

HUBUNGAN JALAN PAGI DENGAN PRE-EKLAMPSIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS MONCEK TENGAH KECAMATAN LENTENG KABUPATEN SUMENEP TAHUN 2013

Eva Nurhidayati, Program Studi DIII Kebidanan Unija Sumenep

Email : vhava_06@yahoo.com

ABSTRAK

Pre-eklampsia merupakan penyulit dalam proses persalinan yang kejadiannya senantiasa tetap tinggi. Faktor yang menjadi penyebab terjadinya pre-eklampsia diantaranya adalah aktivitas olahraga pada ibu hamil. Sehingga pada hasil survey data awal yaitu Tingginya angka kejadian pre-eklampsia pada ibu hamil yang tidak jalan pagi di wilayah kerja Puskesmas Moncek yaitu sebanyak 6 orang (86%). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan jalan pagi dengan pre-eklampsia pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2013

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dan dilakukan secara *Cross-sectional*. Populasinya adalah semua ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* dengan cara *Proportional Stratified Random Sampling*, dengan jumlah responden 106 orang. Analisa data menggunakan uji *Chi Square* dan lanjut dengan uji *Rank Spearman*, dengan selang kepercayaan 0,05.

Hasil penelitian, sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Moncek Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep melakukan jalan pagi 84,6% sebagian besar tidak menderita pre-eklampsia (69.2%).

Sedangkan hubungan antara kedua variabel pada uji *chi-square* didapatkan $\text{sig}=0,000$, pada uji *spearman's* diperoleh koefisiensi korelasi $=-0.479$ artinya derajat hubungan antara kedua variabel adalah kuat, mempunyai koefisien korelasi negative .

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan jalan pagi dengan pre-eklampsia pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah, dimana aktivitas jalan pagi mempengaruhi terhadap terjadinya pre-eklampsia pada ibu hamil di wilayah tersebut.

Kata kunci : Jalan pagi, Pre-eklampsia, ibu hamil

PENDAHULUAN

Tingginya angka kejadian pre-eklampsia merupakan faktor utama penyebab timbulnya eklampsia yang mengancam ibu bersalin dan memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap tingginya angka kematian. Setiap tahun sekitar 50.000 ibu meninggal di dunia karena eklampsia. Insidens eklampsia di negara berkembang berkisar dari 1:100 sampai 1:1700. Pre-eklampsia dan eklampsia merupakan penyebab utama kematian ibu di Indonesia di samping perdarahan (Dudle L, 2010).

Hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2011 angka kematian ibu di Indonesia masih terbilang tinggi, yaitu 228/100.000 kelahiran hidup, AKI tersebut sudah jauh menurun, namun masih jauh dari target MDGs 2015 (102/100.000 KH) (Supari, 2012). Angka Kematian Ibu akibat pre-eklampsia dan eklampsia di Indonesia berkisar antara 9,8-25,5% dan angka kematian ini

merupakan kematian obstetrik langsung dari komplikasi kehamilan, persalinan dan masa nifas.

Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur memaparkan bahwa AKI pada tahun 2012 mengalami peningkatan sebesar 101 per 100.000 kelahiran hidup (Purnama, 2012). Jumlah kematian ibu di Jawa Timur menunjukkan angka yang masih tinggi karena jumlah normal kematian ibu di setiap provinsi seharusnya sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup (Opik, 2012). Penyebab kematian ibu maternal di Jawa Timur tahun 2010 yaitu: pre-eklampsia 26.96%, Perdarahan 26,96%, Infeksi 26,09%, Jantung 13,91%, dan lainnya 6,09%. Dari data tersebut di Provinsi Jawa Timur penyebab terbesar kematian maternal adalah eklampsia dan perdarahan.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumenep Tahun 2012 di Kabupaten Sumenep yaitu ditemukan 128 ibu hamil dengan pre-eklampsia. Dari data tersebut

terjadi peningkatan jumlah ibu hamil dengan pre-eklampsia. Berdasarkan data UPT. Puskesmas Moncek Tengah pada Tahun 2012 dari 233 ibu hamil sebanyak 7 orang (3%) menderita pre-eklampsia.

Dari hasil survey awal yang dilakukan pada ibu hamil dengan cara mengumpulkan ibu hamil pre-eklampsia sebanyak 7 orang dan ibu hamil yang tidak menderita pre-eklampsia sebanyak 7 orang, di wilayah kerja Puskesmas Moncek diperoleh hasil

Tabel 1. Hasil survey awal

No	Aktivitas	Pre-eklampsia (+)		Pre-eklampsia (-)		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Jalan pagi	1	14%	5	71%	6	43%
2	Tidak jalan pagi	6	86%	2	29%	8	59%
	Total	7	100%	7	100%	14	100%

Sumber data: Primer

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil yang melakukan jalan pagi tidak mengalami pre-eklampsia yaitu sebanyak 5 orang (71%), sedangkan sebagian ibu hamil yang tidak melakukan jalan pagi mengalami pre-eklampsia yaitu sebanyak 6 orang (86%). Sehingga dari hasil data di atas, masalah yang kami peroleh adalah tingginya angka kejadian pre-eklampsia pada ibu hamil yang tidak jalan pagi di wilayah kerja Puskesmas Moncek tahun 2013 yaitu sebanyak 6 orang (86%).

Dengan besarnya pengaruh pre-eklampsia terhadap tingginya tingkat kematian ibu bersalin, maka sudah selayaknya dilakukan upaya untuk mencegah dan menangani kasus-kasus pre-eklampsia. Usaha pencegahan pre-eklampsia dan eklampsia sudah lama dilakukan, telah banyak penelitian dilakukan untuk menilai manfaat berbagai kelompok bahan-bahan nonfarmakologi dan bahan farmakologi, seperti diet rendah garam, vitamin C, vitamin E, beta caroten, minyak ikan, zink, magnesium, diuretik, anti hipertensi, aspirin dosis rendah dan kalsium dan aktivitas olahraga teratur yaitu jalan pagi untuk mencegah terjadinya pre-eklampsia dan eklampsia. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis merasa perlu untuk mengetahui cara untuk mencegah terjadinya pre-eklampsia. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengambil judul "Hubungan Jalan pagi dengan Pre-eklampsia pada Ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Moncek Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2013".

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik karena. Sedangkan rancangan penelitian yang digunakan merupakan penelitian observasional analitik. Berdasarkan jenis dari rancangannya adalah studi korelasi. Sedangkan berdasarkan waktunya, desain yang digunakan adalah "cross sectional"

Dalam penelitian ini variabel independennya adalah jalan pagi variabel dependennya adalah pre-eklampsia pada ibu hamil yaitu variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel independen

Pada penelitian ini populasinya adalah semua ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek Kecamatan Lenteng pada Tahun 2013 yaitu sebanyak 233 orang ibu hamil.

Sampel dalam penelitian ini adalah 106 orang ibu hamil. Dalam penelitian ini pengambilan sampel secara *proportional stratified random sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan kuesioner tertutup (Closed ended). Primer

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini salah satunya adalah data primer yaitu data yang diperoleh peneliti langsung dari sumbernya

Untuk mengetahui hubungan jalan pagi dengan pre-eklampsia pada ibu hamil, dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan uji *chi-squared* dengan derajat kemaknaan (Γ) 0,05 melalui program SPSS 17.0 di komputer pada tingkat kemaknaan 5% yaitu 0,05.

HASIL PENELITIAN

1) Data berdasarkan jalan pagi pada ibu hamil

Tabel 2. Distribusi frekuensi Jalan Pagi ibu hamil di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Aktivitas	Frekuensi	Presentase (%)
1	Jalan pagi	84	79,2
2	Tidak jalan pagi	22	20,8
	Jumlah	106	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, melakukan aktivitas jalan pagi yaitu sebanyak 84 orang (79,2%).

2) Data berdasarkan ibu hamil yang melakukan jalan pagi dengan teratur

Tabel 3. Distribusi frekuensi ibu hamil yang melakukan jalan pagi dengan teratur di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Frekuensi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Jalan pagi teratur	40	47,6
2	Jalan pagi tidak teratur	44	52,4
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil tidak melakukan jalan pagi dengan teratur di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2011 yaitu sebanyak 44 orang (52,4%).

3) Data berdasarkan nutrisi sebelum jalan pagi

Tabel 4. Distribusi frekuensi Nutrisi sebelum jalan pagi pada ibu hamil di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Nutrisi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Makan-minum	32	39,1
2	Tidak makan-minum	52	60,9
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, tidak makan-minum sebelum jalan pagi yaitu sebanyak 52 orang (60,9%).

4) Data berdasarkan waktu ibu hamil melakukan jalan pagi

Tabel 5. Distribusi frekuensi waktu/ lama ibu hamil melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Waktu	Frekuensi	Prosentase (%)
1	20-30 menit	50	59,6
2	Lain-lain	34	40,4
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, melakukan jalan pagi dengan waktu 20-30 menit yaitu sebanyak 50 orang (59,6%).

5) Data berdasarkan tempat ibu hamil melakukan jalan pagi

Dari hasil penelitian tentang tempat jalan pagi pada ibu hamil, peneliti mendapatkan hasil tempat jalan pagi pada ibu hamil, dengan kategori taman, jalan dan lainnya yang tercantum pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi frekuensi tempat ibu hamil melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Tempat	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Taman	10	11,9
2	Jalan	51	60,7
3	Lain-lain	23	27,4
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, melakukan jalan pagi di jalan yaitu sebanyak 51 orang (60,7%).

Tabel 7. Distribusi frekuensi waktu ibu hamil melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Waktu	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Berkesinambungan	59	70,2
2	Tidak berkesinambungan	25	29,8
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, melakukan jalan pagi secara terus menerus/ berkesinambungan yaitu sebanyak 59 orang (70,2%).

6) Data berdasarkan kesegaran tubuh ibu hamil selama melakukan jalan pagi

Tabel 8. Distribusi frekuensi kesegaran tubuh ibu hamil selama melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Kesegaran tubuh	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Merasa rileks	73	86,9
2	Tidak merasa rileks	11	13,1
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, merasa rileks selama melakukan jalan pagi yaitu sebanyak 73 orang (86,9%).

7) Data berdasarkan *intensity*/ semangat selama melakukan jalan pagi

Tabel 9. Distribusi frekuensi *intensity*/ semangat selama melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Kesegaran tubuh	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Semangat	77	91,6
2	Tidak semangat	7	8,4
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah

Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, semangat selama melakukan jalan pagi yaitu sebanyak 77 orang (91,6%).

8) Data berdasarkan peregangan otot setelah melakukan jalan pagi

Tabel 10. Distribusi frekuensi peregangan otot setelah melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Peregangan otot	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Melakukan peregangan otot	16	19,1
2	Tidak melakukan peregangan otot	68	80,9
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, tidak melakukan peregangan otot setelah melakukan jalan pagi yaitu sebanyak 68 orang (80,9%).

9) Data berdasarkan istirahat setelah melakukan jalan pagi

Tabel 11. Distribusi frekuensi istirahat setelah melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Istirahat	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Istirahat	35	41,7
2	Tidak istirahat	49	58,3
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, tidak istirahat setelah melakukan jalan pagi yaitu sebanyak 49 orang (58,3%).

10) Data berdasarkan nutrisi setelah melakukan jalan pagi

Tabel 12. Distribusi frekuensi nutrisi setelah melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Nutrisi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Makan-minum	38	35,3
2	Tidak makan-minum	46	54,7
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas moncek tengah kecamatan lenteng kabupaten sumenep, tidak makan-minum setelah melakukan jalan pagi yaitu sebanyak 46 orang (54,7%).

11) Data berdasarkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat jalan pagi

Tabel 13. Distribusi frekuensi Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Aktivitas	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Mengetahui	28	34,4
2	Tidak mengetahui	56	66,6
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, tidak mengetahui manfaat jalan pagi pada kehamilan yaitu sebanyak 56 orang (66,6%).

12) Data berdasarkan manfaat setelah melakukan jalan pagi

Tabel 14. Distribusi frekuensi merasakan manfaat setelah melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Manfaat	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Merasakan manfaat	72	85,7
2	Tidak merasakan manfaat	12	14,3
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, merasakan manfaat setelah melakukan jalan pagi yaitu sebanyak 72 orang (85,7%).

13) Data berdasarkan ketidaknyamanan setelah melakukan jalan pagi

Tabel 15. Distribusi frekuensi merasakan ketidaknyamanan setelah melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Manfaat	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Merasakan ketidaknyamanan	15	17,9
2	Tidak merasakan ketidaknyamanan	69	82,1
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, tidak merasakan ketidaknyamanan setelah melakukan jalan pagi yaitu sebanyak 69 orang (82,1%).

14) Data berdasarkan efek setelah melakukan jalan pagi

Tabel 16. Distribusi frekuensi pernah merasakan kelelahan, pening, mual dsb setelah melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Manfaat	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Pernah merasa kelelahan, pening, mual dsb	31	36,9
2	Tidak pernah merasa kelelahan, pening, mual dsb	53	63,1
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas moncek tengah kecamatan lenteng kabupaten sumenep, tidak pernah merasa kelelahan, pening, mual dsb setelah melakukan jalan pagi yaitu sebanyak 53 orang (63,1%).

15) Data berdasarkan keinginan melakukan jalan pagi

Tabel 17. Distribusi frekuensi keinginan melakukan jalan pagi di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Tahun 2013

No	Manfaat	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Keinginan sendiri	71	84,5
2	Bukan keinginan sendiri	13	15,5
	Jumlah	84	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, melakukan jalan pagi berdasarkan keinginan sendiri yaitu sebanyak 71 orang (84,5%).

16) Data ibu hamil berdasarkan diagnosa yang diderita responden

Tabel 18. Distribusi frekuensi diagnosa yang diderita ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013

No	Diagnosa	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Pre-eklampsia	6	5,7
2	Tidak pre-eklampsia	100	94,3
	Jumlah	106	100

Sumber : Data sekunder penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013 tidak menderita pre-eklampsia yaitu sebanyak 100 orang (94,3%).

17) Data ibu hamil berdasarkan riwayat tekanan darah tinggi pada ibu hamil

Tabel 19. Distribusi frekuensi Riwayat tekanan darah tinggi yang diderita ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013

No	Riwayat	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Mempunyai riwayat tekanan darah tinggi	5	4,8
2	Tidak mempunyai riwayat tekanan darah tinggi	101	95,2
	Jumlah	106	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2011 tidak mempunyai riwayat tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 101 orang (95,2%).

18) Data ibu hamil berdasarkan gejala sakit kepala hebat pada ibu hamil

Tabel 20. Distribusi frekuensi Gejala sakit kepala hebat yang diderita ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013

No	Gejala	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Pernah merasakan sakit kepala hebat	6	5,7
2	Tidak pernah merasakan sakit kepala hebat	100	94,3
	Jumlah	106	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013 tidak pernah merasakan sakit kepala hebat yaitu sebanyak 100 orang (94,3%).

19) Data ibu hamil berdasarkan gejala nyeri ulu hati pada ibu hamil

Tabel 21. Distribusi frekuensi gejala nyeri ulu hati yang diderita ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013

No	Gejala	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Pernah merasakan nyeri ulu hati	8	7,5
2	Tidak pernah merasakan nyeri ulu hati	98	92,5
	Jumlah	106	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013 tidak pernah merasakan nyeri ulu hati yaitu sebanyak 98 orang (92,5%).

20) Data ibu hamil berdasarkan gejala bengkak pada muka, kaki atau jari tangan ibu hamil

Tabel 22. Distribusi frekuensi gejala bengkak pada muka, kaki atau jari tangan yang diderita ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013

No	Gejala	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Pernah mengalami bengkak pada muka, kaki atau jari tangan	4	3,8
2	Tidak pernah mengalami bengkak pada muka, kaki atau jari tangan	102	96,2
	Jumlah	106	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013 tidak pernah mengalami bengkak pada muka, kaki atau jari tangan yaitu sebanyak 102 orang (96,2%).

21) Data berdasarkan Gejala penglihatan kabur, mata berkunang-kunang pada ibu hamil

Tabel 23. Distribusi frekuensi Gejala penglihatan kabur, mata berkunang-kunang yang diderita ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013

No	Gejala	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Pernah mengalami penglihatan kabur, mata berkunang-kunang	8	7,5
2	Tidak pernah mengalami penglihatan kabur, mata berkunang-kunang	98	92,5
	Jumlah	106	100

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek tengah tahun 2013 tidak pernah mengalami penglihatan kabur, mata berkunang-kunang yaitu sebanyak 98 orang (92,5%).

22). Data jalan pagi dan pre-eklampsia

Tabel 24. Tabulasi silang Jalan pagi dengan Pre-eklampsia pada Ibu hamil di Wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep tahun 2013

Aktivitas	Diagnosa				Total	
	Tidak pre-eklampsia		Pre-eklampsia			
		%		%		%
Tidak jalan pagi	16	72,7	6	27,3	22	100
Jalan pagi	84	100	0	0	84	100
Jumlah	100	94,3	6	5,7	106	100

Chi square Test Sig = 0,000 = 0,05

Sumber : Data primer penelitian tahun 2013

Dari hasil tabel tabulasi silang yang telah dibuat menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Wilayah kerja UPT. Puskesmas

Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep yaitu 84 ibu hamil yang melakukan aktivitas jalan pagi dengan prosentase (100%) tidak menderita pre-eklampsia. Sedangkan pada ibu hamil yang tidak melakukan jalan pagi yang menderita pre-eklampsia sebanyak (27,3%). Berdasarkan hasil uji *chi square* dari 106 responden didapatkan yaitu nilai sig (0,000) kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga ada hubungan antara jalan pagi dengan pre-eklampsia pada ibu hamil di Wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep tahun 2013. Sedangkan nilai korelasi uji *Rank Spearman* sebesar -0,479 yang menunjukkan bahwa hubungan antara jalan pagi dengan pre-eklampsia pada ibu hamil di Wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep tahun 2013 termasuk korelasi negative dan memiliki keeratan hubungan korelasi yang kuat. Nilai koefisien korelasi (ρ) = -0,479 artinya terjadi hubungan yang berlawanan arah dengan ibu hamil melakukan jalan pagi maka pre-eklampsia bisa dihindari (tidak akan pre-eklampsia).

PEMBAHASAN

1. Jalan pagi

Berdasarkan hasil penelitian dari 106 ibu hamil di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, sebagian besar ibu hamil melakukan jalan pagi yaitu sebanyak 84 orang ibu hamil (79,2%) dan sisanya tidak melakukan jalan pagi.

Jalan kaki adalah olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan bila dilakukan bersama-sama teman, pasangan atau keluarga. Pada dasarnya, aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinyu dan dalam waktu yang panjang dapat melatih kesegaran jasmani seseorang, termasuk berjalan kaki. Selain melatih kesegaran jasmani, oksigen yang dihirup dan diedarkan akan melancarkan sirkulasi darah. Efeknya, kondisi tubuh tak cepat lelah dan lebih cepat mengembalikan tubuh pada kondisi normal, serta mengurangi stress atau depresi. (Admin, 2010). Jalan (dalam KBBI) adalah melangkahkan kaki. Jalan merupakan olahraga yang sangat sederhana dan biaya murah. Perlu modal semangat diri untuk bergerak sebagai bahan bakar aktivitas ini. Jalan merupakan aktivitas bergerak dari satu titik ke titik lain atau

gerak pindah menggunakan kaki sebagai alat untuk bergerak, jalan kaki adalah olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan bila dilakukan bersama teman, pasangan atau keluarga. Dan jangan menganggap remeh jalan kaki, karena tidak sedikit manfaat yang bisa kita dapatkan dari sekedar berjalan-jalan (Wiyono, 2012). Aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinu dalam waktu yang panjang dapat melatih kebugaran jasmani, termasuk berjalan kaki. Selain melatih kebugaran jasmani, oksigen yang dihirup dan diedarkan akan melancarkan sirkulasi darah. Efeknya pada kondisi tubuh tak cepat lelah dan lebih cepat mengembalikan tubuh pada kondisi normal, serta mengurangi stres atau depresi (Derio, 2011).

Jalan kaki di pagi hari adalah cara sederhana untuk membuat tubuh tetap bugar. Kebugaran yang didapatkan di pagihari mulai dari udara dan lingkungan akan berdampak terhadap tubuh. Kondisi ini membuat tubuh siap melakukan berbagai aktivitas selamaseharian. Banyak orang memilih jalan kaki daripada lari santai, 48% dari mereka yang lari santai atau lari biasa sampai 30 km per minggu merasakan kesakitan pada sendi-sendi dan otot mereka. Dengan jalan cepat rasa nyeri paling sedikit dirasakan karena membuat semua otot dan sistem tubuh bekerja dan sangat melegakan, penelitian menunjukkan bahwa manusia dirancang untuk berjalan. Karena itu jalan cepat adalah gerak badan yang paling aman dan terbaik yang bisa anda lakukan. Itu bisa dilakukan setiap saat dan dimanapun, tidak mahal, dan tidak membutuhkan peralatan (Djoko Pramono, 2009).

Thom Hartman, psikoterapis dari amerika serikat menjelaskan Tubuh kita bukan hanya dirancang untuk bisa berjalan kaki, tetapi juga membutuhkan aktivitas berjalan kaki, agar bisa berfungsi dengan benar. Gerakan langkah kaki yang berulang-ulang mengkondisikan gelombang otak kita untuk masuk ke tahap alfa, kondisi yang membuat kita bisa merasa tenang dan nyaman. Karena pada tahap ini, selain memproduksi hormon endorphin, otak juga sangat terbuka terhadap segala macam informasi yang diterima oleh panca indera (Hartman, 2008).

Hasil penelitian rintisan yang sudah dilakukan Linda E. May, dari Department of Anatomy di Kansas City University of Medicine and Biosciences melanjutkan penelitian yang melibatkan banyak wanita hamil. Sepuluh orang wanita berpartisipasi dalam penelitian itu,

separuhnya melakukan aktivitas fisik yang lain tidak. Penelitian ini menyatakan bahwa seorang ibu yang melakukan aktivitas fisik tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya sendiri yaitu bagi kesehatan ibu, tetapi juga bermanfaat bagi jantung si janin dimana jantung si janin makin kuat dan sehat hal ini dilakukan dengan cara gerakan janin seperti bernapas, gerak tubuh dan mulut dimonitor dan direkam selama 24 minggu. Para peneliti menemukan melambatnya irama jantung secara berarti yang terjadi selama para ibu melakukan aktivitas fisik. Sementara irama jantung janin pada para ibu yang tidak banyak beraktivitas justru lebih tinggi (Yudik prasetyo, 2010).

Dalam hal pencegahan beberapa hasil penelitian besar juga memberikan kesimpulan yang jelas. Pada mereka yang tidak aktif bergerak dan mereka yang kurang bugar, resiko mengalami tekanan darah tinggi meningkat 20-50% dibandingkan dengan mereka yang aktif dan bugar (Yekti Susilo, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian, dimana sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Moncek Kabupaten Sumenep melakukan jalan pagi, aktivitas jalan pagi bukan hal yang baru lagi pada ibu hamil di wilayah UPT Puskesmas Moncek karena aktivitas jalan pagi yang mudah dan murah untuk dikerjakan tidak menghabiskan waktu yang lama dan tanpa biaya hanya bermodal semangat untuk melakukannya. Olahraga ini dapat dilakukan siapa saja dan tidak memerlukan banyak pernik yang merepotkan, Sehingga hal tersebut menarik ibu hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Moncek untuk melakukan jalan pagi.

Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan aktivitas olahraga seperti jalan pagi karena jalan pagi sangat baik dan tidak membebani lutut dan persendian akan tetapi ibu hamil juga harus mengetahui komponen yang baik dalam melakukan jalan pagi dan kontra indikasi jalan pagi, sehingga manfaat jalan pagi tidak berubah menjadi bahaya yang bisa mengancam nyawa ibu hamil dan janin.

2. Pre-eklampsia dalam kehamilan

Dari 106 ibu hamil (100%) di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek Tengah sebanyak 6 orang (4.02%) menderita pre-eklampsia.

Pre-eklampsia penyebabnya sampai sekarang belum jelas benar. Penyakit ini dianggap sebagai suatu *maladaptation syndrome* dengan akibat suatu vasospasme general dengan segala akibatnya. Walaupun

etiopatogenesis pre-eklampsia belum jelas tetapi patofisiologinya telah diketahui yakni suatu disfungsi atau kerusakan sel endotel vaskuler secara menyeluruh dengan penyebab multi faktor seperti: imunologi, genetik, nutrisi (misalnya defisiensi kalsium) dan lipid peroksidasi. Pathogenesis berlanjut dengan gangguan keseimbangan hormonal prostanoid yaitu: peningkatan vasokonstriktor (terutama tromboxan) dan penurunan vasodilator (prostacycline), dimana peningkatan sensitivitas terhadap vasokonstriktor, agregasi platelet (trombogenik), koagulopati, dan aterogenik. Perubahan level seluler dan biomolekuler di atas telah dideteksi pada umur kehamilan 18 – 20 minggu, selanjutnya sekurang-kurangnya umur kehamilan 24 minggu dapat juga diikuti perubahan atau gejala klinis seperti hipertensi, oedema dan proteinuria. Awalnya adalah defisiensi invasi sel-sel trofoblas atas arteri spiralis pada plasenta yang dimediasi atau bisa juga dipengaruhi oleh adanya proses imunologis, dan hal ini mengakibatkan gangguan perfusi unit fetoplasental (RSU Dr. Soetomo Surabaya, 2008).

Dari hasil penelitian sebanyak 1 orang (4,8%) mempunyai riwayat tekanan darah tinggi, 6 orang ibu hamil (5,7%) pernah merasakan sakit kepala hebat, dan 8 orang (7,5%) pernah merasakan nyeri ulu hati, 4 orang (3,8%) pernah mengalami bengkak pada kaki, dan 8 orang (7,5%) pernah mengalami penglihatan kabur, mata berkunang-kunang.

Gejala pre-eklampsia atau tanda-tanda pre-eklampsia timbul dalam urutan: Pertambahan berat badan yang berlebihan, Edema, Hipertensi, Proteinuria. Gejala subjektif pada preeklampsia didapatkan sakit kepala di daerah frontal, skotoma, diplopia, penglihatan kabur, nyeri di daerah epigastrium, mual atau muntah-muntah. Gejala-gejala ini sering ditemukan pada pre-eklampsia yang meningkat dan merupakan petunjuk bahwa eklampsia akan timbul. Tekanan darah pun akan meningkat lebih tinggi, edema dan proteinuria bertambah meningkat (Trijatmo, 2007). Diagnosis preeklampsia dapat ditegakkan dari gambaran klinik dan pemeriksaan laboratorium (Lanak, 2008).

Kontra indikasi Untuk Jalan Pagi Selama Kehamilan yaitu Hipertensi akibat kehamilan dan pre-eklampsia, ketuban pecah dini, persalinan prematur pada kehamilan sebelumnya atau terakhir, inkompetensi serviks, pendarahan persisten pada trisemester kedua sampai ketiga, retardasi pertumbuhan intrauterine (Yudik Prasetyo, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu hamil di wilayah Puskesmas Moncek Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep tidak terdiagnosa pre-eklampsia, tetapi pre-eklampsia bisa menyerang kapan saja dan terjadi secara mendadak pada ibu hamil, pre-eklampsia sangat berbahaya karena akan menyebabkan kematian pada penderitanya. Pada tahun 2011 ibu hamil di wilayah kerja puskesmas moncek berjumlah 6 orang untuk tahun selanjutnya bisa saja bertambah, sehingga sangat penting untuk mengetahui cara untuk mencegah pre-eklampsia dan bagaimana cara pre-eklampsia tidak berlanjut eklampsia yang mengancam nyawa ibu hamil

Ibu hamil di wilayah Puskesmas Moncek diharapkan untuk melakukan aktivitas yang dapat menjaga kesehatan ibu hamil seperti olahraga jalan pagi dengan komponen yang baik dari jauh hari untuk menjaga kondisi tubuh ibu agar tetap bugar selama kehamilan sehingga mencegah terjadinya pre-eklampsia pada kehamilan. Sebelum suatu penyakit di derita oleh ibu hamil seperti pre-eklampsia karena jalan pagi tidak bisa dilakukan apabila ibu hamil tersebut menderita pre-eklampsia karena ibu hamil pre-eklampsia harus istirahat untuk menjaga kondisinya agar tidak semakin parah.

3. Hubungan jalan pagi dengan pre-eklampsia pada ibu hamil.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep yaitu 84 ibu hamil yang melakukan aktivitas jalan pagi dengan prosentase (100%) tidak menderita pre-eklampsia. Sedangkan pada 22 ibu hamil yang tidak melakukan jalan pagi yang menderita pre-eklampsia sebanyak (27,3%). Berdasarkan hasil uji *chi square* dari 106 responden didapatkan yaitu nilai sig (0,000) kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga ada hubungan antara jalan pagi dengan pre-eklampsia pada ibu hamil di Wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep tahun 2013. Sedangkan nilai korelasi uji *Rank Spearman* sebesar -0,479 yang menunjukkan bahwa hubungan antara jalan pagi dengan pre-eklampsia pada ibu hamil di Wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep tahun 2013 termasuk korelasi negative dan memiliki keeratan hubungan korelasi yang kuat. Nilai koefisien korelasi (ρ) = -0,479 artinya terjadi

hubungan yang berlawanan arah, aktivitas jalan pagi dapat mempengaruhi terjadinya preeklampsia yaitu ibu hamil yang melakukan jalan pagi tidak menderita pre-eklampsia.

Adaptasi fisiologik dramatik yang tidak dapat diperhitungkan yang terjadi dalam kehamilan dirasakan oleh tubuh sebagai kerja dalam responnya terhadap kebutuhan perkembangan janin, tubuh meningkatkan volume darah, meningkatkan denyut jantung ibu, meningkatkan volume sekuncup, memperkuat otot jantung, dan meningkatkan vaskularisasi. Adaptasi ini merupakan mekanisme perlindungan untuk memastikan janin disuplai dengan nutrisi yang diperlukan, juga diamati sepanjang waktu sebagai respon tubuh terhadap latihan, atletik dan menari yang juga dirasakan tubuh sebagai kerja. Riset mendukung adanya pandangan bahwa adaptasi ibu, pada kehamilan meliputi penyesuaian dalam kardiovaskular dan hemodinamik, respon janin, metabolisme keseimbangan asam basa, termoregulasi, respirasi dan biomekanik dapat ditingkatkan dengan latihan sedang secara teratur, tanpa bahaya pada janin, asalkan tidak ada insufisiensi uteroplasenta atau gangguan yang mengancam hidup. Secara fisik wanita yang aktif juga memiliki volume darah dan vaskularisasi yang secara signifikan lebih besar daripada wanita yang kurang gerak dan juga meningkatnya fungsi jantung, curah jantung dan efek dari latihan aerobik. Faktor-faktor ini bersamaan dengan perubahan yang bermanfaat pada tekanan darah, konsentrasi hemoglobin dan fungsi plasenta dapat memperbesar hantaran oksigen dan nutrisi pada wanita hamil yang sehat yang berlatih secara kontinu sepanjang kehamilannya. Tampak bahwa program latihan menengah yang dimulai pada kehamilan awal juga akan menghasilkan penyesuaian yang sangat menguntungkan (Helen Varney, 2007: 171).

Kegiatan fisik seperti jalan pagi penting untuk mengendalikan tekanan darah tinggi sebab membuat jantung lebih kuat, jantung mampu memompa lebih banyak darah dengan lebih sedikit usaha, makin ringan kerja jantung untuk memompa darah makin sedikit tekanan terhadap pembuluh darah. Latihan olahraga seperti jalan kaki bisa menurunkan tekanan darah karena latihan itu dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Lama kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Latihan

olahraga juga dapat menyebabkan aktifitas saraf, reseptor hormon dan produksi hormon-hormon tertentu menurun, sehingga mencegah terjadinya hipertensi yang bisa berakibat terjadinya pre-eklampsia pada kehamilan (Yekti Susilo, 2010).

Untuk melakukan gaya hidup sehat dalam kehidupan biasanya memerlukan waktu yang berulang-ulang dan tidak mudah, membutuhkan kesungguhan, dan konsentrasi serta keseriusan. Tantangan besar ketika orang sedang berusaha untuk menghadapi keadaan yang lebih baik dan berusaha menjadikan kehidupan lebih berarti, yaitu dimana dia harus melihat kondisinya dan komponen aktivitas yang baik untuk dikerjakan, karena apabila aktivitas tertentu dilakukan tidak sesuai dengan anjuran yang disarankan dan pada kondisi yang tidak tepat maka akan terjadi sesuatu pada dirinya sendiri. Seperti halnya bagi ibu hamil di Wilayah kerja UPT. Puskesmas Moncek Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep bagi ibu hamil yang tidak menderita pre-eklampsia untuk melakukan jalan pagi dengan mengetahui komponen jalan pagi yang baik dan pada kondisi yang tepat sehingga ibu hamil memperoleh manfaat dan kesehatan ibu dan janin tetap terjaga. Sedangkan bagi ibu hamil yang menderita pre-eklampsia dianjurkan tidak melakukan aktivitas sehingga bisa menimbulkan efek dan resiko yang akan mengancam nyawa dirinya dan janinnya. Berdasarkan hasil penelitian ibu hamil di wilayah UPT. Puskesmas Moncek Kecamatan Lenteng diharapkan tidak melakukan jalan pagi jika ibu hamil mempunyai resiko atau gejala dari pre-eklampsia, karena dikhawatirkan akan memperparah kondisi ibu hamil.

4. Faktor-Faktor yang mungkin mempengaruhi jalan pagi dan pre-eklampsia pada ibu hamil

1. Komponen jalan pagi

Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan dari 84 orang ibu hamil yang melakukan jalan pagi masih belum memahami komponen dan syarat untuk jalan pagi yang baik pada kehamilan, dimana sebanyak 44 orang ibu hamil (52,4%) tidak melakukan jalan pagi secara teratur. Hal ini berkaitan dengan teori berikut ini yaitu melakukan jalan kaki secara rutin dan konsisten adalah salah satu faktor terpenting dalam membentuk program aktivitas fisik yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang berjalan kira-kira 20-25 mil per minggu lebih panjang umur beberapa tahun dibanding mereka yang tidak. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang

menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dimana sistem kekebalan tubuh sangat penting yang dibutuhkan dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu hamil Tidak makan dan minum sebelum jalan pagi sebanyak 52 orang (60,9%). Berdasarkan teori nutrisi sebelum jalan pagi penting untuk menjaga kondisi ibu hamil dan janin.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil melakukan jalan pagi dengan lama waktu 20-30 menit sebanyak (59,6%). Hal tersebut sesuai dengan teori Dr. Kenneth Cooper, sesepuh dari gerakan kebugaran, didukung oleh para peneliti lainnya, sependapat bahwa tubuh ini tampaknya memberikan tanggapan yang baik atas gerak badan seperti jalan pagi, empat atau lima hari per minggu dengan lama waktu gerak badan 20-30 menit. Kebanyakan dari manfaat psikologis, pemafasan-jantung dan manfaat penyakit jantung dari kegiatan fisik ini tampak terpengaruh oleh gerak badan seperti ini (Rushall dan Phye 2007).

Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan sebagian ibu hamil Tidak melakukan peregangan otot setelah melakukan jalan pagi sebanyak (80,9%). Berdasarkan teori peregangan otot yang dilakukan setelah berolahraga bisa membuat otot menjadi hangat dan lebih elastis, serta meningkatkan fleksibilitas untuk memaksimalkan berbagai gerakan sendi.

Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh hasil ibu hamil tidak istirahat setelah melakukan jalan pagi sebanyak 49 orang (58,3%). Berdasarkan teori seharusnya Istirahat atau *cool down* adalah cara terbaik untuk memulihkan tubuh setelah berolahraga. Beristirahat dan menunggu beberapa saat setelah latihan memungkinkan tubuh melakukan proses perbaikan dan pemulihan.

Dalam teori Menurut Rushall dan Pyke (2007), beberapa komponen yang perlu dilatih dengan aktivitas jalan pagi, agar dapat dirasakan manfaatnya harus dilakukan dengan teratur dan terukur Untuk itu sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik salah satunya jalan pagi. Berjalan merupakan aktivitas yang alamiah dan sangat

mendukung kondisi kesegaran jasmani, dengan aktivitas jalan digunakan sebagai alat untuk melatih dan meningkatkan kemampuan otot kaki, dan daya tahan pernafasan kita. Dimana ada unsur kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Waktu pemulihan (*recovery*) adalah hal yang penting dilakukan setelah olahraga untuk bisa mempertahankan rutinitas tersebut. (Widyastuti, 2007). Berdasarkan data tersebut komponen jalan pagi yang baik belum terpenuhi secara keseluruhan untuk menjaga tubuh ibu hamil tetap sehat selama kehamilan, sehingga ibu hamil di Wilayah UPT Puskesmas Moncek masih belum merasakan manfaat secara keseluruhan dengan melakukan jalan pagi.

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh dari 84 orang ibu hamil sebanyak 73 orang (86,9%) yang melakukan jalan pagi merasa rileks selama melakukan jalan pagi dan juga merasakan manfaat setelah melakukan jalan pagi sebanyak 72 orang (85,7%), ada yang pernah merasakan ketidaknyamanan setelah melakukan jalan pagi sebanyak (17,9%), juga pernah merasakan kelelahan, pusing, mual setelah melakukan jalan pagi sebanyak 31 orang (36,9%).

Olahraga jalan kaki merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Jalan kaki juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dimana sistem kekebalan tubuh sangat penting yang dibutuhkan dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. (Widyastuti, 2007). Riset mendukung adanya pandangan bahwa adaptasi ibu, pada kehamilan meliputi penyesuaian dalam kardiovaskular dan hemodinamik, respon janin, metabolisme keseimbangan asam basa, termoregulasi, respirasi dan biomekanik dapat ditingkatkan dengan latihan sedang secara teratur, tanpa bahaya pada janin, asalkan tidak ada insufisiensi uteroplasenta atau gangguan yang mengancam hidup (Widyastuti, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian, ibu hamil di Wilayah UPT Puskesmas Moncek sudah memahami tentang kontra indikasi jalan pagi, dimana ibu hamil yang tidak jalan pagi 6 diantaranya adalah ibu hamil yang menderita pre-eklampsia dimana ibu hamil pre-eklampsia dianjurkan tidak melakukan aktivitas yang berlebihan yang bisa mengancam nyawa dirinya dan janinnya.

Oleh sebab itu diharapkan bagi ibu hamil di wilayah UPT Puskesmas Moncek yang tidak menderita pre-eklampsia dan belum mempunyai gejala pre-eklampsia untuk melakukan jalan pagi dan mengetahui komponen jalan pagi yang baik dan pada kondisi yang tepat sehingga ibu hamil memperoleh manfaat dan kesehatan ibu dan janin tetap terjaga.

2. Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar 45 ibu hamil (53,6%) di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep yang melakukan aktivitas jalan pagi berumur 20-35 tahun. Menurut Notoadmojo (2007), semakin tua ibu hamil semakin tinggi pula pengalaman yang didapat sehingga ibu hamil tersebut mempunyai kecenderungan untuk bersikap positif. Sedangkan menurut Brook (2008), menyatakan bahwa tidak adanya pengalaman sama sekali terhadap suatu objek cenderung akan membentuk sikap negatif. Kemungkinan dikarenakan ibu hamil di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep walaupun umur ibu hamil sebagian besar kurang dari 20 tahun ada suatu keyakinan apabila melakukan jalan pagi akan menjadi lebih sehat, walaupun mereka sendiri tidak mengetahui komponen jalan pagi yang baik dan kerugian tertentu apabila jalan pagi dilakukan pada kondisi yang tidak tepat. Dan untuk ibu hamil yang berusia 20-35 tahun lebih matang dalam berpikir sehingga mereka lebih menjaga kesehatan dengan melakukan olahraga seperti jalan pagi.

Ibu hamil di wilayah UPT. Puskesmas Moncek Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep diharapkan untuk berpikir secara rasional hal yang akan bermanfaat pada ibu hamil, tidak perlu takut untuk mengambil keputusan apabila hal tersebut bermanfaat bagi janin dan jangan melakukan hal yang dapat menimbulkan kerugian apabila dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian dari 106 ibu hamil yang tidak mengalami pre-eklampsia yaitu 100 orang ibu hamil (94,3%) adalah yang berumur 20-35 tahun sebanyak 48 orang (45,3%)

Hasil penelitian di Nigeria, wanita usia 15 tahun mempunyai angka kematian ibu 7 kali lebih besar dari wanita berusia 20 – 24 tahun. Faktor usia berpengaruh terhadap terjadinya preeklampsia/ eklampsia. Usia wanita remaja pada kehamilan pertama atau umur belasan tahun (usia muda kurang dari 20 thn). Studi di RS Neutra di Colombia, Porapakhan di

Bangkok, Efiong di Lagos dan wadhawan dan lainnya di Zambia, cenderung terlihat insiden preeklampsia cukup tinggi di usia belasan tahun, yang menjadi problem adalah mereka tidak mau melakukan pemeriksaan antenatal. Hubungan peningkatan usia terhadap preeklampsia dan eklampsia adalah sama dan meningkat lagi pada wanita hamil yang berusia diatas 35 tahun (Cunningham, 2005).

Walaupun sebagian besar ibu hamil di wilayah UPT. Puskesmas Moncek berumur <20 tahun, akan tetapi juga sebagian besar ibu hamil juga berusia 20-35 tahun sehingga ibu hamil yang berusia lebih tua, matang dalam berpikir segala sesuatu yang baik untuk kehamilannya, dan mereka bisa menjadi contoh ibu hamil yang berusia lebih muda untuk melakukan hal yang positif dengan melakukan aktivitas yang bisa membuat ibu hamil tetap bugar.

Ibu hamil di wilayah Puskesmas Moncek diharapkan lebih bersikap dan berpikir positif dan terus melakukan suatu hal yang akan membawa keuntungan bagi dirinya dan janinnya.

3. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian dari pekerjaan ibu hamil di Wilayah UPT. Puskesmas Moncek tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep sebagian ibu hamil yaitu 34 orang (40,5%) ibu hamil yang memiliki pekerjaan petani melakukan jalan pagi. Seperti halnya dengan teori berikut ini yaitu Jalan merupakan olahraga yang sangat sederhana dan biaya murah. Perlu modal semangat diri untuk bergerak sebagai bahan bakar aktivitas ini dimana semua kalangan bisa melakukannya (Rushall dan Phyke 2007).

Hal tersebut terjadi disebabkan sebagian besar penduduk di wilayah UPT puskesmas moncek adalah sebagai petani, dimana Seorang petani biasa bergerak sepanjang hari untuk melakukan aktivitas. Walaupun dengan kondisi sedang hamil mereka terbiasa melakukan jalan pagi walaupun bukan dengan tujuan untuk jalan pagi semata tetapi karena ada tujuan lain seperti ke ladang.

Ibu hamil di sarankan untuk melakukan aktivitas tetapi harus sesuai dengan komponen aktivitas yang baik bagi ibu hamil, ibu hamil harus selalu menjaga kondisinya karena hal tersebut bukan hanya bermanfaat untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk janin ibu hamil.

Dari hasil penelitian juga didapatkan ibu hamil yang tidak menderita pre-eklampsia (94,3%), sebagian besar pekerjaannya sebagai petani yaitu sebanyak 47 orang (49,8%) Hal ini

sesuai dengan teori Seperti hasil penelitian rintisan yang sudah dilakukan Linda E. May, dari Department of Anatomy di Kansas City University of Medicine and Biosciences melanjutkan penelitian yang melibatkan banyak wanita hamil. Sepuluh orang wanita berpartisipasi dalam penelitian itu, separuhnya melakukan aktivitas fisik yang lain tidak. Penelitian ini menyatakan bahwa seorang ibu yang melakukan aktivitas fisik tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya sendiri yaitu bagi kesehatan ibu, tetapi juga bermanfaat bagi jantung si janin dimana jantung si janin makin kuat dan sehat hal ini dilakukan dengan cara gerakan janin seperti bernapas, gerak tubuh dan mulut dimonitor dan direkam selama 24 minggu. Para peneliti menemukan melambatnya irama jantung secara berarti yang terjadi selama para ibu melakukan aktivitas fisik. Sementara irama jantung janin pada para ibu yang tidak banyak beraktivitas justru lebih tinggi.

Hasil penelitian yang dilakukan Rozikhan (2005-2007) pada tempat penelitian yaitu RS. Dokter Soewondo dengan jumlah 200 responden didapatkan hasil ibu hamil 65% yang tidak bekerja ada kecenderungan mengalami pre-eklamsia berat dengan uji *chi square* didapatkan $p=0,022$ menunjukkan ada hubungan yang signifikan status bekerja dengan kejadian pre-eklamsia berat

Sebagian besar ibu hamil yang tidak menderita pre-eklamsia di Wilayah Puskesmas Moncek adalah seorang petani, hal tersebut disebabkan sebagian besar mata pencaharian ibu hamil di wilayah UPT. Puskesmas Moncek adalah dengan bertani, sehingga ibu hamil tersebut mempunyai aktivitas lain, bukan hanya sekedar sebagai ibu rumah tangga. dan Ibu hamil di wilayah UPT Puskesmas Moncek sudah memahami bahwa ibu hamil yang menderita gejala pre-eklamsia dianjurkan tidak melakukan aktivitas dimana ibu hamil tersebut harus istirahat untuk menjaga kondisinya agar tidak berlanjut ke tingkat yang lebih membahayakan sehingga ibu hamil di wilayah UPT Puskesmas Moncek. Yang menderita pre-eklamsia tidak melakukan aktivitas jalan pagi.

Bagi ibu hamil yang belum mempunyai gejala pre-eklamsia diharapkan untuk melakukan gaya hidup sehat yang berawal dari olahraga yang baik untuk ibu hamil salah satunya jalan pagi. Tetapi ibu hamil harus bisa mengatur komponen yang baik untuk melakukan aktivitas dan tidak melakukan aktivitas

yang berlebihan yang bisa mengancam keselamatan ibu dan janin

KESIMPULAN

- 1) Sebagian besar Ibu hamil melakukan aktivitas jalan pagi sebanyak 84 responden (79,2%).
- 2) Sebagian besar ibu hamil tidak menderita pre-eklamsia sebanyak (94,3%)
- 3) Ada hubungan yang kuat antara jalan pagi dengan pre-eklamsia pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Moncek Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2013.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- _____. (2008). *Pedoman Diagnosis dan Terapi bag/smf ilmu kebidanan dan penyakit kandungan*. Rumah Sakit Umum Dokter Soetomo Surabaya.
- Atmadja, Surya dkk. (2004). *ACSM: Panduan Uji Latihan Jasmani dan Peresapannya*. Jakarta: EGC. (<http://olahraga.kompasiana.com/atletik>, diakses 30 Maret 2012).
- Cunningham, dkk. (2006). *Obstetri Williams*. Jakarta:EGC.
- Fatimah. (2006). *Pelayanan Persalinan yang Aman*. Jakarta.
- Hartman, Tom (2008). *Terapi Jalan Kaki*. Jakarta: Salemba Medika
- Hovatta dan Lipasti. (2007). www.undip.ac.id diakses tanggal 28 Februari 2012
- Mitrariset, (2005). *Konsep Dasar Ibu Hamil*. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 1*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen*

- Penelitian Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pramono, Djoko. (2009). *Olahraga Pada Kehamilan*. Jakarta: CV Sportisi Indonesia. <http://www.dianweb.org/Sehat/A/DI3.HTM>, diakses 12 April 2012
- Prasetyo, yudik (2011) *Olahraga dan Kehamilan* Jakarta: CV Sportisi Indonesia. <http://www.dianweb.org/Sehat/A/DI3.HTM>, diakses 12 April 2012
- Rushal, Pyke. (2003). *Latihan kondisi fisik*. Jakarta: CV Andi <http://tubuhsehat.blogdetik.com/>, diakses 12 April 2012
- Saifuddin, dkk. (2006). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan dan Maternal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, dkk. (2006). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan dan Maternal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, dkk. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Santoso, Singgih. (2003). *Statistik Non Parametik Cet. 3*. Jakarta: Elex Media Computindo.
- Supari. (2008). www.undip.ac.id diakses tanggal 28 Februari 2012
- Susilo, Yekti. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Varney, dkk. (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Vol 2*. Jakarta: EGC
- Widyastuti, Lestari. (2007). *Tetap Bugar Ketika Hamil*. Jakarta: CV Sportisi Indonesia. (<http://olahraga.kompasiana.com/atletik, diakses 30 Maret 2012>).
- Winkjosastro, dkk. (2006). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wiyono, (2012) <http://tubuhsehat.blogdetik.com/2009/03/13/manfaat-jalan-kaki-secara-rutin>
- Pusdiknakes-WHO-JHPIEGO, (2003) *Panduan Pengajaran Asuhan Kebidanan Bagi Dosen Diploma II Kebidanan, Buku 2 Agustus Antenatal* Pusdiknes, Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2006). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan*. Bina Pustaka, Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Prawirohardjo, Sarwono. (2009). *Buku Acuan Nasional ilmu kebidanan*. Bina Pustaka, Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2010). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan*. Bina Pustaka, Jakarta.
- Sulistiyawati, Ari (2009). *Asuhan Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika