

MODUL

PERILAKU IBU HAMIL DAN GAYA HIDUP SEHAT



OLEH

Evy Pratami, M.Keb
Sukesi, S.Kep., Ns., M.Kes
Ervi HUsni, S.Kep., Ns., M.Kes

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER
DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA
JURUSAN KEBIDANAN
2020

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kami kemudahan sehingga kami dapat menyelesaikan modul ini dengan tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya tentunya kami tidak akan sanggup untuk menyelesaikan modul ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta kita yaitu Nabi Muhammad SAW .

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas limpahan nikmat dan karuniaNya, baik itu berupa sehat fisik maupun akal pikiran, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan pembuatan Modul untuk kegiatan Penelitian Terapan Unggulan Perguruan Tinggi dengan judul “Pengembangan Model Perilaku Ibu Hamil berbasis gaya hidup dalam merawat kehamilan

Penulis tentu menyadari bahwa modul ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan di dalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk modul ini, supaya modul ini nantinya dapat menjadi modul yang lebih baik lagi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu sampai terselesainya modul ini.

Surabaya, September 2020
Penyusun

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Pendahuluan	
A. Latar Belakang.....	1
B. Penjelasan Modul.....	4
Kegiatan Belajar I Perilaku Ibu Hamil	
A. Pendahuluan.....	5
B. Tujuan Pembelajaran.....	5
C. Uraian Materi.....	5
1. Pengertian Perilaku.....	5
2. Pengertian Perilaku Kesehatan	6
3. Faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan.....	7
4. Dimensi perilaku Ibu Hamil.....	8
D. Rangkuman.....	14
E. Latihan dan Tugas.....	15
Kegiatan Belajar II Gaya Hidup Sehat	
A. Pendahuluan.....	20
B. Tujuan Pembelajaran.....	20
C. Uraian Materi.....	20
1. Pengertian Gaya Hidup.....	20
2. Bentuk Gaya Hidup.....	21
3. Faktor yang mempengaruhi gaya hidup.....	22
4. Tehnik mengukur gaya hidup.....	25
5. Pengertian gaya Hidup Sehat.....	31
6. Indikator Gaya Hidup Sehat.....	32
D. Rangkuman.....	38
E. Latihan dan Tugas.....	39
Daftar Pustaka.....	46

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan saat yang paling menggembirakan dan dinanti oleh setiap pasangan suami istri. Pada proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis sehingga ibu hamil memerlukan informasi dan pengawasan dari petugas kesehatan melalui Ante Natal Care (ANC). Walaupun ANC sudah dilakukan namun saat ini masih ditemukan ibu hamil risiko tinggi atau komplikasi kehamilan, misalnya ibu hamil disertai dengan anemia, obesitas, kekurangan energy dan kalori, pre eklamsia dan lain-lain. Hal tersebut berkaitan dengan gaya hidup sehari-hari ibu hamil. Pengaruh gaya hidup metropolis terlebih yang berkaitan dengan pola makan juga sangat mempengaruhi kesehatan. Bergesernya penyakit yang dulu ke arah kekurangan gizi dan kini beralih ke obesitas juga sangat menentukan status kesehatan khususnya pada ibu hamil.

Angka Kematian Ibu (AKI) berguna untuk menggambarkan status gizi dan kesehatan ibu, kondisi lingkungan, tingkat pelayanan kesehatan terutama untuk ibu hamil, ibu waktu melahirkan dan masa nifas. Di Kota Surabaya tahun 2018 AKI sebesar 72,99 per 100.000 kelahiran hidup. Kunjungan

pemeriksaan ibu hamil yang pertama kali dilakukan dalam satu periode kehamilan atau K1 di Kota Surabaya pada tahun 2018 sebesar 100,09% dari 46.721 ibu hamil. Cakupan kunjungan ibu hamil K4 di Kota Surabaya sebesar 98,98% dari 46.721 ibu hamil. Cakupan ibu hamil resiko tinggi atau komplikasi yang ditangani di sarana kesehatan sebesar 94,52% dengan penyebab eklampsia/pre eklampsia, perdarahan, infeksi, penyakit jantung dan penyebab yang lain (Surabaya, 2018).

Perilaku ibu hamil dalam merawat kehamilannya dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) Faktor Pendorong (*Predisposing factor*) meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai dan persepsi, tradisi, gaya hidup dan unsur lain yang terdapat dalam diri individu maupun masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan, (2) Faktor Pemungkin (*Enabling factor*) meliputi sarana dan prasarana atau fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan. untuk berperilaku sehat, masyarakat memerlukan sarana dan prasarana pendukung, (3) Faktor penguat (*Reinforcing factor*) meliputi sikap dan perilaku petugas kesehatan, keluarga atau yang lain. Dampak Ibu hamil yang tidak merawat kehamilannya atau tidak melakukan ANC dapat mengakibatkan tidak terdeteksi secara dini komplikasi kehamilan, tidak mengetahui kondisi pertumbuhan janin maupun tafsiran persalinan

Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian telah banyak menemukan bahwa gaya hidup sebagai faktor penting dalam kesehatan. Menurut WHO, 60% faktor gaya hidup terkait dengan kualitas hidup. Gaya hidup sehat berkaitan dengan masalah seperti penyakit metabolisme masalah sendi dan tulang, kardiovaskular, hipertensi, kelebihan berat badan, kekerasan dan sebagainya, oleh karena itu gaya hidup dan kesehatan seharusnya sangat dipertimbangkan.(Farhud, 2015) Penelitian lain juga menemukan bahwa gaya hidup yang baik akan memperpanjang usia harapan hidup dan menjauhkan dari penyakit. (Kaptoge & Angelantonio, 2018). Bourdieu juga mengungkapkan bahwa dalam gaya hidup ada interaksi yang menunjukkan identitas individu tersebut. Apa yang melekat pada diri individu menunjukkan gaya hidup yang ada dalam kehidupannya. Modal yang dimiliki dapat menciptakan gaya hidup yang diinginkannya, juga dipengaruhi dari media, status sosial bukan didefinisikan dari kedudukan seseorang dalam kelompok atau kelas sosial, melainkan dari apa yang mereka konsumsi, misalnya, perbedaan hasrat gaya hidup antarkelas sosial maupun kelompok muncul dalam pilihan mengenai hal-hal seperti cara berbusana, cara mengisi waktu luang, dan selera musik memberi tanda mengenai kedudukan dan mempertahankan struktur sosial yang ada sebelumnya.(Syakir, 2016)

Dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil, pemerintah sudah menerapkan program ANC terpadu dan upaya meningkatkan gaya hidup yang sehat.

B. Penjelasan Modul

Modul ini terdiri dari 2 Kegiatan Belajar yaitu :

Kegiatan Belajar 1 : Perilaku Ibu Hamil

Kegiatan Belajar 2 : Gaya Hidup Sehat

KEGIATAN BELAJAR I

PERILAKU IBU HAMIL

A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase transisi bagi kehidupan seorang wanita. Peristiwa ini memiliki dampak pada bagaimana seorang wanita melewati fase transisi untuk menjadi ibu termasuk kesehatan fisik dan mentalnya dan juga kesejahteraan keluarga secara keseluruhan (Beech and Phipps, 2004: 61). Status sosial seorang wanita pada saat hamil berada pada status marginality dimana dia mulai berperilaku berbeda dari biasanya misalnya dengan memperhatikan pola makan, aktifitas, dan lain-lain

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan saudara mampu:

1. Menjelaskan pengertian perilaku
2. Menjelaskan pengertian perilaku kesehatan
3. menjelaskan faktor yang mempengaruhi perilaku
4. Menjelaskan dimensi perilaku ibu hamil

C. URAIAN MATERI

1. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons, maka teori Skinner ini disebut teori “S-O-R” atau Stimulus – Organisme – Respon. (Notoatmodjo, 2012)

Perilaku dan gejala perilaku yang tampak pada kegiatan organisme tersebut dipengaruhi baik oleh faktor genetic (keturunan) dan lingkungan.

Secara umum dapat dikatakan bahwa faktor keturunan dan lingkungan itu merupakan penentu dari perilaku makhluk hidup termasuk perilaku manusia. Hereditas atau faktor keturunan adalah konsepsi dasar atau modal untuk perkembangan perilaku makhluk hidup itu untuk selanjutnya. Sedangkan lingkungan adalah kondisi atau lahan untuk perkembangan perilaku tersebut. Suatu mekanisme pertemuan antara kedua faktor dalam rangka terbentuknya perilaku disebut proses belajar. (Notoatmodjo, 2012)

2. Pengertian perilaku kesehatan

Berdasarkan batasan perilaku dari Skinner tersebut, maka perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, system pelayanan kesehatan, makanan, minuman serta lingkungan. berdasarkan batasan tersebut maka perilaku kesehatan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

a. Perilaku pemeliharaan kesehatan (*Health maintenance*)

Perilaku pemeliharaan kesehatan adalah perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- 1) Perilaku pencegahan penyakit dan penyembuhan penyakit bila sakit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit.
- 2) Perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sehat.. orang yang sehat perlu diupayakan mencapai tingkat tingkat kesehatan yang seoptimal mungkin.
- 3) Perilaku gizi (makanan) dan minuman. makanan dan minuman dapat memelihara serta meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi sebaliknya makanan dan minuman dapat menjadi penyebab menurunnya kesehatan seseorang.

- b. **Perilaku pencarian dan penggunaan sistem** atau fasilitas pelayanan kesehatan, atau sering disebut perilaku pencarian pengobatan (*health seeking behavior*).

Perilaku ini adalah menyangkut upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit dan atau kecelakaan. tindakan atau perilaku ini dimulai dari mengobati sendiri sampai mencari pertolongan ke luar negeri.

- c. **Perilaku kesehatan lingkungan**

Bagaimana seseorang merespon lingkungan, baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, dan sebagainya, sehingga lingkungan tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya. Dengan kata lain bagaimana seseorang mengelola lingkungannya sehingga tidak mengganggu kesehatannya sendiri, keluarga atau masyarakatnya.

3. Faktor yang mempengaruhi Perilaku kesehatan Ibu Hamil

Menurut Lawrence Green, perilaku seseorang atau masyarakat dibidang kesehatan dipengaruhi oleh 3 faktor utama yaitu:

- a. **Faktor Predisposisi.**

Faktor ini yang mempermudah terwujudnya perilaku seseorang, Faktor ini mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya

- b. **Faktor Pendukung**

Faktor pendukung yaitu lingkungan fisik, ketersediaan fasilitas atau sarana kesehatan Puskesmas, obat-obatan, alat kontrasepsi, jamban dan sebagainya. Faktor ini pada hakekatnya mendukung terwujudnya perilaku kesehatan

- c. **Faktor Pendorong**

Faktor ini merupakan faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Faktor pendorong (*Reinforcing*) meliputi sikap

dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain. Ketiga hal tersebut merupakan arahan dalam menganalisis atau mendiagnosis dan mengevaluasi perilaku untuk intervensi promosi kesehatan (Notoatmodjo, 2012)

4. Dimensi Perilaku Ibu Hamil

Sedangkan Dimensi perilaku ibu hamil meliputi menurut Kementerian Kesehatan, 2016) adalah sebagai berikut:

1) Keteraturan Pemeriksaan Kehamilan

Dalam pemeriksaan kehamilan dilaksanakan minimam 2 kali selama kehamilan yaitu 1 kali pada usia kandungan sebelum 3 bulan, 1 kali usia kandungan 4-6 bulan dan 2 x pada usia kandungan 7-9 bulan. Dalam setiap kali pemeriksaan kehamilan dilakukan pengkajian terhadap keluhan, pengukuran tekanan darah, pengukuran berat badan, pemeriksaan umur kehamilan, tinggi fundus, letak janin, denyut jantung janin, dan pemeriksaan fisik, pemeriksaan laboratorium, pemberian imunisasi, vitamin atau terapi, rujukan, umpan balik, nasihat yang diberikan serta jadwal kontrol ulang atau berikutnya. Melalui pemeriksan kehamilan dapat diketahui kondisi kehamilan fisiologis (normal) maupun patologis(ada kelainan), melalui deteksi dini dalam setiap fasenya. Dalam setiap kunjungan selalu ditekankan kondisi-kondisi berisiko yang dapat dialami oleh ibu dan langkah yang harus dilakukan ibu apabila mengalami hal tersebut.



Gambar 1. Pemeriksaan Berat Badan



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan darah



Gambar 3. Pemeriksaan umur kehamilan



Gambar 4. Pemberian Imunisasi Tetanus



Gambar 5. Penentuan letak janin dan penghitungan denyut jantung janin

2) Ketepatan Mengonsumsi Obat atau Vitamin

Dalam setiap kunjungan kehamilan, klien diberikan tablet Ferrous (tablet tambah darah) dan multivitamin lain. Ibu hamil sejak awal kehamilan minum 1 tablet tambah darah setiap hari minimal selama 90 hari. Tablet tambah darah diminum pada malam hari untuk mengurangi rasa mual. Pemberian tablet Fe selain difungsikan untuk mengobati anemia juga diperuntukkan untuk mencegah anemia yang dapat mengakibatkan kondisi yang buruk dalam pertumbuhan dan

perkembangan janin maupun ibu. Kondisi Anemia dapat menyebabkan gangguan pada janin yaitu: pertumbuhan janin terhambat, Prematuritas, dan Asfiksia (kesulitan bernafas saat lahir) , sedangkan pada ibu dapat menyebabkan partus lama, partus macet, perdarahan post partum (perdarahan setelah melahirkan).

Berikut ini adalah contoh kemasan tablet Sulfas Ferrous



Gambar 6. Tablet Sulfas Feros

Selain tablet Sulfas Ferrous, ibu hamil juga memerlukan vitamin C & Vitamin A. Vitamin C merupakan antioksidan. Setiap ibu hamil disarankan mengkonsumsi 85 mg vitamin C perhari. ibu hamil dapat dengan mudah mendapatkan vitamin C dari makanan seperti: Tomat, jeruk, strobery, jambu biji dan brokoli. makanan yang kaya vitamin C juga membantu penyerapan zat besi dalam. sedangkan vitamin A memegang peranan penting dalam fungsi tubuh termasuk fungsi penglihatan, daya tahan tubuh, serta pertumbuhan dan perkembangan janin. kekurangan vitamin A dapat mengakibatkan kelahiran premature (kurang bulan) atau bayi berat lahir rendah

3) Pola Makan

Makan beragam makanan secara proporsional dengan pola gizi seimbang dan 1 porsi lebih banyak daripada sebelum hamil. Porsi makan yang tidak terjaga dapat menyebabkan gangguan metabolisme yaitu

kekurangan energi kronik yang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, partus lama maupun perdarahan post partum dan kelebihan asupan dapat menyebabkan penyakit Diabetes Melitus (Kencing Manis) yang juga berdampak buruk pada ibu dan janin.

Ibu hamil harus memperhatikan menu gizi seimbang dalam pemenuhan makan sehari - hari.



Gambar 7. Kebutuhan gizi pada wanita hamil

4) Observasi (Pemantauan) Gerakan Janin

Observasi (pemantauan) gerakan janin harus dilakukan oleh ibu secara mandiri di manapun berada. Pada setiap kali kunjungan selalu dilakukan pengukuran denyut jantung janin (DJJ) yang apabila kurang dari 120x/menit atau lebih dari 160x/menit harus di rujuk. Tindakan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk deteksi pertumbuhan dan perkembangan

janin salah satunya adalah dengan selalu mengobservasi gerakannya. Apabila ditemukan dalam sehari kurang dari 5 kali maka harusnya ibu hamil segera berkunjung ke tenaga kesehatan untuk tatalaksana lebih lanjut, sehingga tidak perlu menunggu jadwal kunjungan ulang. Kondisi ini apabila tidak dipahami dengan baik oleh ibu, maka dapat merugikan ibu dan janin.

5) Pola Aktifitas

Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktifitas fisik sehari-hari dengan memperhatikan kondisi ibu dan keamanan janin yang dikandungnya. Dalam aktifitas ini suami membantu istrinya yang sedang hamil untuk melakukam pekerjaan sehari-hari. Bentuk aktifitas fisik pada ibu hamil contohnya dengan senam hamil, yoga, dan sebagainya.



Gambar 8. Senam hamil & suami membantu pekerjaan istrinya

Aktifitas fisik yang tidak terpantau dengan baik dapat menyebabkan kondisi bahaya misalnya Abortus (keguguran), Lahir premature (lahir sebelum waktunya), Intra Uteri Fetal Distres (Janin meninggal dalam kandungan), Solutio placenta, Ketuban pecah dini dan lain-lain.

YANG HARUS DIHINDARI IBU SELAMA HAMIL



Kerja berat



Merokok atau terpapar
asap rokok



Minum minuman bersoda,
beralkohol dan jamu



Tidur terlentang > 10 menit
pada masa hamil tua



Ibu hamil minum obat tanpa
resep dokter



Stress berlebihan.

Gambar 9. Aktifitas yang harus dihindari ibu selama hamil

D. Rangkuman

Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Secara umum dapat dikatakan bahwa faktor keturunan dan lingkungan itu merupakan penentu dari perilaku makhluk hidup termasuk perilaku manusia

Perilaku seseorang atau masyarakat dibidang kesehatan dipengaruhi oleh 3 faktor utama yaitu: 1) Faktor Predisposisi. Faktor ini mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya; 2) Faktor Pendukung. Faktor pendukung yaitu lingkungan fisik, ketersediaan fasilitas atau sarana kesehatan Puskesmas, obat-obatan, alat kontrasepsi, jamban dan sebagainya; 3) Faktor Pendorong. Faktor ini merupakan faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Faktor pendorong (Reinforcing) meliputi sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain.

Sedangkan Dimensi perilaku ibu hamil meliputi menurut Kementerian Kesehatan, 2016) adalah sebagai berikut: 1) Keteraturan Pemeriksaan, Kehamilan; 2) Ketepatan mengkonsumsi Obat dan vitamin; 3). Pola makan, 4) pemantauan gerakan janin dan 5) Pola Aktivitas

E. Latihan dan Tugas kegiatan belajar 1

Setelah ibu mempelajari Topik 1 di atas, pelajari juga buku tambahan lalu jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut !

1. Jelaskan pengertian perilaku !
2. Jelaskan faktor utama yang dapat mempengaruhi perilaku ibu hamil !
3. Jelaskan dimensi perilaku ibu hamil!

F. Latihan Soal /Tes Formatif kegiatan belajar 1

Jawablah pertanyaan dibawah ini !

Keteraturan Pemeriksaan Kehamilan

1. Berapa kali ibu kontrol selama hamil ini?
 - a. Selalu kontrol tiap bulan secara rutin
 - b. Sering kontrol tiap bulan tapi pernah juga lebih
 - c. Kadang-kadang kontrol tiap bulan kadang dari sebulan

2. Apakah meskipun tidak ada yang mengantar, ibu tetap kontrol?
 - a. Tetap kontrol meskipun berangkat sendiri
 - b. Menunggu ada yang mengantar
 - c. Tidak kontrol
3. Kalau tidak ikut pemeriksaan di Posyandu, apakah ibu datang ke Puskesmas untuk periksa kehamilan?
 - a. Ya
 - b. Kadang ya
 - c. Menunggu jadwal Posyandu berikutnya

Keteraturan mengkonsumsi obat atau vitamin

1. Bagaimana cara ibu minum obat atau vitamin yang didapat dari Posyandu atau Puskesmas?
 - a. Diminum secara teratur setiap hari
 - b. Sering diminum tetapi kadang lupa
 - c. jarang diminum
 - d. Tidak pernah diminum
2. Apabila setelah minum obat atau vitamin ibu merasa sedikit mual, bagaimana reaksi ibu?
 - a. Tetap diminum setiap hari karena sudah dijelaskan oleh petugas
 - b. Sering diminum tetapi diselingi tidak diminum
 - c. Jarang diminum
 - d. Tidak diminum lagi
3. Apabila ibu bepergian dan menginap, bagaimana sikap ibu?
 - a. Obat dibawa dan tetap diminum setiap hari
 - b. Kalau hanya sehari obat tidak dibawa pergi kecuali lebih dari 2 hari
 - c. Obat diminum kalau di rumah saja
 - d. Obat tidak pernah diminum

Pola makan

1. Selama hamil, bagaimanakah pola makan ibu?
 - a. Makan sehari 3 kali, pagi siang dan sore/malam
 - b. Makan sehari 3 kali tetapi kadang-kadang lebih karena masih lapar
 - c. Makan kadang 3 kali tetapi sering 2 bahkan lebih dari 3 kali
 - d. Tidak selalu makan teratur, kadang roti/ camilan-camilan
2. Bagaimanakah menu dalam setiap harinya?
 - a. Setiap hari pasti ada nasi, lauk, buah dan sayur
 - b. Setiap hari sering ada lauk, buah atau sayur
 - c. Jarang ada buah atau sayur
 - d. Tidak suka buah atau sayur
3. Apakah dengan kehamilan ini, ibu tidak merasa ada beban, dimana harus banyak makan dan nantinya susah untuk mengembalikan berat badan seperti semula?
 - a. Tidak pernah lagi memikirkan itu, tetap makan teratur tiap hari
 - b. Sering terpikir hal tersebut, maka dari itu terkadang makan di kurang
 - c. Sering sekali memikirkan itu sehingga porsi makan benar-benar cukup 2 kali sehari
 - d. Sering sekali memikirkan itu makan dialihkan hanya makan roti sedikit sehingga penambahan berat badan sedikit

Observasi (pemantauan) gerakan janin

1. Selama hamil ini, bagaimanakah sikap ibu terhadap gerakan bayi ibu?
 - a. Setiap saat selalu memeriksa gerakan janin
 - b. Sering memeriksa gerakan janin tapi kadang lupa
 - c. Sering lupa tapi kadang memeriksa juga terutama malam hari
 - d. Tidak pernah memeriksa, yang penting saat kontrol jantungnya bagus
2. Selama hamil ini apakah ibu telah memahami waktu-waktu dimana janin ibu pasti bergerak?

- a. Sangat paham yaitu bangun tidur, sebelum makan siang, sore dan malam hari
 - b. Sering ingat waktunya bergerak tapi kadang lupa
 - c. Sering lupa tapi terkadang ingat pada malam hari saat sudah tidak beraktifitas
 - d. Tidak pernah memeriksa tapi sering tiba-tiba terasa gerakannya
3. Apakah ibu cemas bila tidak merasakan gerakan janin ibu?
- a. Cemas sekali dan biasanya langsung menghubungi petugas
 - b. Sering cemas tapi kadang hanya perasaan saja dan pasti akan baik-baik saja
 - c. Sering hanya itu karena saya tidak perhatian saja, sehingga saya tidak cemas
 - d. Tidak pernah peduli akan gerakan janin

Pola Aktifitas adalah kebiasaan ibu terhadap setiap aktifitas yang dilakukan selama kehamilan

1. Bagaimanakah pola aktifitas ibu selama hamil?
- a. Benar-benar dijaga pola aktifitas sehari-hari
 - b. Sering dijaga tetapi kadang-kadang juga lupa kalau hamil sehingga lepas kendali
 - c. Justru sering tidak menjaga, karena kalau terlalu berhati-hati nanti malah manja
 - d. Tidak pernah menghiraukan karena semua pasti sudah di atur oleh Tuhan
2. Bagaimanakah seharusnya sikap ibu hamil terhadap aktifitas sehari-hari?
- a. Boleh tetapi tidak boleh berlebihan atau kecapekan
 - b. Seperti biasa saja, tetapi kadang-kadang dikurangi
 - c. Justru kalau terlalu dijaga pada saat proses persalinan akan mengalami kendala

- d. Tidak perlu dirisaukan karena semua pasti sudah di atur oleh Tuhan
3. Pada saat hamil, bagaimanakah melakukan pekerjaan rumah tangga seperti mencuci, setrika, menyapu, mengepel dan memasak?
- a. Tidak perlu khawatir. semua bisa dilakukan tetapi harus diatur sehingga tidak berlebihan
 - b. Semua boleh tapi harus ada libur dalam tiap minggunya
 - c. Boleh sekali-kali saja, tapi tidak menjadi pola setiap harinya
 - d. Tidak perlu dirisaukan karena semua pasti sudah di atur oleh Tuhan

KEGIATAN BELAJAR II

GAYA HIDUP YANG SEHAT

A. PENDAHULUAN

Gaya hidup sebagai faktor penting dalam kesehatan. Menurut WHO, 60% faktor gaya hidup terkait dengan kualitas hidup. Gaya hidup sehat berkaitan dengan masalah seperti penyakit metabolisme masalah sendi dan tulang, kardiovaskular, hipertensi, kelebihan berat badan, kekerasan dan sebagainya, oleh karena itu gaya hidup dan kesehatan seharusnya sangat dipertimbangkan

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan saudara mampu:

1. Menjelaskan pengertian gaya hidup
2. Menjelaskan bentuk gaya hidup
3. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi gaya hidup
4. Menjelaskan teknik mengukur gaya hidup
5. Menjelaskan gaya hidup yang sehat

C. URAIAN MATERI

1. Pengertian Gaya Hidup

Gaya hidup adalah konsep yang lebih baru dan lebih mudah terukur dibandingkan dibandingkan dengan kepribadian. Gaya hidup menurut (Engel, Blackwell dan Miniard, 1995) didefinisikan sebagai pola di mana orang hidup dan menggunakan uang dan waktunya (Pattern in which people live and spend time and money).(Listyorini, 1995)

Gaya hidup didefinisikan sebagai pola di mana orang hidup dan menghabiskan waktu serta uang. Gaya hidup adalah fungsi motivasi

konsumen dan pembelajaran sebelumnya, kelas sosial, demografi, dan variabel lain. Gaya hidup adalah konsepsi ringkasan yang mencerminkan nilai konsumen. (James F. Engel, 1994)

2. Bentuk-Bentuk Gaya Hidup

Menurut Chaney David, 2009 bentuk gaya hidup adalah sebagai berikut:

a. Industri Gaya Hidup

Industri gaya hidup merupakan wujud dari eksistensi dari tubuh atau diri dan kehidupan sehari-hari. Itulah sebabnya industri gaya hidup adalah industri penampilan yang dapat diukur melalui apa yang ada dalam dirinya.

b. Iklan Gaya Hidup

Iklan gaya hidup membentuk budaya citra (*image culture*) dan budaya cita rasa (*taste culture*) yang gempuran iklan yang menawarkan gaya visual yang kadang-kadang mempesona. Iklan mempresentasikan gaya hidup dengan menanamkan secara halus, arti pentingnya citra diri untuk tampil dimuka publik. Iklan juga perlahan tapi pasti mempengaruhi pilihan cita rasa yang kita buat.

c. *Public Relations* dan *Journalisme* Gaya Hidup

Pemikiran mutakhir dalam dunia promosi sampai pada kesimpulan bahwa dalam berbasis-selebriti, para selebriti membantu dalam pembentukan identitas dari para konsumen komtemporer. Dalam budaya konsumen, identitas menjadi suatu sandaran “aksesori *fashion*”. wajah generasi baru yang dikenal sebagai anak-anak generasi selanjutnya. Pada gaya hidup *Public Relations* dan *Journalisme* pengaruh dari peristiwa dari peristiwa yang dialami oleh selebriti akan menentukan gaya hidupnya.

d. Gaya Hidup Mandiri

Kemandirian adalah mampu hidup tanpa bergantung mutlak kepada sesuatu yang lain. Untuk itu diperlukan kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, serta berstrategi dengan kelebihan dan kekurangan tersebut untuk mencapai tujuan. Nalar adalah alat untuk menyusun strategi. Bertanggung jawab maksudnya melakukan perubahan secara sadar dan memahami bentuk setiap resiko yang akan terjadi serta siap menanggung resiko dan dengan kedisiplinan akan terbentuk gaya hidup yang mandiri. Dengan gaya hidup mandiri, budaya konsumenisme tidak lagi memenjarakan manusia. Manusia akan bebas dan merdeka untuk menentukan pilihannya secara bertanggung jawab, serta menimbulkan inovasi-inovasi yang kreatif untuk menunjang kemandirian tersebut.

e. **Gaya Hidup Hedonisme**

Gaya hidup hedonis adalah suatu pola hidup yang aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup, seperti lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah, lebih banyak bermain, senang pada keramaian kota, senang membeli barang mahal yang disenanginya, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup

Menurut Silvy L Mendey, 2009) faktor yang mempengaruhi gaya hidup adalah sebagai berikut:

a. **Faktor Internal**

Faktor internal (berasal dari dalam) terdiri dari beberapa macam, yaitu:

1) **Sikap**

Sikap berarti suatu keadaan jiwa dan keadaan pikir yang dipersiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasi melalui pengalaman dan mempengaruhi secara

langsung pada perilaku. Keadaan jiwa tersebut sangat dipengaruhi oleh tradisi, kebiasaan, kebudayaan dan lingkungannya.

2) Pengalaman dan pengamatan

Pengalaman dapat mempengaruhi pengamatan sosial dan tingkah laku, pengalaman dapat diperoleh dari semua tindakannya di masa lalu dan dapat dipelajari, melalui belajar orang akan memperoleh pengalaman. Hasil dari pengalaman sosial akan membentuk pandangan terhadap suatu objek.

3) Kepribadian

Kepribadian adalah konfigurasi karakteristik individu dan cara berperilaku yang menentukan perbedaan perilaku dari setiap individu.

4) Konsep diri

Faktor lain yang menentukan kepribadian individu adalah konsep diri. Konsep diri sudah menjadi pendekatan yang dikenal amat luas untuk menggambarkan hubungan konsep diri konsumen dengan *image* merek. Bagaimana individu memandang dirinya akan mempengaruhi minat terhadap suatu objek. Konsep diri sebagai inti dari pola kepribadian akan menentukan perilaku individu dalam menghadapi permasalahan hidupnya, karena konsep diri merupakan *frame of reference* yang menjadi awal perilaku

5) Motif

Perilaku individu muncul karena adanya motif kebutuhan untuk merasa aman dan kebutuhan terhadap *prestise* merupakan beberapa contoh tentang motif. Jika motif seseorang terhadap kebutuhan akan *prestise* itu besar maka akan membentuk gaya hidup yang cenderung mengarah kepada gaya hidup hedonis.

6) Persepsi

Persepsi adalah proses dimana seseorang memilih, mengatur, dan mengintegrasikan informasi untuk membentuk suatu gambar yang berarti mengenai dunia

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal faktor yang berasal dari luar, yang terdiri dari:

1) Kelompok Referensi

Kelompok referensi adalah kelompok yang memberikan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap sikap dan perilaku seseorang. Kelompok yang memberikan pengaruh langsung adalah kelompok dimana individu tersebut menjadi anggotanyadan saling berinteraksi, sedangkan kelompok yang memberikan pengaruh tidak langsung adalah kelompok dimana individu tidak menjadi anggota didalam kelompok tersebut. Pengaruh-pengaruh tersebut akan menghadapi individu pada perilaku dan gaya hidup tertentu.

2) Keluarga

Keluarga memegang peranan terbesar dalam pembentukan sikap dan perilaku individu. Hal ini karena pola asuh orang tua akan membentuk kebiasaan anak secara tidak langsung mempengaruhi pola hidupnya.

3) Kelas Sosial

Kelas sosial adalah sebuah kelompok yang relatif homogen dan bertahan lama dalam sebuah masyarakat, yang tersusun dalam sebuah urutan jenjang dan para anggota dalam setiap jenjng itu memiliki nilai, minat dan tingkah laku yang sama.

4) Kebudayaan

Kebudayaan yang meliputi pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat, dan kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh individu sebagai anggota masyarakat. Kebudayaan terdiri dari segala

sesuatu yang dipelajari dari pola-pola perilaku yang normatif, meliputi ciri-ciri pola pikir, merasakan dan bertindak

4. Teknik Mengukur Gaya Hidup

Dalam pengukuran gaya hidup, teknik yang sering digunakan biasanya adalah teknik AIO, yaitu : *Activities, Interest, dan Opinion*, atau juga bisa digunakan teknik VALS, *value and lifestyle*. Pernyataan *activities*, menanyakan apa yang dilakukan individu, apa yang dibeli individu, dan bagaimana individu menghabiskan waktunya. Sedangkan pertanyaan minat menanyakan preferensi dan prioritas individu. Adapun pertanyaan opini menanyakan pandangan dan perasaan individu mengenai berbagai topic kejadian-kejadian yang berlangsung di lingkungan sekitar, baik yang local maupun internasional, masalah-masalah ekonomi, sosial dan moral. (Listyorini, 1995)

Menurut Minor dan Mowen (2002), gaya hidup berkaitan dengan bagaimana orang membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu atas produk yang dikonsumsi. Menurut Mowen (2002), psikografik berarti menggambarkan (graph) psikologi konsumen (psycho). Psikografik sering diartikan sebagai pengukuran AIO (*activity, interest, opinion*) yang menjadi bagian daripada psikologi konsumen. Secara lebih rinci, masing-masing variabel ini dijelaskan sebagai berikut. 1) *Activity*. Aktivitas meminta kepada konsumen untuk mengidentifikasi apa yang mereka lakukan, apa yang mereka beli dan bagaimana mereka menghabiskan waktu mereka. *Activity* merupakan karakteristik konsumen dalam kehidupan sehari-harinya. Dengan adanya aktivitas konsumen, perusahaan dapat mengetahui kegiatan apa saja yang dapat dilakukan oleh pasar sarannya,

sehingga mempermudah perusahaan untuk menciptakan strategi-strategi dan informasi yang didapat tersebut. Aktivitas konsumen dapat diukur melalui indikator hobi, kerja, acara social, liburan, hiburan, dan keanggotaan perkumpulan. Aplikasi dari aktivitas konsumen yaitu perusahaan dapat mencari kesesuaian hubungan antara produk yang ditawarkan dan kelompok gaya hidup seseorang di pasar sasaran. 2) Interest. Memfokuskan pada preferensi dan prioritas konsumen. Interest merupakan faktor pribadi konsumen dalam mempengaruhi proses pengambilan keputusan. Setiap perusahaan dituntut untuk selalu memahami minat pelanggannya, dapat memudahkan perusahaan dalam menciptakan ide-ide guna mempengaruhi proses pembelian pada pasar sasarnya. Sedangkan Solomon (2009), mengungkapkan bahwa minat terdiri dari keluarga, rumah tangga, pekerjaan, kelompok masyarakat, rekreasi, mode pakaian, makanan, media dan prestasi. 3) Opinion. Menyelidiki pandangan dan perasaan mengenai topik-topik peristiwa dunia, lokal, moral, ekonomi dan sosial masyarakat, nilai-nilai dan sikapnya, tahap pembangunan ekonomi, hukum dan hubungannya. Opinion merupakan pendapat dari setiap konsumen yang berasal dari pribadi mereka sendiri. Solomon (2009) mengatakan bahwa opini dapat terdiri dari konsumen itu sendiri, isu social, isu politik, bisnis, ekonomi, pendidikan, produk masa depan, dan budaya. Ekonomi dapat dan sedang berubah dengan cepat. Efeknya bisa menjadi sangat jauh dan membutuhkan perubahan dalam strategi pemasaran oleh setiap perusahaan. Isu politik juga dapat mempengaruhi keputusan pembelian konsumen. Konsumen dalam Negara yang sama biasanya memiliki lingkungan politik yang sama pula, tetapi politik juga dapat mempengaruhi peluang bisnis dalam tingkat lokal maupun internasional. Beberapa perusahaan bisnis telah

menjadi sangat sukses dengan mempelajari lingkungan politik dan menyusun strategi yang memanfaatkan peluang yang terkait dengan perubahan dimensi politik.(Ekasari & Hartono, 2015)

Dimensinya secara lengkap untuk mengukur gaya hidup disajikan pada tabel dibawah ini

Tabel 2.1 Dimensi Pengukuran Gaya Hidup

Aktivitas	Minat	Opini
Pekerjaan	Keluarga	Mereka Sendiri
Hobi	Rumah	Masalah Sosial
Kegiatan Sosial	Pekerjaan	Politik
Liburan	Komunitas	Bisnis
Hiburan	Rekreasi	Ekonomi
Keanggotaan Klub	Mode	Pendidikan
Komunitas	Makanan	Produk
Belanja	Media	Masa Depan
Olahraga	Prestasi	Budaya

Sumber: (Listyorini, 1995)

a. Dimensi Aktifitas

Faktor aktifitas adalah karakteristik ibu hamil dalam kehidupan sehari-harinya

1) Pekerjaan

Pekerjaan adalah aktifitas yang juga berkaitan dengan pendapatan yang diterima. Pekerjaan yang baik adalah Apabila pekerjaan yang dilakukan memadai dan pendapatan yang diterima lebih dari untuk pemenuhan kebutuhan sehari-hari

2) Hobi

Hobi adalah sesuatu yang disenangi dan hampir ingin selalu dilakukan atau kegiatan untuk mengisi waktu luang.

- 3) Kegiatan Sosial adalah kegiatan yang berkenaan dengan masyarakat dan memperhatikan kepentingan umum
- 4) Liburan adalah kegiatan yang sifatnya bersenang-senang yang ditandai dengan mengeluarkan uang atau melakukan kegiatan yang bersifat konsumtif.
- 5) Hiburan adalah sesuatu atau perbuatan yang dapat menghibur hati (melupakan kesedihan)
- 6) Keanggotaan klub adalah keikutsertaan seseorang dalam perkumpulan komunitas tertentu yang memiliki kesamaan tujuan
- 7) Komunitas adalah perkumpulan seseorang yang memiliki hobi yang sama
- 8) Belanja adalah aktifitas pemilihan atau membeli barang/jasa (Belanja yang berkaitan dengan perencanaan dan kebutuhan). belanja yang baik apabila seseorang belanja selalu sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat.
- 9) Olahraga adalah sesuatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

b. Dimensi Minat

Faktor minat adalah Memfokuskan pada preferensi dan prioritas konsumen. Interest merupakan faktor pribadi konsumen dalam mempengaruhi proses pengambilan keputusan.

- 1) Keluarga
Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala dan anggota keluarga atau beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat yang kemudian memberikan kesamaan atau perbedaan
- 2) Rumah

Rumah adalah suatu bangunan yang menjadi tempat tinggal dalam jangka waktu tertentu yang kemudian mempengaruhi minat seseorang dalam berperilaku

3) Pekerjaan

Pekerjaan adalah aktifitas utama yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya yang kemudian mempengaruhi minat seseorang dalam berperilaku

4) Komunitas

Komunitas adalah perkumpulan seseorang yang memiliki hobi yang sama yang kemudian memberikan pengaruh pada minat terhadap perilaku

5) Rekreasi

Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani

6) Mode

Mode adalah ragam atau bentuk yang terbaru pada suatu waktu tertentu yang diikuti oleh seseorang yang selanjutnya mempengaruhi minat dan perilaku

7) Makanan

Makanan adalah sesuatu yang dimakan oleh seseorang untuk menghasilkan energi atau nutrisi yang memberikan pengaruh pada minat dan perilaku

8) Media

Media adalah segala bentuk dan saluran / sarana yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan minat dan perilaku itu

9) Prestasi

Prestasi adalah hasil dari usaha yang dilakukan seseorang yang mempengaruhi minat dan perilaku

c. Dimensi Opini

Faktor Opini adalah pandangan dan perasaan mengenai topik-topik peristiwa dunia, lokal, moral, ekonomi dan sosial masyarakat, nilai-nilai dan sikapnya, tahap pembangunan ekonomi, hukum dan hubungannya

1) Diri sendiri

Diri sendiri adalah pandangan seseorang yang ada pada dirinya sendiri tentang perilaku kehamilan. Konsep diri sendiri yang baik apabila seseorang memiliki konsep diri yang baik perilaku kehamilan

2) Masalah sosial

Masalah Sosial adalah ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan (budaya atau norma yang berlaku dimasyarakat) yang berkaitan dengan perilaku. masalah sosial yang berat apabila seseorang menghadapi masalah sosial yang membahayakan

3) Politik

Politik adalah kegiatan aktifitas perilaku atau proses yang menggunakan kekuasaan untuk menegakkan peraturan atau keputusan yang sah yang berlaku di masyarakat yang berhubungan dengan perilaku kesehatan. politik yang mendukung apabila seseorang berhadapan dengan politik yang selalu mendukung pemeliharaan kesehatan kehamilan.

4) Bisnis

Bisnis adalah kegiatan usaha komersial dalam dunia perdagangan, bidang usaha, usaha dagang barang/jasa yang berkaitan dengan ketersediaannya dalam mendukung pemeliharaan kehamilan

5) Ekonomi

Ekonomi adalah pemanfaatan uang, tenaga, waktu, dan sebagainya yang berharga yang berkaitan dengan pemeliharaan kehamilan. Ekonomi yang baik apabila seseorang memanfaatkan uang, tenaga, waktu, dan sebagainya yang berharga dengan baik untuk pemeliharaan kehamilan

6) Pendidikan

Pendidikan adalah proses merubah sikap dan tingkah laku seseorang dalam usaha mendewasakan melalui upaya pengajaran dan latihan yang berhubungan dengan perilaku pemeliharaan kehamilan. Pendidikan yang baik Apabila seseorang berpendidikan yang baik terhadap pemeliharaan kehamilan

7) Produk

Produk adalah barang atau jasa yang dibuat dan ditambah gunanya yang mendukung pemeliharaan kehamilan. produk yang mudah dicari apabila seseorang secara mudah dapat memperoleh produk yang mendukung pemeliharaan kehamilan

8) Masa depan

Masa Depan adalah masa yang akan datang (jangka panjang) yang berkaitan dengan pemeliharaan kehamilan. Masa depan selalu berorientasi Apabila seseorang dalam setiap tindakannya selalu berorientasi pada masa depan yang mendukung pemeliharaan kehamilan.

9) Budaya

Budaya adalah adat istiadat atau salah satu cara hidup yang terus berkembang dan dimiliki bersama oleh kelompok orang dan diwariskan ke generasi selanjutnya yang berkaitan dengan pemeliharaan kehamilan. budaya yang mendukung apabila seseorang memiliki budaya yang banyak mendukung pemeliharaan kesehatan kehamilan

5. Gaya Hidup yang sehat

a. Pengertian gaya Hidup sehat

Gaya Hidup Sehat adalah segala upaya untuk gaya hidup dengan memnerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang

sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

b. Indikator/ciri gaya hidup sehat

Indicator/ciri gaya hidup sehat antara lain: pola makan yang sehat dan seimbang, aktifitas fisik, perilaku tidak merokok.

1) Pola Makan Sehat dan Seimbang

Pola makan seimbang adalah pangan yang dikonsumsi harus memenuhi kualitas maupun kuantitas dan terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein hewani dan nabati, lemak serta sumber vitamin dan mineral. Pola makan yang sehat dan seimbang dapat menunjang kesehatan seseorang secara optimal sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit. gaya hidup modern yang tidak sehat dan diikuti dengan tidak teraturnya pola makan. mengakibatkan tingkat kesehatan makin merosot. menjamurnya makanan siap saji hingga penambahan bahan pengawet, pewarna dan perasa buatan pada makanan juga kerap menjadi pemicu berkembangnya penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, gangguan gantung, stoke, kanker, diabetes mellitus dan penyakit lainnya.

Makanan yang dimakan sehari-hari dinilai sehat untuk mencukupi kebutuhan tubuh apabila makanan tersebut terdiri dari bahan makanan yang mempunyai tiga kegunaan yang sering disebut Tri Guna Makanan yaitu:

- a) Mengandung zat tenaga. bahan makanan sumber zat tenaga adalah: beras, jagung, gandum, ubi, kentang, sagu, roti, mie.
- b) Mengandung zat pembangun. Bahan makanan sumber zat pembangun yang berasal dari hewan mengandung protein hewani adalah: telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil

olahannya. sedangkan jenis bahan makanan yang berasal dari tumbuhan-tumbuhan yang mengandung protein nabati adalah kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kacang kedelai.

- c) Mengandung zat pengatur berguna untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit

Menu sehat seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.

Oleh karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung lengkap semua zat gizi yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat dan produktif, maka kita harus mengkonsumsi makanan beanekaragam.



Gambar 10. Aneka ragam sumber gizi seimbang

Tanyakan kepada petugas kesehatan tentang makanan bergizi.



- Makanlah dengan pola gizi seimbang dan bervariasi, 1 porsi lebih banyak dari sebelum hamil.
- Tidak ada pantangan makanan selama hamil.
- Cukupi kebutuhan air minum pada saat hamil. Kebutuhan air minum ibu hamil 10 gelas perhari.



Jika mual, muntah dan tidak nafsu makan, pilihlah makanan yang tidak berlemak dalam porsi kecil tetapi sering. Contohnya: buah, roti, ubi, singkong, biskuit.



- Jangan minum minuman keras, merokok.
- Jika minum obat tanyakan kepada petugas kesehatan

Gambar 11. Kebutuhan gizi pada wanita hamil

2) Aktifitas Fisik yang Teratur

Aktifitas fisik adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga (pembakaran kalori) yang meliputi aktifitas sehari-hari dan berolah raga. aktifitas fisik yang ideal adalah aktifitas yang dapat meningkatkan ketahanan jantung respirasi (pernafasan) disamping melatih ketahanan dan kekuatan otot (Bustan , 2017). Melakukan kegiatan aktifitas fisik yang teratur dapat mencegah penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker, depresi, kegemukan, osreoporosis dan diabetues mellitus.

Aktifitas fisik yang dianjurkan untuk ibu hamil antara lain:

- a) Berjalan Kaki

Berjalan kaki merupakan aktifitas sederhana dan paling mudah dilakukan oleh ibu hamil dimana saja dan kapan saja. selain menyehatkan jika dilakukan secara teratur maka akan memperlancar peredaran darah serta jantung janin dalam kandungan dan dapat memperlancar proses saat melahirkan. Ibu hamil bisa berjalan kaki selama 15 sampai 30 menit beberapa kali dalam seminggu dengan frekuensi secukupnya.



Gambar 12. Ibu hamil berjalan kaki

b) Senam

Melakukan senam hamil merupakan aktifitas fisik untuk menjaga kebugaran. Variasi senam yang bisa dilakukan antara lain: senam kegel untuk melatih otot panggul bawah, enam yophotta untuk (gabungan dari yoga, tai chi, pilates) bisa meningkatkan kestabilan emosi.

c) Fitness

Fitness yang boleh dilakukan oleh ibu hamil tentu saja disesuaikan dengan kemampuan dan tidak berlebihan , misal sepeda statis.

d) Berenang

Berenang bisa menjadi pilihan aktifitas fisik ibu hamil terutama renang gaya punggung karena gaya ini dapat menghilangkan nyeri punggung, mengurangi ketegangan dan tubuh menjadi lebih rileks.

e) Yoga

Melakukan yoga bisa menjadi pilihan aktifitas fisik selanjutnya yang bisa berdampak baik bagi tubuh ibu hamil maupun janin yang ada dalam kandungan. yoga bisa membuat tubuh menjadi rileks, mengurangi sakit punggung, melatih pinggul ibu hamil dan melatith tehnik pernafasab yang baik





Gambar 13. Senam Yoga

f) Pilates

Pilates bisa menjadi pilihan aktifitas yang tepat ibu hamil jika ibu hamil sering merasakan keluhan seperti kram. Pilates juga bisa melancarkan proses melahirkan nantinya, meningkatkan keseimbangan serta memperkuat otot perut. Ibu hamil yang melakukan Pilates sama seperti Yoga. Melakukan pilates harus didampingi oleh instruktur ahli agar tidak terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.

3) Tidak Merokok

Merokok merupakan salah satu kebiasaan atau pola hidup tidak sehat yang lazim ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Perokok aktif yang merokok didalam rumah bersama anggota keluarga dapat berakibat buruk terhadap kesehatan anggota keluarga lain khususnya anak-anak dan ibu yang sedang hamil. Anak & ibu hamil dapat terpapar asap rokok atau sebagai perokok

pasif sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti mudah terkena bronchitis, kanker paru, penyakit jantung kemandulan, melahirkan bayi cacat, keguguran bayi, batuk, kanker payudara, kanker mulut dan lain-lain. oleh karena itu sebaiknya ibu hamil tidak menjadi perokok aktif atau pasif.

D. Rangkuman

Gaya hidup didefinisikan sebagai pola di mana orang hidup dan menghabiskan waktu serta uang. Bentuk gaya hidup antara lain: Industri Gaya Hidup, Iklan Gaya Hidup, *Public Relations* dan *Journalisme* Gaya Hidup, Gaya Hidup Mandiri, Gaya Hidup Hedonisme. Faktor yang mempengaruhi gaya hidup adalah sebagai berikut: Faktor Internal (Sikap, Pengalaman dan pengamatan, Kepribadian, Konsep diri, Motif, Persepsi) dan Faktor eksternal (Kelompok Referensi, Keluarga, Kelas Sosial, Kebudayaan). Gaya hidup data diukur / dinilai berdasarkan: Dimensi Aktifitas (Pekerjaan, Hobi, Kegiatan Sosial, Liburan Hiburan, Keanggotan klub, Komunitas, Belanja dan Olahraga); Dimensi Minat (Keluarga, Rumah, Pekerjaan, Komunitas, Rekreasi, Mode, Makanan, Media dan Prestasi); Dimensi Opini (Diri sendiri, Masalah sosial, Politik, Bisnis, Ekonomi, Pendidikan, Produk, Masa depan, Budaya)

Gaya Hidup Sehat adalah segala upaya untuk gaya hidup dengan menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Indikator/ciri gaya hidup sehat antara lain: pola makan yang sehat dan seimbang, aktifitas fisik, perilaku tidak merokok. Menu sehat seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung lengkap semua zat gizi yang

mampu membuat seseorang untuk hidup sehat dan produktif, maka kita harus megkonsumsi makanan beanekaragam. Melakukan kegiatan aktifitas fisik yang teratur dapat mencegah penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker, depresi, kegemukan, osreoporosis dan diabetues mellitus. Sebaiknya ibu hamil tidak menjadi perokok aktif atau pasif karena dapat berakibat buruk terhadap kesehatan misalnya terkena bronchitis, kanker paru, penyakit jantung kemandulan, melahirkan bayi cacat, keguguran bayi, batuk, kanker payudara , kanker mulut dan lain-lain.

E. Latihan dan Tugas Topik 2

Setelah ibu mempelajari Topik 2 di atas, pelajari juga buku tambahan lalu jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut !

1. Jelaskan pengertian gaya hidup !
2. Jelaskan dimensi penilaian gaya hidup !
3. Jelaskan pengertian gaya hidup sehat !
4. Jelaskan cirri/indicator gaya hidup sehat !

F. Latihan Soal /Tes Formatif Topik 2

Jawablah pertanyaan dibawah ini

1. Apakah pendapatan yang diterima setiap bulan bisa memenuhi kebutuhan keluarga dalam kategori :
 - a. Baik , Bila pendapatan melebihi dari kebutuhan
 - b. Cukup, bila pendapatan hanya dapat mencukupi kebutuhan
 - c. Kurang, bila pendapatan tidak dapat mencukupi kebutuhan
2. Apakah ibu telah menyalurkan hobi ibu selama hamil ?
 - a. Selalu
 - b. Sering

- c. Kadang - kadang
 - d. Tidak pernah
3. Apakah ibu aktif mengikuti kegiatan sosial di masyarakat ?
 - a. Selalu diikuti
 - b. Sering diikuti
 - c. Kadang kadang diikuti
 - d. Tidak diikuti
 4. Apakah ibu selalu ada waktu untuk bersenang senang bersama keluarga ?
 - a. Selalu ada
 - b. Sering ada
 - c. Kadang kadang ada
 - d. Tidak ada
 5. Apakah ibu suka melakukan hal hal yang menyenangkan ?
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang kadang
 - d. Tidak
 6. Apakah ibu mempunyai perkumpulan club di masyarakat ?
 - a. Punya dan Selalu diikuti
 - b. Punya dan sering di ikuti
 - c. Punya dan Kadang kadang di ikuti
 - d. Tidak punya
 7. Apakah perkumpulan/komunitas yang ikuti bermamfaat bagi ibu ?
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang kadang
 - d. Tidak

8. Apakah ibu setiap bulannya berbelanja sesuai dengan perencanaan dan kebutuhan ?
 - a. Belanja banyak sesuai perencanaan dan kebutuhan
 - b. Belanja lebih banyak yang sesuai perencanaan dan kebutuhan
 - c. Belanja lebih banyak yang tidak sesuai kebutuhan

9. Apakah ibu berolahraga secara teratur ?
 - a. Selalu teratur
 - b. Sering teratur
 - c. Kadang kadang teratur
 - d. Tidak teratur

10. Penghuni dalam rumah ibu adalah ?
 - a. Ayah, ibu dan anak
 - b. Ayah, ibu, anak dan 1 anggota keluarga lainnya
 - c. Ayah, ibu, anak dan lebih dari 1 (satu) anggota keluarga yang lain.

11. Apakah rumah yang di tempati ibu saat ini ?
 - a. Luas
 - b. Cukup Luas
 - c. Kurang luas

12. Apakah dalam melakukan pekerjaan ibu juga memperhatikan kehamilan ibu ?
 - a. Memperhatikan
 - b. Cukup memperhatikan
 - c. Kurang memperhatikan

13. Apakah perkumpulan yang ibu ikuti bermanfaat bagi ibu ?
 - a. Selalu
 - b. Sering

- c. Kadang kadang
 - d. Tidak
14. Apakah ibu melakukan kegiatan yang sifatnya bersenang – senang ?
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang kadang
15. Apakah ibu mengikuti perkembangan zaman dalam berperilaku ?
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang kadang
 - d. Tidak
16. Bagaimana makanan yang ibu konsumsi sehari hari sesuai dengan kebutuhan gizi ibu ?
- a. Sesuai
 - b. Cukup
 - c. Kurang
 - d. Tidak
17. Bagaimana variasi jenis makanan yang ibu konsumsi sehari hari ?
- a. Baik, bila sangat bervariasi
 - b. Cukup, bila kadang bervariasi
 - c. Kurang, bila jarang bervariasi
 - d. Tidak bervariasi
18. Bagaimana pengaturan makanan ibu dalam sehari hari?
- a. Baik bila makan 3 kali sehari dan di tambah makanan ekstra
 - b. Cukup bila makan 3 kali sehari tanpa makanan ekstra
 - c. Kurang bila makan 1-2 kali sehari dan di tambahi makanan ekstra
 - d. Tidak bila makan 1-2 kali sehari tanp makanan ekstra
19. Apakah ibu memiliki media sosial dalam kehidupan sehari hari ?

- a. Memiliki (lebih dari 3 media)
 - b. Cukup (memiliki 2-3 media)
 - c. Kurang (memiliki 1 media)
 - d. Tidak memiliki sama sekali
20. Apakah menurut ibu kehamilan ini merupakan kondisi yang harus dijaga ?
- a. Harus selalu dijaga
 - b. Tidak harus selalu dijaga
 - c. Kadang-kadang harus dijaga
 - d. Tidak perlu dijaga
21. Bagaimana pendapat ibu terhadap kehamilan ?
- a. Kehamilan adalah 2 nyawa yang harus selalu dijaga
 - b. Kehamilan adalah 2 nyawa yang harus sering dijaga
 - c. Kehamilan adalah 2 nyawa yang harus kadang kadang dijaga
 - d. Kehamilan adalah 2 nyawa yang tidak harus dijaga
22. Apakah ibu mendapatkan dukungan yang baik dari masyarkat sekitar tentang kehamilan ini ?
- a. Mendapat dukungan dari semua orang
 - b. Mendapat dukungan dari sebahagian orang
 - c. Tidak mendapatkan dukungan dari semua orang
23. Apakah ibu menentukan keputusannya secara mandiri dalam perawatan kehamilan?
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak
24. Apakah suami membantu ibu mengambil keputusan dalam proses perawatan kehamilan?

- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak
25. Apakah ibu merasa semua yang dilakukan selama kehamilan harus mendapat persetujuan suami?
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak
26. Apakah ibu melakukan kegiatan usaha yang mendatangkan keuntungan selama kehamilan?
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak
27. Apakah ibu melakukan pekerjaan tambahan untuk memenuhi kebutuhannya selama hamil?
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak
28. Apakah ibu mengikuti penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang kehamilan?
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. tidak

29. Apakah ibu merasa kehamilan dilakukan sekarang akan berpengaruh pada kehidupan ibu/keluarga kedepannya?
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak
30. Apakah ibu merasa penting untuk menjalankan adat sesuai lingkungannya yang berkaitan dengan kehamilan?
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak

DAFTAR PUSTAKA

- Djamil, R. M. (2015). Hubungan Faktor Risiko Dengan Kejadian Pre-Eklampsia, *4*(2), 556–561.
- E Dalton And E Castillo. (2014). Post Partum Infections A Review For The Non-Obgyn. *Obstet Med.* Retrieved From <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4934978/>
- Edwards, H. M. (2018). Aetiology And Treatment Of Severe Postpartum Haemorrhage, 1–20.
- Ekasari, N., & Hartono, R. (2015). Pengaruh Faktor-Faktor Gaya Hidup Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Laptop Apple. *Digest Marketing*, *1*(1), 65–72.
- Farhud, D. D. (2015). Impact Of Lifestyle On Health, *44*(11), 1442–1444.
- James F. Engel, Et. Al. (1994). *Perilaku Konsumen* (I). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kaptoge, S., & Angelantonio, E. Di. (2018). Impact Of Healthy Lifestyle Factors On Life Expectancies In The Us Population, 345–355. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.117.032047>
- Kementerian Kesehatan, J. (2016). *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak Kementerian Kesehatan Ri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Listyorini, S. (1995). Analisis Faktor- Faktor Gaya Hidup Dan Pengaruhnya Terhadap Pembelian Rumah Sehat Sederhana, 12–24.

- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jogjakarta: Rineka Cipta.
- Silvia L Mendey. (2009). Pengaruh Faktor Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen. *Jurnal Lifestyle (Aio)*, 6(1), 92–100.
- Surabaya, P. K. K. (2018). Profil Kesehatan Kota Surabaya.
- Syagir. (2016). Seni Perbatikan Semarang : Tinjauan Analitik Prespektif Bourdieu Pada Praksis Arena Produksi Kultural, X(2).