besar ibu hamil sudah pernah melahirkan lebih dari satu kali (multipara) memiliki pengetahuan tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada kategori baik. Pengalaman yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal, dikarenakan pengalaman adalah sumber pengetahuan (Wahyuni, 2013).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden pernah mendapat informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 35 responden (87,5%). Menurut Notoadmojo (2012) pengalaman seseorang tentang berbagai hal dapat diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya, misalnya seseorang mengikuti kegiatan-kegiatan yang mendidik, seperti seminar dan berorganisasi, sehingga dapat memperluas pengalamannya, karena dari berbagai kegiatan-kegiatan tersebut informasi tentang suatu hal dapat diperoleh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Nurbaiti and Nurita, 2020) dengan judul penelitian “Hubungan Tingkat Pengetahuan Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh Di Puskesmas Putri Ayu Jambi” dengan hasil penelitian lebih dari separuh responden mengatakan pernah mendapatkan informasi mengenai teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh memiliki pengetahuan pada kategori baik, menunjukkan bahwa pengetahuan responden yang baik

tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh juga disebabkan oleh informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh yang pernah didapat oleh responden.

Hal ini sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2003), pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang juga dipengaruhi oleh informasi, semakin banyak orang menggali informasi, baik dari media cetak maupun media elektronik maka pengetahuan yang dimiliki meningkat.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden pernah mendapat informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dari tenaga kesehatan dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 responden (50%). Semakin banyak seseorang memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. Semakin sering orang membaca, pengetahuan akan lebih baik daripada hanya sekedar mendengar atau melihat saja (Notoatmodjo, 2003).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pepy Lovita, 2018) dengan judul penelitian “Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh di Ponkesdes Kecamatan Diwek Kabupaten Grogol” menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur kuesioner. Bahwa dari total 40 responden, sebagian besar responden mendapatkan sumber informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 18 responden (45%) memiliki pengetahuan tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada kategori baik.

### 3. Distribusi Frekuensi Jawaban Setiap Item Pernyataan

Dari hasil penelitian mengenai pernyataan pengetahuan tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh mayoritas responden menjawab benar pada item nomor 1,5, dan 17. Pada item nomor 1 sebanyak 39 responden menjawab benar dengan soal pernyataan “Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh adalah kombinasi gerakan senam hamil dan gerakan penapasan, posisi, meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan” menunjukkan bahwa dari 40 reponden 39 responden (97,5%) menyatakan “Benar”.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Rusmita, 2015), bahwa teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuan prenatal yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hesti, 1 and Dewi Susilawati, 2021), dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb” didapatkan hasil 16 (51,6%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dan sebanyak 15 (48.6 %) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang teknik

relaksasi pernapasan dan olah tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan Ibu hamil tentang pengertian teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh masih rendah dikarenakan sebagian besar ibu hamil belum mengetahui atau pernah mendengar istilah dari teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh. Ibu hamil juga belum pernah mendapatkan informasi atau edukasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dari tenaga kesehatan ditempat ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilannya, ibu hamil juga tidak pernah mengikuti kelas ibu hamil dimana salah satu kegiatan di kelas ibu hamil tersebut adalah senam hamil/ teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.

Pada item soal nomor 5 sebanyak 37 responden menjawab benar dengan soal pernyataan “Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dapat meningkatkan energi, kualitas tidur dan melepaskan stress” menunjukkan bahwa dari 40 responden 37 responden (92,5%) menyatakan “Benar”.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hesti, 1 and Dewi Susilawati, 2021) dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh Di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb” tingkat pengetahuan ibu tentang manfaat teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh yaitu sebanyak 17 (54.8%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang manfaat teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dan sebanyak 14 (45.2%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang manfaat teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.

Menurut (Patiyah, Carolin and Dinengsih, 2021) cara berfikir

positif ibu hamil yang dibangun oleh ibu hamil terkait dengan persalinan merupakan salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh. Dengan relaksasi ini diharapkan menghindarkan ibu hamil dari rasa tegang maupun rasa cemas dan rasa takut terkait persalinan dapat dihilangkan dan memunculkan perasaan optimis serta berani untuk melalui proses alamiah yang akan dilewati oleh perempuan. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Rafika, 2018), bahwa dengan melaksanakan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada masa kehamilan merupakan salah satu upaya yang sangat bermanfaat sebagai sarana self help.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Suananda, 2018), bahwa latihan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen yang pertama bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha* dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan *hormone relaksan*. Latihan kedua pengaturan pola nafas dengan melatih pernapasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernapasan saat proses persalinan kemudian dengan melakukan relaksasi yang mendalam dapat menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan tubuh sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks.

Pada item nomor 17 sebanyak 38 responden menjawab benar dengan soal “gerakan dalam teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dilakukan untuk meningkatkan pikiran positif, pernapasan dan

kesehatan tubuh” menunjukkan bahwa dari 40 responden 38 responden (95%) menyatakan “Benar”

Hal ini didukung oleh penelitian (Hayati and Widayati, 2021), dengan judul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat” didapatkan hasil pengetahuan ibu hamil tentang gerakan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh mayoritas baik sebanyak 41 orang (56,9%) dan pengetahuan cukup 19 orang (26,4%) sedangkan pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (16,7%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang gerakan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh baik

Menurut (Rahmaynati, 2023) *Centering* berarti mengatur nafas lebih dalam dan perlahan, *centering* juga bermakna merileksasikan tubuh serta memusatkan perhatian ke satu hal saja secara pasif, karena saat pikiran kita rileks, maka kita akan mudah menerima ilmu yang diberikan dan otak kita lebih kreatif saat kondisi kita rileks. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Suananda, 2018), *centering* atau memusatkan perhatian penting untuk memulai latihan. Saat memulai senam, ibu mungkin masih memikirkan banyak hal sehingga perlu membantu ibu untuk memusatkan perhatian, menangkan pikiran, fokus pada latihan dan hanya antara ibu dan janin dalam perutnya. Selalu gunakan kata-kata positif untuk membangkitkan kembali rasa tenang, semangat, percaya diri dan nyaman.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada ibu hamil trimester 3 di klinik pratama griya hamil sehat Kota Tegal:
  - a. Mayoritas usia responden adalah 26 – 35 tahun sebanyak 22 responden (55%)
  - b. Mayoritas pendidikan terakhir responden adalah SMA sebanyak 18 responden (45%)
  - c. Mayoritas responden multigravida sebanyak 18 responden (45%)
  - d. Mayoritas responden pernah mendapat informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh sebanyak 40 responden (100%)
  - e. Mayoritas responden mendapat informasi tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh oleh tenaga kesehatan sebanyak 32 responden (75%)
2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Olah Tubuh Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal mayoritas dalam kategori baik sebanyak 21 responden (52,5%)

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada ibu hamil

trimester 3 di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal, maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa dengan jumlah responden yang lebih banyak, serta diharapkan dapat dijadikan acuan atau referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dengan meneliti factor- faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan bagi para tenaga kesehatan khususnya Bidan untuk mengetahui tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dan mengikuti pelatihan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh sehingga dapat mengajarkan kepada ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh

3. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil dapat memperkaya pengetahuannya tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh melalui video-video dan melakukan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dengan pendamping Bidan yang terlatih.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi untuk memperkaya referensi terkait dengan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada mahasiswa kebidanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto and Suharsimi (2012) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. Available at: <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>.
- Asmarah, S. *et al.* (2021) 'Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga', *Jurnal Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, pp. 137-143. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1110/761>.
- Babbar, S. and Shyken, J. (2016) 'Yoga in pregnancy', in *Clinical Obstetrics and Gynecology*. Lippincott Williams and Wilkins, pp. 600-612. Available at: <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000210>.
- Buchan, G.F. (1918) 'Maternity nursing', *Public Health*, 32(C), pp. 27-31. Available at: [https://doi.org/10.1016/S0033-3506\(18\)80176-7](https://doi.org/10.1016/S0033-3506(18)80176-7).
- Dlnkes Jateng (2012) 'Buku Profil Kesehatan Jawa Tengah'. Available at: [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KES\\_PROVI NSI\\_2012/13\\_Profil\\_Kes.Prov.JawaTengah\\_2012.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVI NSI_2012/13_Profil_Kes.Prov.JawaTengah_2012.pdf).
- Domínguez-Solís, E., Lima-Serrano, M. and Lima-Rodríguez, J.S. (2021) 'Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review', *Midwifery*. Churchill Livingstone. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>.
- dr. Yhossie Suananda, M. (2018) *Prenatal postnatal yoga*. depok: Kompas Media Nusantara.
- Hayati, N. and Widayati (2021) 'PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA Artikel berjudul: PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA', *Jurnal Kebidanan*, v, p. 16.
- Hesti, N., 1 and Dewi Susilawati (2021) 'GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN SILVIA NOVA SARI, AMd.Keb'.

- Hidayat, A.A.A. (2009) *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C.M. (2019) *Varney's midwifery*. Burlington, Massachusetts: Jones & Bartlett Learning.
- Knowledge, R. (2004) *insomnia dan gangguan tidur lainnya*. jakarta: elex media komputindo.
- lovita sari pepy (2018) 'No Title', *hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang* [Preprint].
- Mansour Lamadah, S. (2016) 'The Effect of Aromatherapy Massage Using Lavender Oil on the Level of Pain and Anxiety During Labour Among Primigravida Women', *American Journal of Nursing Science*, 5(2), p. 37. Available at: <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20160502.11>.
- Moctar, R. (2012) *Sinopsis Obstetri: Obstetri Patologi*. EGC.
- Mubarak, W.I. and Chayatin, N. (2009) *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasrullah, N., Mardjan and Taufik, M. (2016) 'Beberapa faktor yang berhubungan dengan preferensi penolong persalinan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pimpinan Kecamatan Teluk Keramat Kabupaten Sambas', *JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan*, 3(2), pp. 1-15. Available at: <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JJUM/article/view/360/292>.
- Notoatmodjo, S. (2018) 'Metodologi Penelitian Kesehatan', *Jakarta: Rineka Cipta* [Preprint].
- Nurbaiti, N. and Nurita, S.R. (2020) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), p. 49. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>.
- Nursalam (2014) 'Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional edisi 4', *Jakarta: Salemba Medika* [Preprint].

Nursalam (2017) 'Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis', *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* [Preprint].

Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Pantikawati, I. dan S. (2010) *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*.

Patayah, P., Carolin, B.T. and Dinengsih, S. (2021) 'Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), pp. 174-183. Available at: <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>.

Perry, S.E. et al. (2018) *Maternal Child Nursing Care*. Elsevier. Available at: <https://pdfuni.com/sample/MedicalHealth/MH501-600/MH568/sample-Maternal and Child Nursing Care Global Edition 4th 4E.pdf>.

Pieter, H.Z. and Lubis, N.L. (2013) 'Pengantar Psikologi untuk Kebidanan', in *Prenada Media Group*. Revisi. Jakarta: Kencana, pp. 168-186.

Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo (2003) *PENDIDIKAN DAN PERILAKU KESEHATAN*.

Prof.dr.Ida Bagus Gede Manuaba, S. (2014) *Ilmu Kebidanan , Penyakit Kandungan & KB untuk Pendidikan Bidan*. Edited by J. ECG.

R Saragih (2017) 'engaruh Dukungan Suami dan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida terhadap Kala I Persalinan Spontan di Klinik Bersalin Swasta Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai Tahun 2014', *jurnal ilmiah kohesi*, 1, pp. 95-103.

Rafika, R. (2018) 'Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 9(1), p. 86. Available at: <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>.

Rahmaynati, E. (2023) *my yoga journey*.

Riyanto (2011) 'Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan', 3, pp. 183-188.

Rizka Ayu Setyani (2018) 'Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Exercise', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, pp. 1-7.

Rusmaini (2014) *Ilmu Pendidikan*. Grafika Telindo Press.

Rusmita, E. (2015) 'Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), pp. 80-86.

Saifuddin, A.B. (2009) *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Edisi 1 Ce. Edited by G. hanifa W. George Adriaansz. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Saifuddin, A.B., Rachimhadhi, T. and Wiknjastro, G.H. (2020) 'Ilmu Kebidanan Ilmu Kebidanan', *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(1), p. 982.

Satyapriya, M. et al. (2013) 'Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(4), pp. 230-236. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>.

Soekanto, S. (2003) *Judul: Sosiologi Suatu Pengantar*, Penerbit PT Raja Grafindo Persada: Jakarta. Rajawali.

Soekidjo, N. (2014) *Pengetahuan Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Soekidjo Notoatmodjo (2010) *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Cetakan ke. Bandung: ALFABETA, CV.

Sugiyono (2018) *Statistik Non Parametris untuk Penelitian*. lumajang: alfabet.

Sunarno, R.D., Ariastuti, N.L.P. and Maretina, N. (2013) 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Lama Persalinan Kala I-Kala II pada Ibu Proimigravida di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689-1699.

Varney, H. (2006) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 Volume 2*. EGC.

Verawati (2009) *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Normal dan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Wahyuni (2013) 'Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM Marwati Pandak Bantul DIY', *Universitas Respati Yogyakarta* [Preprint].

Walyani, E.S. (2014) 'Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis', *Kebidanan*, p. 143. Available at: [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=zoX-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kebidanan&ots=f8j7R\\_CM3J&sig=su87ZlmimcfW4ZzpCZF1ssgXHyo](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=zoX-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kebidanan&ots=f8j7R_CM3J&sig=su87ZlmimcfW4ZzpCZF1ssgXHyo).

Wawan, A dan Dewi, M. (2011) *Teori & pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Edited by J. Budi. Muha Medika.

Wijayanti, L., Wardani, E.M. and Bistara, D.N. (2019) 'Autogenic Relaxation with Aromaterapy Cendana on The Quality of Sleeping in Patients Diabetes Mellitus Type II', *Journal Of Nursing Practice*, 3(1), pp. 79-86. Available at: <https://doi.org/10.30994/jnp.v3i1.68>.

