



**PENGARUH LATIHAN *AQUAROBIK* TERHADAP
KESEHATAN IBU HAMIL DI SEGAN KECAMATAN
GRINGSING KABUPATEN BATANG
TAHUN 2014**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Sains
pada Universitas Negeri Semarang**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh

Rastri Kurniawati

6250408032

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2015

ABSTRAK

Rastri Kurniawati 2014. Pengaruh Latihan *Aquarobik* Terhadap Kesehatan Ibu Hamil Di Segan Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Tahun 2014. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dr. Setya Rahayu, M.S dr. Anies Setiowati, M.Gizi

Kata kunci: *Aquarobik*, Kesehatan Ibu hamil

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *aquarobik* terhadap kesehatan ibu hamil, selain itu untuk mengetahui dampak positif melakukan *aquarobik* terhadap kesehatan ibu hamil.

Jenis penelitian menggunakan jenis penelitian eksperimen. Adapun desain penelitian menggunakan Pretest-Posttest. Sampel dalam penelitian adalah ibu hamil yang ada di desa segan pada kondisi trisemester ketiga sejumlah 8 orang. Penelitian dilakukan di kolam renang six water games di Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal. Instrument yang digunakan adalah bentuk pedoman observasi, pedoman dokumentasi dan pedoman wawancara. sehingga analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif.

Setelah melakukan latihan *aquarobik* selama 8 kali selama satu bulan membuat ibu hamil pada kondisi tri semester ketiga menjadi lebih aktif sehingga tekanan darah serta detak jantung semakin terkontrol dikarenakan adanya pemeriksaan dari bidan pembantu saat melakukan penelitian pada setiap ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan *aquarobik*. Sedangkan sebelum melakukan latihan *aquarobik* ibu hamil hanya bisa mengecek kondisi keadaan kehamilan serta tekanan darah dan detak jantung hanya pada saat imunisasi ataupun posyandu itupun satu bulan sekali dan kadang ketika berhalangan juga tidak datang. Sehingga latihan *aquarobik* mempunyai manfaat yang bagus untuk ibu hamil pada kondisi tri semester ke tiga .

Penelitian menyimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan terhadap kesehatan ibu hamil. Dampak positif latihan *aquarobik* pada ibu hamil yaitu memberikan dampak kesehatan ibu dan anak semakin aktif. Beberapa rekomendasi saran antara lain : 1) *Aquarobik* dapat disarankan menjadi alternatif latihan olahraga/aktifitas bagi ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. 2) Pelaksanaan *aquarobik* hendaknya dilakukan secara terprogram dengan senantiasa memperhatikan rekomendasi atau saran dari dokter 3) Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model latihan *aquarobik* lebih lanjut yang lebih menyenangkan dan variatif.

PERNYATAAN

Yang bertandatanganinya dibawah ini, Saya :

Nama : Rastri Kurniawatii

NIM : 6250408032

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Aquarobik terhadap Kesehatan
Ibu Hamil di Segan Kec. Gringsing Kab. Batang
Tahun 2014

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan Sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Agustus 2015
Yang membuat pernyataan,



Rastri Kurniawati
Nim. 6250408032

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu keolahragaan Unnes pada:

Hari :

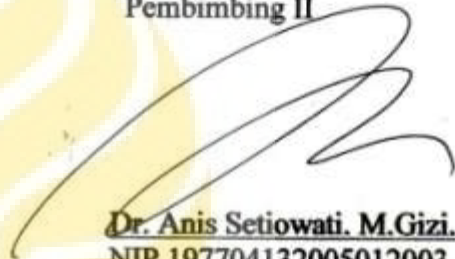
Tanggal :

Pembimbing I



Dr. Setya Rahayu, M.S
NIP.196111101986012001

Pembimbing II



Dr. Anis Setiowati, M.Gizi.
NIP.197704132005012003

UNNES
Mengesahkan
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP.196907151994031001

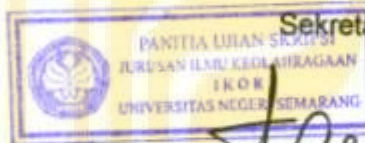
PENGESAHAN

Skripsi atas nama Rastri Kurniawati NIM 6250408032 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Pengaruh Latihan Aquarobik Pada Kesehatan Ibu Hamil di Segan Kecamatan Gringsing Kabupaten Weleri Tahun 2014 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari _____ tanggal _____



Dr. H. Hari Pramono, M.si.
NIP 195910191985031001

Panitia Ujian



Sekretaris

[Signature]
Drs. Hadi Setyo Sublono
NIP 19551221986101001

Dewan Penguji

1. Sugiarto, S.Si., M.Sc. (Ketua)
NIP 198012242006041001

2. Dr. Setya Rahayu, M.S (Anggota)
NIP 196111101986012001

3. Dr. Anies Setiowati, M.Gizi. (Anggota)
NIP 197704132005012003

[Signature]
[Signature]
[Signature]

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal (QS Al Imron:159)
2. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakan dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanlah kamu berharap. ”

(Qs. Ash-Sharh 94:6-8)

Persembahan:

- ❖ Terutama untuk Bapak Kan Dwi Prastiyanto dan Ibu Tri Daryuni yang selalu memberi doa .
- ❖ Moh Rojib Suamiku Tercinta
- ❖ Qurrota'ayun Febri Prastyanto Anakku tersayang
- ❖ Muklas Dwiyanto Nugroho Adikku tercinta
- ❖ Bapak, Ibu Dosen IKOR
- ❖ Teman-temanku seperjuangan IKOR angkatan 2008
- ❖ Almamaterku FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhanallahuwata'ala yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Aquarobik* Terhadap Kesehatan Ibu Hamil di Segan Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Tahun 2014". Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata satu untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menempuh studi di UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan dalam penelitian.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat.
4. Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian
5. Dr. Setya Rahayu, M.S selaku pembimbing I, dr. Anies Setiowati, M.Gizi selaku pembimbing II yang memberikan bimbingan sampai terselesaikannya skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mendidik dan membekali penulis dengan ilmu pengetahuan yang bermanfaat.

7. BapakK Dwi Prastyanto dan Ibu Tri Daryuni tercinta yang selalu berdo'a dengan ketulusan hati dan memberikan motivasi untuk penulis.
8. Moh Rojib suami tercinta yang selalu memberi semangat dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Qurrota'ayun Febri Prastya anak tersayang sebagai motivasi bunda dan selalu mendampingi bunda menyelesaikan skripsi ini .
10. Kepala Desa Segan Kec Gringsing yang telah memberizin, kemudahan dan bantuan selama proses penelitian.
11. Teman-teman seperjuangan angkatan 2008 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UniversitasNegeri Semarang.
12. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis juga menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dangan lapang dada bersedia menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Rastri Kurniawati

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	7
2.2 Hipotesis penelitian	24
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	26
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Populasi Penelitian	26
3.4 Sampel dan Tehnik Penarikan Sampel	27
3.5 Pelaksanaan Aquarobik	27
3.6 Instrunmen Penelitian	28
3.7 Metode Analisis Data	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum Penelitian	33
4.2 Hasil Penelitian	35
4.2.1 Diskripsi Data hasil Tes Kesehatan	36
4.2.2 Deskripsi data hasil kuesioner	37
4.2.3 Deskripsi data Hasil Observasi	39
4.3 Pembahasan	40
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan.....	43
5.2. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Daftar Responden Penelitian	34
2. Karakteristik Sampel	35
3. Kondisi Detak Jantung dan Tekanan Darah.....	36
4. Keluhan sebelum dan sesudah mengikuti <i>Aquarobik</i>	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar	
1. Desain Penelitian.....	26
2. Keluhan Ibu Hamil sebelum dan Sesudah Latihan	38
3. Pandangan ibu hamil setelah mengikuti <i>aquarobik</i>	39



DAFTAR LAMPIRAN

1. Salinan Surat Keputusan	48
2. Salinan Surat Ijin Penelitian	50
3. Salinan Surat Pernyataan telah Melakukan penelitian.....	51
4. Daftar Responden Penelitian	52
5. Kuesioner yang telah diisi responden.....	53
6. Dokumentasi Penelitian	61



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap kali bangsa Indonesia memperingati Hari Ibu tanggal 22 Desember, tiap kali itu pula mengemuka berbagai permasalahan terkait kaum perempuan, khususnya kaum ibu. Satu hal yang seringkali muncul adalah pembahasan terkait Angka Kematian ibu hamil. Menjaga kesehatan ibu hamil haruslah dilakukan semaksimal mungkin, jika ibunya kurang sehat maka anaknya juga ikut apa yang sedang hadapi ibunya. Banyak dampak buruk jika kesehatan ibu hamil kurang tepat, salah satunya bisa membuat kematian pada ibu hamil. Makanan juga harus diperhatikan, dan bisa anda baca selengkapnya tentang makanan yang baik untuk ibu hamil. Selain itu, masih banyak juga orang yang melakukan operasi sesar karena takut terjadi apa-apa, dan ternyata dari operasi sesar mempunyai resiko yang banyak bisa juga baca di resiko dari operasi sesar bahkan kematian.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Badan Litbangkes) Kementerian Kesehatan telah dipublikasikan. Riset yang dilakukan di 33 provinsi dan 497 kabupaten/kota tersebut di antaranya dimaksudkan untuk memotret profil kesehatan ibu di tingkat masyarakat. Dari hasil Riskesdas 2013 dan 2010, diketahui bahwa secara umum, akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan ibu dari tahun ke tahun cenderung semakin membaik (Wisnu.2013).

Terkait dengan pelayanan kesehatan ibu hamil, hasil Riskesdas 2013 menunjukkan cakupan pelayanan antenatal bagi ibu hamil semakin meningkat.

Hal ini memperlihatkan semakin membaiknya akses masyarakat terhadap pelayanan antenatal oleh petugas kesehatan. Cakupan pelayanan antenatal pertama kali tanpa memandang trimester kehamilan (K1 akses) meningkat dari 92,7% pada tahun 2010 menjadi 95,2% pada tahun 2013. Peningkatan akses ini juga sejalan dengan cakupan ibu hamil yang mendapat pelayanan antenatal pertama pada trimester pertama kehamilan (K1 Trimester 1), yaitu dari 72,3% pada tahun 2010 menjadi 81,3% pada tahun 2013. Demikian pula pada tahapan selanjutnya, cakupan pelayanan antenatal sekurang-kurangnya empat kali kunjungan (K4) juga meningkat dari 61,4% pada tahun 2010 menjadi 70,0% pada tahun 2013.

Tantangan ketiga adalah proporsi Wanita Usia Subur (WUS) dengan Kurang Energi Kronis (KEK), yaitu WUS dengan lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm. Berdasarkan Riskesdas 2013, terjadi peningkatan proporsi ibu hamil usia 15-19 tahun dengan KEK dari 31,3% pada tahun 2010 menjadi 38,5% tahun 2013. Tren peningkatan serupa terjadi pada WUS usia 15-19 tahun yang tidak hamil, proporsinya meningkat dari 30,9% pada tahun 2010 menjadi 46,6% tahun 2013.

Selain tantangan tersebut, tantangan yang tak kalah besar adalah bagaimana mempercepat penurunan angka kematian ibu menjadi 118 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2014 sebagaimana diamanatkan RPJMN 2010-2014 dan 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 sebagai target MDGs. Upaya peningkatan kesehatan ibu dan penurunan angka kematian ibu mustahil dapat dilakukan sendiri oleh Pemerintah, terlebih dengan berbagai keterbatasan sumber daya yang dimiliki tenaga, sarana prasarana, dan anggaran. Oleh karena itu, mutlak diperlukan kerja sama lintas program dan

lintas sektor terkait, yaitu pemerintah daerah, sektor swasta, organisasi profesi kesehatan, kalangan akademisi, serta lembaga dan organisasi kemasyarakatan baik dari dalam negeri maupun luar negeri.

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sudah berhasil diturunkan secara signifikan dari 390 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 1991 (SDKI 1991) menjadi 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007 (SDKI 2007). Sesuai target MDGs, AKI harus diturunkan sampai 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Untuk dapat mencapai target MDGs, diperlukan terobosan dan upaya keras dari seluruh pihak, baik Pemerintah, sektor swasta, maupun masyarakat.

Ibu hamil di daerah terpencil tidak memiliki akses yang baik ke fasilitas kesehatan. Perbandingan jumlah penduduk dan tenaga kesehatan pun masih jauh di bawah standar. Yang lebih penting adalah kualitas pelayanan yang diberikan, di mana sebagian besar kematian ibu di propinsi-propinsi di pulau Jawa justru terjadi di rumah sakit rujukan.

Berdasarkan beberapa sumber menyatakan bahwa penting untuk ibu hamil menjaga kesehatannya. Salah satunya dengan berolahraga ringan. Salah satu olahraga yang baik untuk dilakukan adalah dengan melakukan yoga, senam, renang atau olahraga lainnya. Salah satu pembentukan badan yang sehat bisa dilakukan dengan olahraga oleh ibu hamil. Sehingga seseorang yang rutin melakukan olahraga akan merasakan manfaatnya dan tentunya berbeda kebugarannya dibanding dengan yang tidak melakukan olahraga. Banyak manfaatnya yang bisa didapatkan, dan salah satunya tentunya adalah agar kehamilan yang sedang dijalani berjalan dengan sehat dan persalinan yang akan dihadapi juga akan berjalan dengan lancar (Revina, 2014)

Senam dalam air (*aquarobic*) bisa menjadi alternatif bagi mereka, para profesional yang selama ini berolah raga senam *aerobic*, terlebih lagi kepada para ibu-ibu rumah tangga dan ibu hamil. Dikatakan, *aquarobic* memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa, sehingga sangat tepat untuk terapi bagi mereka yang mempunyai tulang bermasalah.

Menurut Endrianto, sports trainer, *aquarobic* merupakan senam dalam air yang aman untuk ibu hamil. Olahraga ini menurut Endrianto dilakukan di kedalaman kolam 1-1,5 meter. Tinggi kolam sangat disesuaikan, sehingga tidak perlu takut tenggelam atau tak bisa berenang. "Prinsip olahraga ini bukan menyelam, jadi senam dilakukan dengan kondisi kepala tetap di atas air," kata Endrianto. olahraga semacam aerobik di air (*aquarobic*) pun ternyata akan banyak membantu. Riset yang dilakukan oleh tim peneliti dari University of Campinas (UNICAMP), SaoPaulo, Brazil, membuktikan efek *aquarobik* bisa mengurangi 58 persen rasa sakit saat melahirkan. Rosa Pereira, ketua peneliti, memaparkan, penelitian dilakukan pada 71 wanita hamil. Hasil penelitian yang dirilis dalam jurnal *Reproductive Health* edisi akhir November menyebutkan separuh dari sukarelawan tersebut yang dipilih secara random, selama 50 menit dalam seminggu dilatih *aquarobik* menyatakan memudahkan dalam proses persalinan menambah daya tahan dan kesehatan pada ibu hamil (Mira Larasati, 2014)

Dari latar belakang diatas peneliti mengambil skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Aquarobik* Terhadap kesehatan Ibu Hamil di Segan Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang tahun 2014"

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi Masalah dalam Penelitian ini adalah:

- 1) Banyaknya Ibu hamil yang ada di Daerah Segan dengan profesi sebagai Ibu rumah tangga .
- 2) Kurangnya minat berolahraga pada saat kondisi hamil Tri Semester Ketiga
- 3) Kurang wawasan dari beberapa Responden terhadap manfaat *Aquarobik* untuk Kondisi hamil.
- 4) Sedikitnya wahana untuk melakukan *Aquarobik*.

1.3 Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan *aquarobik* terhadap kesehatan ibu hamil?
2. Apakah ada dampak positif *aquarobik* terhadap kesehatan ibu hamil ?

1.4 Tujuan penelitian

- 1) Mengetahui pengaruh latihan *aquarobik* terhadap kesehatan ibu hamil?
- 2) Mengetahui dampak positif melakukan *aquarobik* terhadap kesehatan ibu hamil ?

1.5 Manfaat Penelitian

- 1) Bagi Peneliti

Dapat menambah pengalaman dan mengkaji suatu permasalahan khususnya tentang metode penelitian berdasarkan topik yang ada secara ilmiah dengan dasar teori yang pernah diperoleh dalam proses pendidikan dan sebagai bekal dalam masyarakat.

- 2) Bagi Masyarakat

Dapat mengetahui pengaruh atau manfaat latihan *aquarobik* terhadap kesehatan ibu hamil sehingga masyarakat atau ibu hamil dapat menerapkannya pada saat mengandung.

3) Bagi Jurusan

Dapat menjadi bahan informasi dan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya serta dapat menambah kepustakaan jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4) Bagi Dinas Kesehatan Terkait

Sebagai acuan kepada dinas kesehatan terkait untuk pertimbangan dalam membuat perencanaan program.



BAB II

KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1. Kajian Teori

2.1.1 Kesehatan Ibu Hamil

Kesehatan merupakan kebutuhan dengan hak setiap insan agar dapat kemampuan yang melekat dalam diri setiap insan. Hal ini hanya dapat dicapai bila masyarakat, baik secara individu maupun kelompok, berperan serta untuk meningkatkan kemampuan hidup sehatnya.

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Banyak wanita hamil lebih memperhatikan asupan makanan ketika hamil. Namun studi terbaru menunjukkan bahwa diet sehat yang dilakukan jauh sebelum kehamilan lebih dapat mengurangi risiko bayi lahir cacat. Diet sehat sebaiknya tidak hanya dilakukan pada saat masa kehamilan saja, namun sejak sebelum kehamilan. Persiapan kehamilan sangat diperlukan bagi seorang perempuan yang akan merencanakan kehamilan. Persiapan kehamilan ini diperlukan guna mendukung terciptanya kehamilan yang sehat dan menghasilkan keturunan yang berkualitas yang didambakan oleh keluarga.

Upaya kesehatan Ibu dan Anak adalah upaya di bidang kesehatan yang menyangkut pelayanan dan pemeliharaan ibu hamil, ibu bersalin, ibu menyusui, bayi dan anak balita serta anak prasekolah. Pemberdayaan Masyarakat bidang

KIA masyarakat dalam upaya mengatasi situasi gawat darurat dari aspek non klinik terkait kehamilan dan persalinan. Sistem kesiagaan merupakan sistem tolong-menolong, yang dibentuk dari, oleh dan untuk masyarakat, dalam hal penggunaan alat transportasi atau komunikasi (telepon genggam, telepon rumah), pendanaan, pendonor darah, pencacatan pemantauan dan informasi KB.

Peranan ibu terhadap anak adalah sebagai pembimbing kehidupan di dunia ini. Ibu sangat berperan dalam kehidupan buah hatinya di saat anaknya masih bayi hingga dewasa, bahkan sampai anak yang sudah dilepas tanggung jawabnya atau menikah dengan orang lain seorang ibu tetap berperan dalam kehidupan anaknya (Zulkifli, 1986).

Tujuan Program Kesehatan Ibu dan anak (KIA) adalah tercapainya kemampuan hidup sehat melalui peningkatan derajat kesehatan yang optimal, bagi ibu dan keluarganya untuk menuju Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS) serta meningkatnya derajat kesehatan anak untuk menjamin proses tumbuh kembang optimal yang merupakan landasan bagi peningkatan kualitas manusia seutuhnya.

Ada berbagai manfaat yang bisa didapatkan dari program kesehatan ibu dan anak (KIA) seperti:

- 1) Mengevaluasi kesehatan secara menyeluruh.
- 2) Mengidentifikasi kemungkinan masalah yang serius.
- 3) Memberikan perawatan yang diperlukan sebelum hamil dalam rangka mempersiapkan tubuh yang sehat untuk hamil.
- 4) Memastikan bahwa tubuh ibu kebal terhadap infeksi seperti rubella yang dapat mempengaruhi kehamilan.
- 5) Meningkatkan gizi bagi ibu dalam mempersiapkan kehamilan dan persalinan.

2.1.2 Pemeriksaan Kesehatan Ibu Hamil (*Antenatal care*)

Antenatal care adalah cara penting untuk memonitor dan mendukung kesehatan ibu hamil normal dan mendeteksi ibu dengan kehamilan normal. Pelayanan *antenatal* atau yang sering disebut pemeriksaan kehamilan adalah pelayanan yang di berikan oleh tenaga profesional yaitu dokter spesialisasi bidan, dokter umum, bidan, pembantu bidan dan perawat bidan. Untuk itu selama masa kehamilannya ibu hamil sebaiknya dianjurkan mengunjungi bidan atau dokter sedini mungkin semenjak ia merasa dirinya hamil untuk mendapatkan pelayanan asuhan antenatal. Bidan melakukan pemeriksaan klinis terhadap kondisi kehamilannya. Bidan memberi KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) kepada ibu hamil, suami dan keluarganya tentang kondisi ibu hamil dan masalahnya.

Cakupan K1 merupakan gambaran besaran ibu hamil yang melakukan kunjungan pertama ke fasilitas pelayanan kesehatan, untuk mendapatkan pelayanan antenatal.

Kunjungan ibu hamil K4 adalah ibu hamil yang mendapatkan pelayanan antenatal sesuai standar paling sedikit 4 kali dengan distribusi pemberian pelayanan minimal 1 kali pada triwulan pertama, 1 kali pada triwulan kedua, dan 2 kali pada triwulan ketiga umur kehamilan.

Perawatan yang diberikan kepada ibu hamil secara berkala dan teratur sangat penting, sebab merupakan upaya bersama antara petugas kesehatan dan ibu hamil, suami, keluarga dan masyarakat, mengenai :

- 1) Aspek kesehatan dari ibu dan janin untuk menjaga kelangsungan kehamilan, pertumbuhan janin dalam kandungan, kelangsungan hidup ibu dan bayi setelah lahir.

2) Aspek psikologi, agar dalam menghadapi kehamilan dan persalinannya ibu hamil mendapatkan rasa aman, tenang, terjamin dan terlindungi keselamatan diri dan bayinya .

3) Aspek sosial ekonomi, ibu hamil dari keluarga miskin (gakin) pada umumnya tergolong dalam kelompok gizi kurang, anemia, penyakit menahun. Ibu resiko tinggi atau ibu dengan komplikasi persalinan dari keluarga miskin membutuhkan dukungan biaya dan transportasi untuk rujukan ke rumah sakit.

Pemeriksaan kehamilan dilaksanakan sesuai standar 7T yaitu:

- a. (Timbang) berat badan.
- b. Ukur (Tekanan) darah.
- c. Ukur (Tinggi) fundus uteri.
- d. Pemberian imunisasi (*Tetanus Toxoid*).
- e. Pemberian Tablet zat besi, minimum 90 tablet selama kehamilan.
- f. Tes terhadap penyakit menular sexual.
- g. Temu wicara dalam rangka persiapan rujukan.

2.1.3 Tujuan Pemeriksaan Kesehatan Ibu Hamil

Tujuannya adalah menyiapkan seoptimal mungkin fisik dan mental ibu dan anak selama dalam kehamilan, persalinan, dan nifas, sehingga didapatkan ibu dan anak yang sehat. Dengan pemeriksaan kehamilan dapat mengenali dan menangani faktor resiko yang mungkin dijumpai dalam kehamilan, persalinan dan nifas, mengobati penyakit-penyakit yang mungkin diderita sedini mungkin, menurunkan angka morbiditas dan mortalitas anak, memberikan nasihat-nasihat tentang cara hidup sehari-hari, keluarga berencana, kehamilan, persalinan, nifas, dan laktasi, dan juga mengembalikan kesehatan ibu saat akhir kala nifas.

2.1.4 Jadwal Pemeriksaan Kehamilan

Kunjungan ibu hamil adalah kontak antara ibu hamil dan petugas kesehatan yang memberikan pelayanan *antenatal* standar untuk mendapatkan pemeriksaan kehamilan. Istilah kunjungan tidak mengandung arti bahwa selalu ibu hamil yang datang ke fasilitas pelayanan, tetapi dapat sebaliknya, yaitu ibu hamil yang dikunjungi petugas kesehatan di rumahnya atau di posyandu.

Adapun jadwal pemeriksaan kehamilan adalah:

- 1) Minimal 1 kali pada trimester I (sebelum 14 minggu)
- 2) Minimal 1 kali pada trimester II (antara minggu 14-28)
- 3) Minimal 2 kali pada trimester III. (antara minggu 28-36 dan sesudah minggu ke-36).

Menurut Depkes RI (2002) pemeriksaan kehamilan berdasarkan kunjungan antenatal dibagi atas:

a. Kunjungan pertama (K1)

Meliputi: (1) Identitas /biodata, (2) Riwayat kehamilan, (3) Riwayat kebidanan, (4) Riwayat kesehatan, (5) Riwayat sosial ekonomi, (6) pemeriksaan kehamilan dan pelayanan kesehatan, (7) Penyuluhan dan konsultasi.

b. Kunjungan keempat (K4)

Meliputi: (1) Anamnesa keluhan/masalah, (2) Pemeriksaan kehamilan dan pelayanan kesehatan, (3) Pemeriksaan psikologis, (4) Pemeriksaan laboratorium bila ada indikasi/diperlukan, (5) Diagnosa akhir (kehamilan normal, terdapat penyulit, terjadi komplikasi, atau tergolong kehamilan resiko tinggi), (6) Sikap dan rencana tindakan (persiapan persalinan dan rujukan).

2.1.5 Kegiatan Pemeriksaan Kehamilan

Untuk menegakkan kehamilan dengan komplikasi pada ibu dan janin adalah dengan cara:

1) Anamnesis

Kegiatan anamnesis merupakan kegiatan yang perlu dilakukan dalam setiap kegiatan perawatan kehamilan. Anamnesis berupa pertanyaan terarah yang ditujukan kepada ibu hamil, untuk mengetahui keadaan ibu dan factor resiko yang dimilikinya. Pelaksanaan pelayanan antenatal perlu mengetahui makna dan tujuan dari setiap pertanyaan yang diajukan. Pertanyaan yang diajukan dalam anamnesia adalah :

a. Keluhan utama

Keluhan utama adalah hal-hal yang berkaitan dengan kehamilan, yang dirasakan dan dikemukakan oleh ibu hamil kepada pemeriksa.

b. Identitas ibu

Identitas yang ditanyakan adalah nama ibu, nama suami, alamat lengkap.

c. Hal-hal yang berkaitan dengan fungsi produktif.

Pertanyaan ini meliputi hal-hal yang mungkin berkaitan dengan factor resiko, yaitu umur ibu, paritas, Hari Pertama Haid (HPHT) lama haid, siklus haid dan jenis kontrasepsi yang digunakan (kalau ibu tersebut peserta KB).

d. Hal-hal yang berkaitan dengan kehamilan sekarang.

Hal-hal yang berkaitan dengan kehamilan sekarang yaitu berhubungan dengan gerakan janin, hal-hal yang dirasakan akibat perkembangan dan penyimpangan dari normal (keadaan patologis).

2.1.6 Pengertian *Aquarobic*

Menurut Wiwit Purwanto (2013) *Aquarobic* adalah permainan air di kolam renang ini bisa menjadi sesuatu yang lebih bermanfaat dengan menggabungkan beberapa gerakan *aerobic*. *Aquarobic* belakangan ini bisa menjadi solusi dari kejenuhan dalam berolahraga atau bisa pula mengisi waktu luang saat berlibur dan bermain di kolam renang. (*aquarobic*) bisa menjadi alternatif bagi mereka, para profesional yang selama ini berolah raga senam *aerobic*, terlebih lagi kepada para ibu-ibu rumah tangga. Olahraga *aquarobic* menurut Endrianto dilakukan di kedalaman kolam 1-1,5 meter. Tinggi kolam sangat disesuaikan, sehingga tidak perlu takut tenggelam atau tak bisa *aquarobic*. "Prinsip olahraga *aquarobic* bukan menyelam, jadi senam dilakukan dengan kondisi kepala tetap di atas air,". Berbeda dengan gerakan *aerobik* yang menghentak, gerakan *aquarobic* lebih rileks. beberapa gerakan melompat tetap ada meskipun ringan dan melambat. Sehingga olahraga ini juga relatif aman untuk para ibu hamil. Dengan durasi latihan 45-60 menit, *aquarobic* efektif menguatkan otot jantung dan mampu menyusutkan kalori hingga 300-500 kalori (Endrianto, 2014). Kebanyakan orang berpikir kalau olahraga air hanya sebatas *aquarobic*. Padahal, sejak beberapa tahun lalu, banyak olahraga air lain yang bisa dilakukan, salah satunya adalah *Aquarobic*. Seperti Anda tahu, istilah *aerobik* sendiri mengacu pada aktivitas apa pun yang meningkatkan ritme jantung dan pernapasan, serta mempertahankannya dalam waktu yang cukup lama.

Untuk memperoleh efek ini, Anda harus menggerakkan otot-otot pada tangan dan kaki dengan gerakan yang ritmis dan berkesinambungan. Aktivitas umum seperti berjalan, berlari, menari dan *aquarobic* pun dapat dikatakan sebagai latihan *aerobik*. Pada dasarnya, *Aquarobic* atau jika dipanjangkan

menjadi Aqua Aerobik adalah aerobik di dalam air. Idealnya menggunakan kolam dangkal (maksimal 2 meter).

Aquarobic mengkombinasikan berbagai teknik dan repetisi yang diadopsi dari aerobik biasa. Misalnya, berjalan atau berlari maju dan mundur di dalam kolam, gerakan melompat, serta berbagai variasi gerakan lain yang dilakukan dengan bantuan alat khusus seperti noodles (semacam pelampung yang bentuknya panjang seperti sedotan).

Aquarobic sebenarnya bukan sesuatu yang baru, karena menurut salah satu instruktur Aquarobic pertama di negeri ini, Atie Djoemanto, olahraga ini sudah hampir 10 tahun dipraktikkan di Indonesia. Meski begitu, baru belakangan saja olahraga ini mulai dilirik dan menjadi pilihan. Sebenarnya seseorang tidak perlu mengikuti kelas *Aquarobic*, karena latihan dapat dilakukan sendiri di kolam renang umum atau pribadi.

2.1.7 Manfaat *Aquarobic*

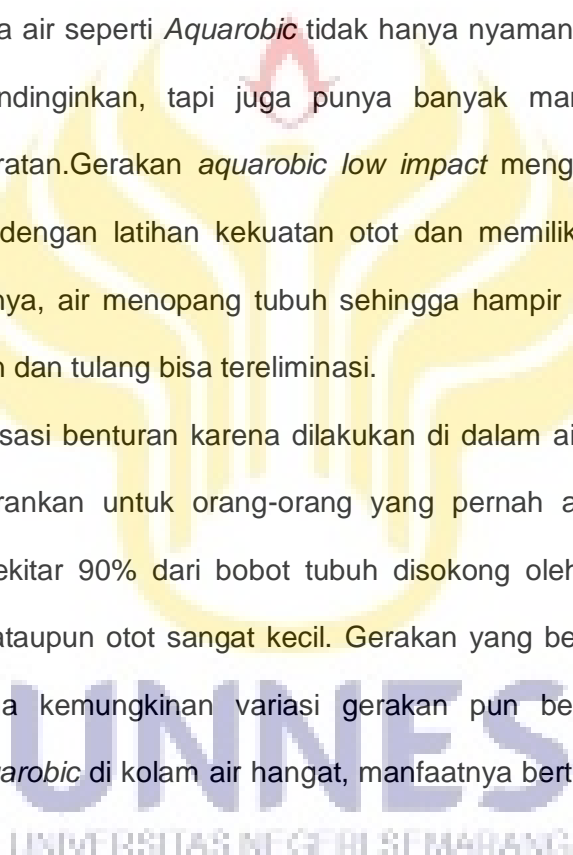
Selain menyenangkan dan lebih segar, senam *aquarobic* relatif lebih aman dilakukan lantaran dilakukan dalam kolam penuh air. Dikatakan, *aquarobic* memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa, sehingga sangat tepat untuk terapi bagi mereka yang mempunyai tulang bermasalah.

Gerakan senam *aquarobic* secara umum tidak jauh berbeda dengan gerakan *aerobic*, namun gerakan *aquarobic* jauh lebih baik dan lembut karena dilakukan di dalam air sehingga resiko kecelakaan seperti terkilir saat bergerak seperti meloncat atau menggunakan beban, dapat dihindari. Bahkan, gerakan-gerakan *aquarobic* ditegaskan lebih membakar kalori tubuh, jika dibandingkan dengan bersenam *aerobic* di darat. Sejumlah ibu yang sebelumnya bermasalah dengan tulang akibat terjatuh atau cedera tulang lainnya, kondisinya sudah mulai

membalik dan menjadi sembuh, setelah secara rutin mengikuti senam aquarobic di tempat ini (Kartuji, 2011)

Selain bisa membakar dan mengurai lemak, *aquarobic* juga bermanfaat untuk kesehatan jantung. Widyo *sport trainer Regency 21 Family Club* menjelaskan, *aquarobic* atau *aqua aerobik* adalah aerobik di dalam air. *Aquarobic* dilakukan di kolam renang dengan kedalaman ideal maksimal 2 meter.

Olahraga air seperti *Aquarobic* tidak hanya nyaman karena sifat air yang cenderung mendinginkan, tapi juga punya banyak manfaat lebih daripada olahraga di daratan. Gerakan *aquarobic low impact* mengkombinasikan latihan kardiovaskular dengan latihan kekuatan otot dan memiliki risiko cedera yang minimal. Sebabnya, air menopang tubuh sehingga hampir seluruh risiko cedera otot, persendian dan tulang bisa tereliminasi.

Minimalisasi benturan karena dilakukan di dalam air, membuat olahraga ini sering disarankan untuk orang-orang yang pernah atau rentan terhadap cedera otot. Sekitar 90% dari bobot tubuh disokong oleh air, sehingga risiko cedera tulang ataupun otot sangat kecil. Gerakan yang berat akan terasa lebih ringan sehingga kemungkinan variasi gerakan pun bertambah. Jika Anda melakukan *Aquarobic* di kolam air hangat, manfaatnya bertambah satu lagi yaitu efek relaksasi. 

Manfaat lainnya adalah jumlah energi yang dikeluarkan. Aktivitas ini terbukti menghabiskan energi yang lebih banyak dibanding aktivitas di darat, karena resistensi air yang lebih tinggi 12 kali ketimbang udara. Tak heran jika olahraga air sering dikaitkan dengan latihan kardiovaskular. Satu menit latihan di air sama dengan lima menit latihan di daratan. Pembakaran lemak pun akan semakin maksimal jika *Aquarobic* dilakukan di dalam kolam dengan air setinggi

bahu. Untuk latihan jalan di dalam air selama 30 menit saja, Anda akan membakar sebanyak 264 kalori.

Jika latihan yang sama dilakukan di daratan, jumlah kalori yang terbakar hanya sebanyak 135 kalori. Sementara itu, jogging di dalam air menghabiskan sekitar 340 kalori. Bandingkan dengan jogging di daratan yang hanya membakar 240 kalori saja. Jika yang Anda lakukan adalah gerakan spinning atau bersepeda, pembakaran dapat mencapai 500 kalori dalam 30 menit saja!

Peralatan yang digunakan pun sebenarnya sangat minimal. Anda hanya butuh *swimsuit* (kalau takut hitam, bisa menggunakan *swimsuit* yang menutupi seluruh badan atau jenis *shark skin*, *sun-visor*, serta *aqua shoes* yang keduanya bersifat optional. Beberapa instruktur yang berpengalaman sering melakukan modifikasi dalam pengajarannya, seperti memasukkan teknik-teknik pilates atau Tai Chi ke dalam sesi *Aquarobic*, agar latihan tidak membosankan. Beberapa manfaat dari *aquarobic* antara lain :

- 1) Memperlancar aliran darah.
- 2) Sebagai terapi air.
- 3) Memperlancar proses persalinan.
- 4) Membakar lemak/kalori.
- 5) Menyehatkan jantung.
- 6) Efek relaksasi.
- 7) Menurunkan berat badan.

2.1.8 Pelaksanaan Latihan *Aquarobic*

Pada dasarnya *aquarobic* mengkombinasikan beragam teknik dan gerakan yang diadopsi dari aerobik biasa. Misalnya, gerakan berjalan, berlari maju dan mundur, melompat di dalam kolam.

Variasi gerakan ini bisa dilakukan dengan bantuan alat seperti dumbel atau alat khusus seperti tongkat plastik atau pun dengan bola. Seperti halnya aerobik, *aquarobic* sendiri mengacu pada aktivitas apa pun yang meningkatkan ritme jantung dan pernapasan, serta mempertahankannya dalam waktu yang cukup lama.

Aquarobic hampir mirip hidro terapi, *aquarobic* juga memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan metabolisme dan menurunkan berat badan. Untuk *aquarobic* bisa dilakukan kapan saja, pagi, sore atau malam hari. Yang penting harus tetap memperhatikan durasi waktu latihan. *Aquarobic* cukup aman dilakukan semua umur terlebih mereka yang berusia senja.

Beberapa hal yang harus diperhatikan apabila melakukan latihan *aquarobic* :

- 1) Air hangat memberi efek rileks pada otot dan mengurangi kekakuan persendian. Jika menderita *arthritis*, gunakan kolam air hangat.
- 2) Berlatih di dalam air adalah hal mudah dan ringan, sehingga tanpa sadar dilakukan secara berlebihan. Perhatikan agar tidak *overdoing*.
- 3) Pastikan instruktur Anda cukup berpengalaman dan sudah terbiasa menangani peserta dengan keluhan kesehatan tertentu.
- 4) Lokasi ideal sebenarnya adalah kolam renang *indoor* (dalam ruangan) di mana temperatur air dapat dikontrol. Namun jika tidak memadai, kolam renang biasa tentunya tidak menjadi masalah.
- 5) Jangan lupa untuk melakukan pemanasan sebelum masuk ke dalam air, untuk menghindari kram saat senam.
- 6) Sesuaikan latihan dengan kedalaman air. Contohnya jogging, bisa dilakukan di kolam yang agak dalam dan hampir seluruh tubuh terendam air. Gerakkan tangan sama seperti saat jogging di darat.

7) Ingat untuk selalu menjejakkan kaki di dasar kolam renang dan berdirilah dengan tegap.

8) lakukan latihan *aquarobic* sekitar 20-40 menit setiap satu sesi dengan intensitas ringan sedang (Surya dan Habiburohman. 2013)

2.1.9 *Aquarobic* untuk Ibu Hamil

Wanita yang sedang hamil sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan diri dan tentunya juga sang calon bayi. Dengan mengalami kehamilan, bukan berarti harus berdiam diri atau duduk tanpa melakukan apa-apa karena justru dengan lebih banyak bergerak” maka wanita hamil akan membuat bayi akan lebih aktif dan cerdas. Namun permasalahannya ibu hamil memang tidak boleh melakukan gerakan yang terlalu aktif karena salah sedikit justru akan mengakibatkan hasil yang fatal bahkan tidak jarang keguguran.

Salah satu pilihan olahraga yang paling mudah, menyehatkan dan paling menyenangkan untuk dilakukan adalah *aquarobic*. Setiap orang mulai anak-anak sampai dewasa pun pasti sangat menyukai basah-basahan dan bermain air. Selain menyenangkan dan mudah, *aquarobic* ini juga sangat bermanfaat bagi ibu hamil.

Kita sudah lama mendengar bahwa *aquarobic* bagi ibu hamil sangat baik untuk memperlancar proses kelahiran kelak. Namun penelitian baru juga mengungkapkan temuan tak terduga. Ibu hamil yang rutin melakukan *aquarobic* dianggap meningkatkan risiko bayi terkena eksim dan asma ketika mereka besar nanti. Para ilmuwan dari St John Institute of Dermatology di London dan Universitas Manchester menemukan, ini lebih mungkin karena kandungan klorin dalam air kolam yang tujuan untuk kebersihan dapat mengubah sistem kekebalan tubuh, bahkan sebelum lahir. Dalam laporan yang diterbitkan

pada Jurnal Kesehatan Kulit Inggris, bahan ini juga yang terdapat pada produk pembersih sehari-hari dan kosmetik. Dr John McFadden, konsultan dermatologis di St John Institute of Dermatology, mengatakan penelitian lebih lanjut diperlukan sebagai apa yang disebut 'hipotesis kebersihan' yang tetap belum terbukti (Chandra Dimas, 2012).

Aquarobic merupakan salah satu bentuk olahraga ringan yang aman, bahkan dianggap sangat bagus untuk menunjang kehamilan. *Aquarobic* bisa meningkatkan kemampuan tubuh dalam menyerap dan memproses oksigen. Kondisi ibu hamil yang berat badannya bertambah tentunya akan membuat fungsi otot kaki yang menopang badan menjadi lebih berat. Tetapi dengan *aquarobic*, hal itu tidak akan terjadi karena jenis olahraga ini mengaplikasikan gravitasi, sehingga tubuh akan ditopang oleh air yang memiliki daya angkat, sehingga lutut atau kaki tersebut tidak merasa adanya beban (Nadia Fitri, 2013)

Apabila ibu hamil ingin menjadikan *aquarobic* sebagai olahraga ringan di saat hamil, berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- 1) Ibu hamil harus meminta persetujuan dokter terlebih dahulu apakah *aquarobic* tidak berbahaya untuk kondisi kehamilan.
- 2) Sebaiknya ibu hamil memilih kolam *aquarobic* yang terawat, karena jika lantainya licin, maka dapat menyebabkan terpeleset yang pastinya akan membahayakan.
- 3) Ketika akan masuk ke kolam renang, sebaiknya jangan langsung melompat dari pinggir kolam, tetapi dengan turun secara perlahan ke dalam kolam. Sebab, melompat secara langsung dari tepi kolam dikhawatirkan dapat menyebabkan terjadinya kebocoran pada selaput ketuban akibat adanya tekanan air saat melompat.

- 4) Jangan lupa untuk memerhatikan suhu air kolam, karena suhu yang terlalu dingin biasanya akan membuat tubuh bereaksi yang dapat menimbulkan gangguan pada sistem keseimbangan aliran darah dari ibu ke janin.
- 5) Ibu hamil disarankan *aquarobic* di pagi hari, yaitu sebelum pukul sepuluh pagi. Namun, jika *aquarobic* di sore hari, maka sebaiknya di atas jam lima sore.
- 6) Ibu hamil dianjurkan untuk *aquarobic* menggunakan gaya dada, karena gaya tersebut mempunyai gerakan perlahan yang bagus untuk mempersiapkan kelahiran.
- 7) Jika ibu hamil tidak bisa *aquarobic*, namun ingin berendam di dalam kolam, maka sebaiknya pilih kolam yang tinggi airnya tidak melebihi dada.
- 8) Sebaiknya ibu hamil tidak makan terlalu kenyang sebelum *aquarobic* dan mengonsumsi buah setelah *aquarobic*.

2.1.10 Manfaat *Aquarobic* bagi Ibu Hamil

Alasan yang paling sering diungkapkan ibu hamil memilih *aquarobic* karena olahraga tersebut membuat mereka merasa lebih ringan. Perasaan ini tentu menyenangkan, terutama untuk wanita yang kehamilannya sudah memasuki trimester ketiga.

Tak hanya itu, *aquarobic* juga termasuk olahraga yang risiko cideranya kecil. Saat *aquarobic*, ketimbang olahraga lainnya, wanita hamil pun tak akan kegerahan.

Berikut manfaat lainnya dari *aquarobic* saat hamil (Eni Kartikawati, 2011).

- 1) Melancarkan sirkulasi darah.
- 2) Meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru.

- 3) Meningkatkan kekuatan dan pembentukan otot. *Aquarobic* dapat membuat otot-otot rahim dan panggul lebih kuat sehingga bisa memudahkan ibu saat bersalin.
- 4) Menambah daya tahan tubuh.
- 5) Mengurangi pembengkakan saat hamil
- 6) Membakar kalori.
- 7) Tidur lebih nyenyak.
- 8) Mengusir lelah.

Setelah mengetahui manfaatnya, tak ragu lagi untuk *aquarobic* saat hamil. Namun selain memahami kegunaannya, perlu tahu tips aman *aquarobic* saat tengah mengandung. Jika ibu sebelum hamil sudah rutin *aquarobic*, aktivitas tersebut tentu tidak akan menjadi masalah jika dilanjutkan ketika benar-benar sudah berbadan dua. Namun kalau ibu sebelumnya tidak atau jarang *aquarobic*, konsultasikan dulu ke dokter atau bidan. Sebaiknya Ibu jangan terburu-buru *aquarobic*. Mulailah dengan pemanasan dan pendinginan.

Saat sudah di dalam air, orang biasanya jadi lupa merasa haus. James M. Pivarnik, Ph.D dari Michigan State University mengatakan, meskipun tidak ada rekomendasi resmi soal berapa banyak air yang harus diminum ibu hamil saat olahraga, sebaiknya Anda minum satu gelas air sebelum *aquarobic*. Minumlah satu gelas air setiap 20 menit sekali saat melakukan olahraga tersebut agar ibu tidak dehidrasi. Minum lagi satu gelas air setelah ibu keluar dari kolam renang

Untuk Anda yang kehamilannya masih di trimester pertama, dianjurkan *aquarobic* 30 menit saja setiap harinya. *Aquarobic* baik dilakukan pagi hari untuk mengurangi mual dan muntah yang biasanya muncul di waktu tersebut.

Aquarobic pagi hari juga bisa menambah energi ibu untuk beraktivitas sepanjang hari. Sedangkan bagi ibu yang kehamilannya sudah trimester kedua, tidak ada batasan tertentu saat *aquarobic*. (Eni Kartikawati. 2011).

Ibu yang kehamilannya sudah trimester ketiga, *aquarobic* dengan gaya renang dada bisa bermanfaat. Gaya renang tersebut membuat tubuh terasa lebih ringan meskipun perut sudah membesar. Gaya ini juga dapat melancarkan peredaran darah dan mengurangi bengkak di kaki. Selain gaya dada, gaya lain yang juga bisa dilakukan ibu saat *aquarobic* adalah gaya bebas dan punggung. Gaya bebas tidak membuat ibu mengeluarkan tenaga berlebihan di bagian pinggang dan perut. Pengaturan pernapasan yang dilakukan saat melakukan gaya tersebut juga dapat membantu ibu melatih pernapasan untuk persalinan.

Sedangkan gaya punggung baik dilakukan jika kehamilan sudah memasuki trimester kedua dan ketiga. Gaya tersebut membuat tubuh ibu lebih rileks karena ibu berada dalam posisi terlentang di atas permukaan air.

2.1.11 Latihan *Aquarobic* untuk Ibu Hamil

Selama kehamilan, organ-organ tubuh bekerja dua kali karena sekarang menopang kehamilan. Oleh karena itu, banyak ibu hamil mengalami mudah merasa lelah, sering sakit pinggang, mudah terkena sakit kepala, pusing dan sebagainya. Oleh karena itu disarankan selama kehamilan, ibu hamil untuk tidak melakukan kegiatan berlebih yang dapat membuat ibu hamil kecapaian, sering banyak istirahat bisa membantu ibu hamil melewati hari-harinya. Namun meskipun demikian, bukan berarti ibu hamil bermalas ria, ibu hamil pun perlu berolahraga demi lebih meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan kehamilannya. Posisi dan jenis olahraga yang dilakukan berbeda ketika ibu tidak sedang hamil (Revina, 2014).

Ahli kesehatan menyatakan bahwa *aquarobic* merupakan salah satu olahraga terbaik bagi ibu hamil. *Aquarobic* sangat baik sebab sangat bagus melatih otot-otot besar (kaki dan tangan). Memberi manfaat bagi kinerja jantung dan juga mempermudah menurunkan berat badan bagi ibu hamil yang *over weight*. Selain itu olahraga *aquarobic* dapat menghindarkan ibu hamil dari dehidrasi. Namun meskipun demikian disarankan ibu hamil setiap 15 menit sekali minum satu gelas air selama melakukan olahraga renang dan satu gelas setelah selesai. Olahraga *aquarobic* sendiri bisa dilakukan ibu hamil selama 30 menit dalam sehari. Gaya dada cocok dilakukan oleh ibu hamil karena tidak membutuhkan banyak putaran seperti pada gaya bebas juga hanya membutuhkan tenaga yang minim. Selain itu gaya punggung juga baik dilakukan oleh ibu hamil saat *aquarobic* karena air dapat mengurangi efek gravitasi pada tubuh dan dengan posisi terlentang menghindari resiko terganggunya aliran darah.

Menurut Dr Arina Indriany, SpOG Apapun bentuk latihan *aquarobic* pada ibu hamil ada beberapa rambu-rambu yang harus diperhatikan antara lain :

- 1) Renang dan *aquarobic* dapat dilakukan pada usia kehamilan berapapun.
- 2) Semua gaya renang boleh dilakukan ibu hamil. Gaya bebas melatih bahu. Gaya dada atau gaya katak melatih kelenturan dan kekuatan otot panggul hingga kaki. Gaya punggung menstimulasi daerah lengan, punggung, dan kaki. Sedangkan gaya kupu-kupu sulit dilakukan oleh ibu hamil dengan perut yang besar. Ketika latihan, sebaiknya kombinasikan gaya bebas, dada, dan punggung, karena melatih bagian tubuh yang berbeda-beda.

- 3) Cermati kondisi fisik ketika sedang berolahraga. Ketika tubuh memberikan sinyal lelah, segera beristirahatlah. Apalagi bila merasakan tegang di sekitar wilayah perut. Bisa-bisa terjadi kontraksi.
- 4) Waspada kondisi air kolam renang. Pilih kolam dengan kualitas air yang baik. Air yang tercemar berisiko menyebabkan infeksi.
- 5) Waspada area di sekitar kolam renang, sebab keseimbangan ibu hamil berkurang. Dikhawatirkan ketika berjalan di tepi kolam ibu bisa terpeleset.
- 6) Hindari melompat langsung ke dalam kolam. Cara itu membuat tekanan air ke vagina besar sehingga dikhawatirkan akan merusak selaput yang melindungi janin.

2.2. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir yang dikembangkan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian antara lain :

- 1) Wanita yang sedang hamil sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan diri dan tentunya juga sang calon bayi.
- 2) Wanita yang hamil dianjurkan untuk tetap melaksanakan aktivitas, bergerak dan berolahraga
- 3) Metode latihan *aquarobic* memiliki beberapa manfaat bagi tubuh seseorang yang sedang hamil.
- 4) Metode latihan *aquarobic* akan memiliki pengaruh terhadap kesehatan ibu hamil.

2.3. Hipotesis Penelitian

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2002), hipotesis diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sesuai dengan pemikiran yang

dikemukakan dalam landasan teori diatas maka perumusan hipotesis yang akan diuji kebenarannya adalah terdapat pengaruh program latihan *aquarobic* pada kesehatan ibu hamil.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Setelah melakukan latihan *aquarobik* yang dilakukan selama satu bulan dengan frekuensi satu minggu dua kali dengan alokasi waktu tiap kali latihan satu jam membuat ibu hamil pada kondisi tri semester ketiga menjadi lebih aktif sehingga tekanan darah serta detak jantung semakin terkontrol.
2. Dampak positif latihan *aquarobik* pada ibu hamil yaitu memberikan dampak kesehatan ibu dan anak semakin aktif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. *Aquarobik* dapat disarankan menjadi alternatif latihan olahraga atau aktifitas bagi ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil .
2. Pelaksanaan *aquarobik* hendaknya dilakukan secara terprogram dengan senantiasa memperhatikan rekomendasi atau saran dari dokter.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model latihan *aquarobik* lebih lanjut yang lebih menyenangkan dan variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. 2008. *Aquarobik Kurangi Rasa Sakit Jelang Persalinan (artikel)* sumber :
<http://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/ibu-dan-anak/08/11/24/16043-aquarobik-kurangi-rasa-sakit-jelang-persalinan>.
diakses 7 Juli 2014. Pukul 21.18 Wib
- Anindya Legia Putri. 2013. *Tiga Kunci Kesehatan Ibu Hamil* sumber :
<http://www.tempo.co/read/news/2013/06/20/060489795/Tiga-Kunci-Kesehatan-Ibu-Hamil> diakses pada 7 Juli 2014 pukul 20.40 Wib
- Arina Indriany. 2011. *6 aturan ibu hamil saat berenang (artikel)* sumber :
<http://female.kompas.com/read/2011/01/26/10244216/6.Aturan.Berenang.Saat.Hamil> diakses pada 21 Juni 2014 pukul 22.16 Wib.
- Chandra Dimas. 2012. *Olahraga yang baik dilakukan saat hamil*. Sumber :
<http://nutrisiuntukbangsa.org/olahraga-yang-baik-di-lakukan-saat-hamil/>
diakses pada 21 Juni 2014 pukul 21.44 Wib
- Cinthy Gabriella Aldrin.2013. *Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil*
sumber : <http://cinthygabriellaaldrin.blogspot.com/2013/08/upaya-untuk-meningkatkan-kesehatan-ibu.html> diakses pada 7 juli 2014 pukul 20.34 Wib
- Depkes. 2011. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)* sumber :
www.depkes.go.id/downloads/jica/kia.htm diakses pada 7 Juli 2014.
Pukul 20.30 Wib
- Endrianto. 2011. *Aquarobic juga baik*. Sumber :
<http://www.sheradiofm.com/2014//2014/news/2011/5-593-Aquarobik-Juga-Baik> diakses pada 21 Juni 2014 pukul 20.35 Wib
- Eni Kartikawati. 2011. *Manfaat Berenang untuk ibu hamil*. Sumber :
<http://wolipop.detik.com/read/2011/10/10/184016/1740945/857/2/8-manfaat-berenang-untuk-ibu-hamil> diakses 21 Juni 2014 pukul 21.51 Wib
- Farrer, H. 1987. *Maternity Care*. Andry, H. 2001 (alih bahasa). Jakarta: EGC.
- Hanifa,W.(Ed). 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBP-SP.
- Judi, J.E. 2002. *Mempersiapkan Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara.

- Kartuji. 2011. Senam Aquarobic pengganti aerobic. (artikel) sumber : <http://kesehatan.kompasiana.com/alternatif/2011/01/10/senam-aquarobic-pengganti-aerobic-333591.html> diakses pada 21 Juni 2014 pukul 22.45 Wib.
- Manuaba, I.B.G. 1998. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Mira Larasati 2014. *Aquarobik lancarkan persalinan* sumber : <http://www.tempo.co/read/news/2008/11/26/141148192/Aquarobik-Lancarkan-Persalinan.html> diakses pada 21 Juni 2014, pukul 21.15 Wib.
- Moleong, Lexy J. 1989, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Nadia Fitri. 2013. *8 Hal yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil saat berenang (artikel)* Sumber : www.ibudanmama.com/kesehatan/bugar/8-hal-yang-perlu-diperhatikan-oleh-ibu-hamil-saat-berenang/ diakses pada 21 Juni 2014 pukul 21.50 Wib
- Revina. 2014. *Manfaat Luar Biasa olahraga untuk ibu hamil (artikel)* <http://bidanku.com/7-manfaat-luar-biasa-olahraga-untuk-ibu-hamil#ixzz34oGQqs00>, diakses 21 Juni 2014 Pukul 21.00 Wib.
- Sadoso. Sumosardjuno. 1988. *Kesehatan dan olahraga*. Jakarta: PT.Grafidia
Java.1990. *Pengetahuan praktis Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Saifuddin, A.B. (Ed). 2002. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBP-SP.
- Sugiyono.2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Surya dan habiburohman. 2013. *Aquarobic juga Latih Ritme Jantung dan Turunkan Berat Badan (artikel)* Sumber : <http://surabaya.tribunnews.com/2013/09/11/aquarobik-juga-latih-ritme-jantung-dan-turunkan-berat-badan>. diakses pada 21 juni 2014 pukul 21.45 Wib.
- Wisnu. 2013. **Hasil Riskesdas 2013 Terkait Kesehatan Ibu** Sumber : <http://www.kesehatanibu.depkes.go.id/archives/category/artikel>, diakses 21 Juni 2014 pukul 20.30 Wib.

Wiwit Purwanto. 2013. *Tubuh Bugar dengan Latihan Aquarobik* sumber : <http://surabaya.tribunnews.com/2013/09/11/tubuh-bugar-dengan-latihan-aquarobik> diakses 21 Juni 2014 pukul 21.30 Wib.

_____. 2011. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

_____. 2013. *Laporan Perkembangan Pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium Indonesia*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

