

KARYA TULIS ILMIAH

**TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM
HAMIL DI PMB KUSWATININGSIH TAHUN 2024**



HAFIZAH RAMDHANI EKA DHARMA

P07124121027

PRODI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN

JURUSAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA

TAHUN 2024

KARYA TULIS ILMIAH

**TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM
HAMIL DI PMB KUSWATININGSIH TAHUN 2024**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan



HAFIZAH RAMDHANI EKA DHARMA

P07124121027

PRODI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN

JURUSAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA

TAHUN 2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah
TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI
PMB KUSWATININGSIH TAHUN 2024

Disusun oleh :

HAFIZAH RAMDIANI EKA DHARMA

P07124121027

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

.....

Pembimbing Utama,

Menyetujui,

Pembimbing Pendamping,



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb
NIP. 197511232002122002



Wafi Nur Muslihatun, S.SiT.,M.Kes (Epid)
NIP. 197507152006042002

Yogyakarta,.....
Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb
NIP. 197511232002122002

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI
PMB KUSWATININGSIH TAHUN 2024**

Disusun Oleh

HAFIZAH RAMDHANI EKA DHARMA

NIM. P07124121027

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 3 Juni 2024

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Nanik Setiyawati, SST., M.Kes (.....)
NIP. 198010282006042002

Anggota,

Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb (.....)
NIP. 197511232002122002

Anggota,

Wafi Nur Muslihatun, S.SiT.,M.Kes (Epid) (.....)
NIP. 197507152006042002

Yogyakarta,.....

Ketua Jurusan Kebidanan

Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb

NIP. 197511232002122002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Hafizah Ramdhani Eka Dharma

NIM : P07124121027

Tanda Tangan : 

Tanggal :

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hafizah Ramdhani Eka Dharma
NIM : P07124121027
Program Studi : D-III Kebidanan
Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : **Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di PMB Kuswatiningsih Tahun 2024.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada tanggal :

Yang menyatakan



(Hafizah Ramdhani Eka Dharma)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dengan judul “Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di PMB Kuswatiningsih Tahun 2024”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Kebidanan. Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Peneliti pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh jenjang pendidikan di Politeknik Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
2. Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb selaku Ketua Jurusan sekaligus pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan terhadap proses Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini.
3. Mina Yumei Santi, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini.
4. Wafi Nur Muslihatun, S.SiT.,M.Kes (Epid) selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan terhadap proses Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini.
5. Nanik Setiyawati, SST., M.Kes selaku dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini.
6. Kuswatiningsih, S.Tr.Keb.Bdn selaku Kepala Lahan Penelitian sekaligus pembimbing lahan yang telah memberikan bimbingan dan arahan terhadap proses Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini.
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, dan

8. Sahabat yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Peneliti menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti menerima saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca. Akhir kata, peneliti berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka.....	11
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Pertanyaan Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	33
B. Subjek Penelitian.....	34
C. Waktu dan Tempat.....	34

D. Aspek-Aspek yang Diteliti/Diamati.....	34
E. Definisi Operasional.....	35
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	36
H. Prosedur Penelitian.....	37
I. Manajemen Data dan Analisa Data.....	38
J. Etika Penelitian.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan.....	46
C. Kelemahan Penelitian.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. Definisi Operasional.....	35
Tabel 3. Kisi-kisi Kuesioner Penelitian.....	36
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	44
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Pengertian, Tujuan, Manfaat, Kontra Indikasi, Syarat Melakukan, Waktu Pelaksanaan, dan Gerakan Senam Hamil.....	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Responden.....	45
Tabel 7. Tabel Silang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, dan Sosial Budaya.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	32
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian.....	32
Gambar 3. Skema <i>Cross Sectional</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian.....	65
Lampiran 2. Anggaran Penelitian.....	66
Lampiran 3. Naskah PSP.....	67
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	68
Lampiran 5. Kuesioner Penelitisn.....	69
Lampiran 6. Kunci Jawaban.....	72
Lampiran 7. Tabulasi Data.....	73
Lampiran 8. Surat Pendahuluan.....	75
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 10. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	77
Lampiran 11. Dokumentasi.....	78

**A STUDY OF THE KNOWLEDGE LEVEL OF PREGNANT WOMEN
REGARDING PREGNANCY EXERCISES AT PMB KUSWATININGSIH IN
2024**

Hafizah Ramdhani Eka Dharma¹, Heni Puji Wahyuningsih², Wafi Nur Muslihatun³
^{1,2,3} Midwifery Departement of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta
Email: ehafizahred@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Pregnant women's knowledge about pregnancy exercises is the result of a pregnant woman knowing the benefits of pregnancy exercises, so pregnant women will be interested in participating in pregnancy exercises. The results of preliminary studies with interviews of ten pregnant women found that six mothers did not know about pregnant exercises and four mothers knew pregnant exercises.*

Objective: *The study aimed to assess the knowledge level of pregnant women regarding pregnancy exercises at PMB Kuswatiningsih in 2024.*

Methodology: *The research applied quantitative-descriptive methodology with a cross-sectional approach. The 40 individuals were surveyed as respondents with a total sampling technique. Data collection was conducted via a questionnaire.*

Results: *In PMB Kuswatiningsih, pregnant women's knowledge of exercise during pregnancy is mostly in the middle range, about 23 respondents (57.5%), pregnant women's knowledge of the purpose of exercise during pregnancy is mostly in the good range, about 29 respondents (72.5%), the benefits of pregnancy exercises are generally in the good category, for example, 19 respondents (47.5%), while the symptoms of pregnancy exercises are generally in the bad category, for example, 22 respondents (55%). Age characteristics of the respondents were 20-35 years old and had completed final secondary education (SMA, SMK) and most of the parents were working (workers, farmers, government employees, self-employed).*

Conclusion: *Pregnant women's knowledge of prenatal education at Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta Midwifery Center is largely at an intermediate level. In order to increase the knowledge level of mothers, midwives need to increase their knowledge about contraindications for pregnant women.*

Keywords: *Knowledge, Pregnant women, Pregnancy exercises*

**TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI
PMB KUSWATININGSIH TAHUN 2024**

Hafizah Ramdhani Eka Dharma¹, Heni Puji Wahyuningsih², Wafi Nur Muslihatun³
^{1,2,3} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta
Email: ehafizahred@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil merupakan hasil tahu seorang ibu hamil terhadap manfaat senam hamil maka ibu hamil akan tertarik untuk mengikuti senam hamil. Hasil studi pendahuluan dengan wawancara terhadap sepuluh ibu hamil didapatkan enam ibu tidak tahu tentang senam hamil dan empat ibu mengetahui senam hamil.

Tujuan Penelitian: Mengetahui tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih tahun 2024.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara *total sampling* sebanyak 40 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Hasil Penelitian: Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagian besar dari responden dalam kategori cukup 23 responden (57.5%), pengetahuan ibu hamil tentang tujuan sebagian besar dari responden dalam kategori baik 29 responden (72.5%), manfaat sebagian kecil dari responden dalam kategori baik 19 responden (47.5%), kontra indikasi sebagian besar dari responden dalam kategori kurang 22 responden (55%), syarat dan waktu melakukan mayoritas dalam kategori baik 32 responden (80%) dan sebagian besar dari responden 30 responden (75%) dalam kategori baik, gerakan mayoritas dalam kategori baik 38 responden (95%). Karakteristik usia responden hampir seluruh dari responden berusia 20-35 tahun, sebagian besar dari responden pendidikan terakhir pendidikan menengah (SMA, SMK) dan sebagian besar dari responden ibu bekerja (buruh, tani, PNS, wiraswasta).

Kesimpulan: Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih sebagian besar dari responden dalam kategori cukup. Bidan perlu meningkatkan pengetahuan tentang kontra indikasi kepada ibu hamil agar pengetahuan ibu semakin meningkat.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu hamil, Senam hamil

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah yang dialami seorang wanita. Kehamilan juga merupakan suatu masa yang paling membahagiakan bagi perempuan, karena dengan kehamilan ini akan lahir seorang anak yang dapat menambah kebahagiaan dalam keluarga. Masa kehamilan terbagi menjadi tiga yaitu trimester I, trimester II, trimester III. Pada trimester III biasa disebut dengan periode menunggu atau dan waspada karena pada saat itu ibu sudah tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Untuk melakukan asuhan kehamilan yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologis yang terkait dengan proses persalinan. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologis tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang dikandungnya (Aprillya et al. 2023).

Trimester ketiga adalah saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua. Keluarga mulai menduga-duga jenis kelamin bayinya (apakah laki-laki atau perempuan) dan akan mirip siapa. Bahkan orangtua mungkin sudah memilih sebuah nama untuk bayinya (Aprillya et al. 2023). Di sisi lain, pada trimester II dan III, ibu hamil semakin merasa tidak nyaman, karena kehamilan yang semakin besar. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III antara lain pusing, sering BAB,

diare, edema, hemoroid, keputihan, konsipasi, perut kembung, dan sakit pinggang bagian atas atau bawah (Lifiana and Siregar 2019).

Ketidaknyamanan yang lainnya seperti varises, sakit pinggang, serta nyeri otot dan persendian, sakit punggung (Rahmawati, Tim dan Andrya, 2016). Beberapa ketidaknyamanan yang juga bisa dirasakan ibu hamil trimester II dan III antara lain sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Nurhayati, B., Farida S, & Marni BK, 2019).

Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini disebabkan peningkatan kadar hormon endorphin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit (Wahyuni 2017).

Matondang dan Lubis (2020) menunjukkan bahwa kejadian partus lama pada wanita hamil yang melakukan senam hamil juga lebih kecil dibandingkan dengan wanita hamil yang tidak melakukan senam hamil dan lama persalinan juga secara bermakna lebih cepat daripada yang tidak melakukan senam hamil. Wanita hamil yang melakukan senam hamil akan mengalami resiko persalinan lebih kecil dari yang tidak melakukan senam

hamil serta lama persalinannya lebih singkat. Hal ini sesuai dengan penelitian Semmagga dan Fausyah (2021) yang menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil berpengaruh terhadap proses persalinan, dimana ibu hamil yang melaksanakan senam hamil cenderung mengalami proses persalinan cepat. Dari 39 responden terdapat 15 responden (38,5) yang mengalami persalinan tidak lancar. Ibu bersalin yang mengalami persalinan tidak lancar disebabkan tidak menguasai teknik pernapasan yang baik, sehingga ada yang mengalami persalinan lama, ketuban pecah dini, dan rupture perineum. Dengan demikian senam hamil sangat penting bagi ibu hamil, sebab dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan memperlancar dalam proses persalinan (Semmagga dan Fausyah, 2021).

Semmagga dan Fausyah (2021) juga menyebutkan bahwa senam hamil adalah senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil sangat penting bagi ibu hamil. Wilsa Athala, Riana, and Khalisa Putri (2022) menyebutkan bahwa senam hamil penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu. Senam hamil bertujuan untuk relaksasi atau untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil. Teknik relaksasi yang diajarkan dalam senam hamil dapat memberikan efek penenang yang dapat menghilangkan rasa takut dalam menghadapi proses persalinan. Namun, masih banyak ibu hamil trimester II dan III belum mengikuti senam hamil. Hal ini mungkin

disebabkan ibu hamil belum mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil selama kehamilan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan seseorang tidak didapatkan secara instan. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu usia, pendidikan, dan pekerjaan. Semakin bertambahnya usia, maka akan mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimilikinya, semakin tinggi pendidikan yang dimilikinya maka akan mempengaruhi perilaku seseorang akan pola hidup, dan pekerjaan seseorang juga akan menentukan tersedianya fasilitas untuk kegiatan tertentu. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil merupakan hasil tahu seorang ibu hamil terhadap manfaat senam hamil maka ibu hamil akan tertarik untuk mengikuti senam hamil. Oleh karena itu, diperlukan peran nyata dari bidan untuk memberikan informasi mengenai pentingnya senam hamil bagi ibu hamil, terutama yang kehamilannya memasuki trimester kedua.

Peneliti ini mengambil lokasi di PMB Kuswatiningsih. Hal ini didasarkan pada hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Desember 2023 yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh data bahwa PMB Kuswatiningsih sudah menyelenggarakan kelas senam hamil bagi ibu-ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Namun dari seluruh ibu hamil yang

berjumlah 40 orang hanya 3 orang yang mengikuti senam hamil, sedangkan sebanyak 37 orang belum mengikuti senam hamil yang diselenggarakan oleh PMB Kuswatiningsih. Peneliti juga melakukan wawancara dengan sepuluh ibu hamil dengan hasil 6 ibu hamil tidak tahu tentang senam hamil. Sedangkan 4 ibu tahu mengenai senam. Dari hasil survey terhadap ibu hamil yang belum mengikuti senam hamil diperoleh data bahwa alasan ibu hamil tidak mengikuti senam hamil, sebagian besar karena belum mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil selama perawatan kehamilan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil studi penelitian untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa pada hasil studi pendahuluan diperoleh data bahwa PMB Kuswatiningsih sudah menyelenggarakan kelas senam hamil bagi ibu-ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Namun dari seluruh ibu hamil yang berjumlah 40 orang, baru 3 orang yang mengikuti senam hamil, sedangkan sebanyak 37 orang belum mengikuti senam hamil yang diselenggarakan oleh PMB Kuswatiningsih. Dari hasil survey terhadap ibu hamil yang belum mengikuti senam hamil diperoleh data bahwa alasan ibu hamil tidak mengikuti senam hamil, sebagian besar karena belum mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil selama perawatan kehamilan.

Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih Tahun 2024?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang tujuan, manfaat, kontra indikasi, syarat, waktu, dan gerakan senam hamil di PMB Kuswatiningsih.
- b. Mengetahui karakteristik ibu hamil tentang pengetahuan senam hamil meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, di PMB Kuswatiningsih.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini dalam lingkup pelayanan kebidanan pada ibu hamil tentang senam hamil.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang ilmu kebidanan terkait pengetahuan tentang senam hamil.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Kepala PMB Kuswatiningsih

Sebagai bahan informasi dan pertimbangan dalam membuat kebijakan tentang program promosi kesehatan dengan pentingnya melakukan senam hamil untuk ibu hamil.

b. Bagi bidan PMB Kuswatiningsih

Sebagai acuan dalam memberikan pelayanan dan promosi kesehatan sebagai upaya promosi preventif dalam melakukan senam hamil untuk ibu hamil.

c. Bagi ibu hamil di PMB Kuswatiningsih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang manfaat senam hamil sehingga dapat mendorong ibu hamil untuk mengikuti senam hamil secara teratur.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber referensi dan tambahan informasi untuk melanjutkan penelitian terkait tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Medono Kota Pekalongan (Ni'matul Ulya, Miftahul Jannah, 2023)	Desain deskriptif kuantitatif. Populasi sebanyak 76 ibu hamil. Sampel total sampling.	Hasil penelitian pengetahuan cukup dari pengertian 19 orang (63,2%), tujuan senam hamil cukup 18 orang (60%), manfaat senam hamil kurang 11 orang (36,6%), kontra indikasi cukup 17 orang (56,7%), waktu pelaksanaan cukup 16 orang (53,2%), dan gerakan senam hamil cukup 15 orang (50%).	Memiliki subjek penelitian yang sama yaitu ibu hamil dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner	Kuesioner, tempat penelitian dilaksanakan di Puskesmas Medono sedangkan peneliti melakukan penelitian di PMB Kuswatiningsih dan waktu penelitian pada Januari – Februari 2021 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2024
2.	Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pelaksanaan Senam Hamil (Miftahul Hakiki, Nurul Eko Widiyastuti, 2023)	Desain deskriptif korelasional pendekatan <i>Cross Sectional</i> . Sampel 45 responden. Pengambilan sampel teknik <i>Purposive Sampling</i> . Pengumpulan data kuesioner. Analisis Uji <i>Chi Square</i> .	Hasil penelitian pengetahuan cukup 28 responden 62%, baik 11 responden 24%, kurang 6 responden 14%. Senam hamil secara rutin 20 responden 45%, kadang-kadang 16 responden 35%, tidak pernah 9 responden 20%.	Memiliki subjek penelitian yang sama yaitu ibu hamil dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner	Kuesioner, tempat penelitian di Desa Jambesari sedangkan peneliti di PMB Kuswatiningsih dan waktu penelitian pada Januari – Februari 2022 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2024

3.	Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil Di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu (Romy Wahyuni, 2019)	Deskriptif <i>cross sectional</i> . Sampel ibu hamil 46 orang teknik sampling. Alat ukur kuesioner.	Hasil penelitian pengetahuan cukup 30 orang (65,2%) dan berpengetahuan kurang 15 orang (32,6%).	Memiliki subjek penelitian yang sama yaitu ibu hamil dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner	Kuesioner yang digunakan, tempat penelitian dilaksanakan di Desa Muara Rubai sedangkan peneliti melakukan penelitian di PMB Kuswatiningasih dan waktu penelitian pada April – Agustus 2014 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2024
4.	Knowledge, attitude, and practice of antenatal exercises, among pregnant women in Ethiopia: A cross sectional study (Balamurungan Janakiraman, Tsiwaye Gebreyesus, Mulualem Yithunie, Moges Gashaw Genet, 2021)	Deskriptif <i>cross sectional</i> . Sampel 349 ibu hamil. Data mengenai pengetahuan, sikap, praktik, dan hambatan. Alat ukur wawancara.	Hasil penelitian di antara 349 ibu hamil yaitu 138 responden (39,5%) dan 193 responden (55,3%) masing-masing memiliki pengetahuan memadai, sikap positif, dan praktik yang baik.	Subjek penelitian yang sama yaitu ibu hamil	Kuesioner yang digunakan, tempat penelitian dilaksanakan di University of Gondar comprehensive hospital (UoGCSH) sedangkan peneliti melakukan penelitian di PMB Kuswatiningasih dan waktu penelitian pada Maret – April 2019 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2024

5.	Women's Knowledge and Perceptions of the Effect of Exercise during Pregnancy: A Cross-Sectional Study (Wilma Dudoniene, Raija Kuisma, 2023)	Penelitian kohort. Sampel 291 wanita berusia 18-55 tahun berpartisipasi dalam penelitian <i>cross sectional</i> ini. Sembilan puluh satu responden (31,3%) wanita sedang hamil, 97 responden (33,3%) tidak hamil namun pernah melahirkan dan 103 responden (35,4%) tidak hamil dan belum pernah melahirkan. Alat ukur menggunakan kuesioner.	Hasil penelitian hanya 24.4% responden yang mengetahui pengaruh senam hamil, 44% tidak mengetahui pengaruh senam hamil, dan 52,6% tidak mengetahui apakah intervensi olahraga dapat dilakukan selama kehamilan.	Instrumen penelitian menggunakan kuesioner	Kuesioner yang digunakan, tempat penelitian dilaksanakan di Lithuania sedangkan peneliti melakukan penelitian di PMB Kuswatiningsih dan waktu penelitian pada tahun 2022 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2024
----	---	--	---	--	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan kelanjutan dari hasil “tahu” seseorang setelah melakukan pengindraan tertentu terhadap suatu objek. Pengetahuan dapat dilakukan menggunakan 6 panca indra manusia yaitu melalui indra penglihatan, indra pendengar, indra perasa, indra penciuman, dan indra peraba. Pengetahuan yang dimiliki tiap orang berbeda karena pengindraan setiap objeknya pun berbeda (Notoatmodjo, 2018).

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki setiap orang dapat dijabarkan menjadi 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2018) yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Pengetahuan pada tingkat ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Setiap orang akan mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Dapat dilakukan dengan menyebutkan definisi, menyatakan kembali, menyebutkan, dan menguraikan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan suatu objek yang diketahui dengan tepat dan benar. Seseorang dapat dengan tepat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek yang telah dipelajari sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

3) Aplikasi (*Application*)

Pada tahap ini, seseorang akan menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi yang sebenarnya. Dengan melakukan kegiatan pendaftaran pasien di suatu pelayanan kesehatan.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan tingkat pengetahuan dimana seseorang dapat menjabarkan, memisahkan, dan membedakan suatu objek atau materi yang telah dipelajari sebelumnya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan tingkatan yang lebih tinggi dari analisis. Dengan kata lain, sintesis merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, merencanakan, dan mendesain kembali suatu pola.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap suatu objek atau materi yang didasari oleh kriteria tertentu (Notoatmodjo, 2018).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Nurul dan Notoatmodjo (2018), terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

1) Faktor Predisposisi

a) Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang, akan bertambah pula daya ingat seseorang. Usia seseorang akan berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang dimilikinya, tetapi pada tingkatan usia tertentu atau semakin bertambahnya usia perkembangan tidak akan secepat seperti saat berusia belasan tahun.

b) Pendidikan

Pendidikan adalah kegiatan atau proses pembelajaran yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan seseorang. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku seseorang akan pola hidup, maka tingkat pengetahuan, pemahaman dan kepedulian terhadap sesuatu hal akan cenderung meninggi.

c) Sosial Budaya

Sosial budaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki seseorang. Kebudayaan yang dimiliki setiap orang beragam sehingga

pengetahuan yang dimiliki setiap orang tentang senam hamil dapat berbeda.

d) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status pekerjaan ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang tentang senam hamil (Budiman dan Riyanto 2013 dalam penelitian Retnaningsih 2016).

2) Faktor Penguat:

a) Dukungan Suami

Dukungan suami merupakan suatu bentuk perwujudan dari sikap perhatian dan kasih sayang kepada istri. Dukungan suami merupakan salah satu faktor penguat yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku yaitu dengan mendukung sang istri untuk melakukan senam hamil.

b) Dukungan Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dalam hal ini berperan sebagai pemberi motivasi pada ibu hamil untuk melakukan senam hamil dengan melakukan konseling tentang keuntungan melakukan senam hamil pada ibu hamil.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara membagikan angket yang menanyakan materi yang ingin diukur dari

responden atau melalui wawancara langsung dengan subjek penelitian. Cara mengukur tingkat pengetahuan adalah memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian membuat penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban yang salah berdasarkan kategori baik, cukup, dan kurang, yang dibagi menjadi kategori:

- 1) Kurang (<56%)
- 2) Cukup (56%-75%)
- 3) Baik (>76%-100%)

2. Kehamilan

a. Pengertian

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai penyatuan atau fertilisasi dari spermatozoa dan ovum kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Dalam kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). Janin akan membuat tubuh ibu mengalami perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik yang menonjol adalah payudara membesar, pembesaran uterus, penghitaman kulit didaerah tertentu, melunaknya alat kelamin, dan mengendurnya sendi panggul. Secara

alamiah, perubahan tersebut dimaksudkan untuk memberi kesempatan tempat dan jaminan bagi janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat lahir (Prawirohardjo, 2020).

b. Tanda dan Gejala Awal Kehamilan

Menurut Fasiha at al (2022) tanda dan gejala awal kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu:

1) Tanda dan gejala awal kehamilan pasti

- a) Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan lima bulan.
- b) Bayi dapat dirasakan di dalam rahim. Semenjak umur kehamilan 6 atau 7 bulan.
- c) Denyut jantung bayi dapat terdengar. Saat usia kehamilan menginjak bulan ke-5 atau ke-6 denyut jantung bayi terkadang sudah dapat didengar menggunakan instrument yang dibuat untuk mendengarkan, seperti funanduskop atau fetoskop.
- d) Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil. Tes ini dilakukan dengan perangkat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium dengan urine.

2) Tanda dan gejala kehamilan tidak pasti

- a) Ibu tidak menstruasi. Keluhan ini seringkali menjadi pertanda pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada

kemungkinan ibu hamil, tanda sebab berhentinya haid adalah pertama dibuahnya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab tanda lain adalah gizi buruk, masalah stres/emosi, atau menopause (berhenti haid).

- b) Mual atau ingin muntah. Banyak ibu hamil yang merasakan mual di pagi hari (morning sickness), namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit yang diderita.
- c) Payudara lebih lunak, sensitif, gatal, dan benyut seperti kesemutan dan jika disentuh terasa nyeri. Hal ini menunjukkan peningkatan produksi hormone estrogen dan progesterone.
- d) Ada bercak darah dan kram perut. Adanya bercak darah dan kram perut disebabkan oleh implantasi atau menempelnya embrio ke dinding ovulasi atau lepasnya sel telur matang dari rahim. Hal ini merupakan keadaan yang normal.
- e) Ibu merasa letih dan mengantuk sepanjang hari. Rasa letih dan mengantuk umum dirasakan pada 3 atau 4 bulan pertama kehamilan. Hal ini diakibatkan oleh perubahan hormone dan kerja ginjal, jantung serta paru-paru yang semakin berat untuk ibu dan janin. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah anemia, gizi buruk, masalah emosi dan terlalu banyak bekerja.

- f) Sakit kepala. Sakit kepala terjadi karena lelah, mual, dan tegang serta depresi yang disebabkan oleh perubahan hormone tubuh saat hamil. Meningkatnya pasokan darah ke tubuh juga membuat ibu hamil pusing setiap ganti posisi.
- g) Ibu sering berkemih. Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah stress, infeksi, diabetes, ataupun infeksi saluran kemih.
- h) Sembelit. Sembelit dapat disebutkan oleh meningkatnya hormone progesterone. Selain mengendurkan oror rahi, hormone ini juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi janin lebih sempurna.
- i) Sering meludah. Sering meludah atau hipersalivasi disebabkan oleh perubahan kadar estrogen.
- j) Temperatur basal tubuh naik. Temperatur basal adalah suhu yang diambil dari mulut saat bangun pagi. Temperatur ini sedikit meningkat setelah ovulasi dan akan turun ketika mengalami haid.
- k) Ngidam. Tidak suka atau tidak ingin makanan tertentu merupakan ciri khas ibu hamil. Penyebabnya adalah perubahan hormon.

l) Perut ibu membesar. Setelah 3 atau 4 bulan kehamilan biasanya perut ibu tampak membesar sehingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah ibu mengalami kanker atau pertumbuhan lain di dalam tubuhnya.

3) Tanda dan gejala kehamilan palsu (*pseudocyesis*)

Tanda dan gejala kehamilan palsu merupakan keyakinan dimana seorang wanita merasakan dirinya sedang hamil namun sebenarnya ia tidak hamil. Wanita yang mengalami kehamilan palsu akan merasakan sebagian besar atau bahkan semua tanda-tanda dan gejala kehamilan. Meskipun penyebab pastinya masih belum diketahui, dokter menduga bahwa faktor psikologislah yang menjadi penyebab tubuh untuk “berpikir bawa ia hamil”.

Tanda-tanda kehamilan palsu:

- a) Gangguan menstruasi
- b) Perut bertumbuh
- c) Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada puting dan mungkin produksi ASI
- d) Mual dan muntah
- e) Kenaikan berat badan

c. Perubahan Pada Kehamilan

Menurut Fasiha et al (2022) secara normal ibu hamil akan mengalami perubahan pada fisik dan psikologi. Adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu hamil, diantaranya sebagai berikut:

1) Trimester pertama (0-13 minggu):

Pada perubahan fisiologi yaitu terjadi pembesaran payudara, perubahan berat badan, peningkatan volume darah, dan perubahan sistem pernafasan. Sedangkan perubahan psikologi yaitu penolakan, kecewa, merasa tidak sehat, seringkali membenci kehamilannya.

2) Trimester kedua (14-26 minggu)

Pada perubahan fisiologi yaitu terjadi pembesaran abdomen dan hiperpigmentasi (bintik hitam pada kulit). Sedangkan perubahan psikologi yaitu merasa sehat, bisa menerima kehamilannya, berfikir positif, sudah mulai merasakan kehadiran janinnya sebagai seseorang di luar dari dirinya sendiri.

3) Trimester ketiga (27-40 minggu)

Pada perubahan fisiologi yaitu mengalami hiperlordosis, pembesaran abdomen, perubahan frekuensi berkemih, perubahan sensori perubahan, ketidaknyamanan tulang dan otot, dan gangguan tidur. Sedangkan perubahan psikologi yaitu merasa waspada, ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran

bayinya, ibu merasa khawatir atau takut apabila bayi yang dilahirkan tidak normal, ibu merasa sedih akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil.

3. Senam Hamil

a. Pengertian

Senam hamil merupakan latihan fisik berupa gerakan-gerakan tertentu yang dapat dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan pada ibu hamil. Senam hamil adalah bagian dari salah satu kegiatan dalam kelas antenatal yang berfungsi untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan. Senam hamil yaitu suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental supaya proses persalinan dapat berjalan secara normal (Fasiha at al, 2022).

b. Tujuan Senam Hamil

Menurut Fasiha at al (2022) senam hamil bertujuan dalam mempersiapkan dan melatih otot-otot yang dapat bermanfaat untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan:

- 1) Dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
- 2) Dapat membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan keluhan umum pada wanita hamil, dengan mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.
- 3) Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan.
- 4) Menguasai teknik-teknik pernafasan yang dapat mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang di atasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri pada saat his/kontraksi.
- 5) Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari-hari, untuk memperoleh sikap tubuh yang telaks dan juga memperoleh ketenangan selama melahirkan.

c. Manfaat Senam Hamil

Menurut Fasiha at al (2022) latihan fisik dan senam hamil yang teratur atau rutin secara umum dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu. Manfaat senam hamil sebagai berikut:

1) Memperkuat elastisitas otot

Dalam proses persalinan, untuk mendorong bayi keluar kita membutuhkan tenaga untuk mendorong atau disebut dengan his/power (tenaga) ibu. Tenaga ini selain disebabkan oleh his juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot pada dinding perut yang kuat bersama-sama dengan elastisitas otot-otot dasar panggul dan ligament-ligamen yang kuat sehingga dapat mempertahankan kedudukan rahim pada tempatnya, sehingga memperkecil terjadinya prolapse uteri.

2) Mempermudah persalinan dan kelahiran

Dengan latihan layaknya mengejan atau seperti yang dilakukakan dalam gerakan senam hamil, proses pengeluaran bayi menjadi lebih mudah.

3) Membentuk sikap tubuh

Dengan sikap tubuh yang baik selama bersalin, diharapkan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil seperti sakit pinggang mencegah letak bayi yang abnormal juga dapat mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.

4) Memperoleh rileksasi yang sempurna

Rileksasi sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan. Selain untuk mengatasi stress baik yang timbul dari dalam maupun mempengaruhi relaksasi segimen bawah uterus

yang mempunyai peranan penting dalam persalinan yang fisiologis.

5) Menjaga kesehatan dan fungsi kardiorespirasi

Dengan menguasai teknik pernafasan, diafragma menjadi kuat sehingga membantu ibu pada saat mengejan, karena pada waktu mengejan selain his dan otot-otot dinding perut, diafragma juga ikut mendorong bayi keluar.

d. Kontra Indikasi Senam Hamil

Menurut Fasiha at al (2022) kontra indikasi senam hamil adalah sebagai berikut:

- 1) Penyakit myocardial
- 2) Kelainan jantung
- 3) Thrombophlebitis (radang otot dan gumpalan darah beku)
- 4) Emboli paru
- 5) Isoimunisasi akut
- 6) Rentan terhadap kelahiran prematur
- 7) Pendarahan pada vagina/selaput membrane pecah
- 8) Gangguan pada perkembangan rahim
- 9) Adanya tanda-tanda kelainan pada janin
- 10) Bengkak mendadak pada darah muka dan tangan, sakit kepala dan pusing

e. Syarat Mengikuti Senam Hamil

Menurut Fasiha at al (2022) syarat mengikuti senam hamil adalah sebagai berikut:

- 1) Ibu hamil cukup sehat.
- 2) Kehamilan tidak ada komplikasi, seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan.
- 3) Tidak boleh latihan dengan menahan nafas.
- 4) Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam/panduan.
- 5) Senam hamil dimulai pada umur kehamilan 24-28 minggu.

f. Waktu Senam Hamil

Menurut Fasiha at al (2022) *Canadian Society for Exercise Physiology* (CESP), prinsip pelaksanaan senam hamil yang aman dikenal dengan istilah FITT, yaitu:

- 1) *Frequency* (F), senam hamil dilakukan 2-4x dalam 1 minggu.
- 2) *Intensity* (I), diukur dengan melihat denyut jantung ibu disesuaikan dengan umur.
- 3) *Time* (T), durasi senam hamil dimulai dari 15 menit, kemudian dinaikkan 2 menit perminggu hingga dipertahankan pada durasi 30 menit. Setiap kegiatan senam disertai dengan pemanasan dan pendinginan masing-masing 5-10 menit.
- 4) *Type* (T), pemilihan jenis gerakan harus berisiko minimal dan tidak membahayakan.

g. Gerakan Senam Hamil

Senam hamil dapat dilakukan di rumah atau dimana saja, namun harus dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi tubuh, usia kehamilan dan sesuai dengan arahan dari instruktur (Manuaba, 2018):

1) Latihan 1

- a) Duduk rileks dan badan di topang tangan di bagian belakang.
- b) Kaki diluruskan dengan sedikit terbuka.
- c) Gerakan latihan: gerakan kaki kanan dan kaki kiri ke depan dan ke belakang, putar persendian kaki melingkar ke dalam dan ke luar, bila mungkin angkat bokong dengan bantuan kedua tangan dan ujung telapak tangan, kembangkan dan kempiskan otot dinding perut, kerutkan dan kendorkan otot dubur.
- d) Lakukan gerakan tersebut minimal 8-10 kali setiap gerakan.

2) Latihan 2

- a) Sikap duduk tegak dengan badan disangga oleh tangan dibelakang badan.
- b) Kedua tungkai bawah lurus dalam posisi rapat.
- c) Bentuk latihan: tempatkan tungkai tangan di atas tungkai bawah kiri silih berganti, kembangkan dan kempiskan otot dinding perut bagian bawah, kerutkan dan kendurkan otot liang dubur.

- d) Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali.
 - e) Tujuan latihan: melatih otot-otot dasar panggul agar dapat berfungsi optimal saat persalinan, meningkatkan peredaran darah ke alat kelamin bagian dalam sehingga sirkulasi menuju plasenta makin sempurna.
- 3) Latihan 3
- a) Sikap duduk dengan badan disangga kedua tangan di belakang, tungkai dirapatkan.
 - b) Tidur terlentang dengan kedua kaki rapat.
 - c) Bentuk latihan: pada sikap duduk, angkat tungkai bawah silih berganti ke atas dengan tinggi semaksimal mungkin, angkat tungkai bawah silih berganti kanan dan kiri dengan tinggi semaksimal mungkin.
 - d) Lakukan latihan ini sedikitnya 8-10 kali.
 - e) Tujuan: memperkuat otot dinding perut sehingga dapat berfungsi saat persalinan, meningkatkan sirkulasi darah menuju kelamin bawah, sehingga darah menuju janin dapat ditingkatkan.
- 4) Latihan 4
- a) Sikap duduk bersila dengan tegak.
 - b) Tangan diatas bahu sedangkan siku di samping badan.

- c) Bentuk latihan: lengan diletakkan di depan dada, putar lengan ke atas dan ke samping, ke belakang, dan selanjutnya ke depan tubuh (dada).
 - d) Lakukan latihan ini minimal 8-10 kali.
 - e) Tujuan: melatih otot bagian atas, meningkatkan kemampuan.
- 5) Latihan 5
- a) Sikap duduk bersila dengan tumit berdekatan satu sama lain.
 - b) Badan agak rileks dan paha lemas.
 - c) Kedua tangan dipersendian lutut.
 - d) Bentuk latihan: tekan persendian lutut dengan berat badan sebanyak 20 kali.
 - e) Badan diturunkan ke depan semaksimal mungkin.
 - f) Tujuan: melatih otot punggung agar berfungsi dengan baik, melatih agar persendian tulang punggung tidak kaku.
- 6) Latihan 6
- a) Sikap latihan tidur di atas tempat tidur datar.
 - b) Tangan disamping badan.
 - c) Tungkai bawah ditekuk pada persendian lutut dengan sudut tungkai bagian bawah sekitar 80-90 derajat.
 - d) Bentuk latihan: angkat badan dengan topangan pada ujung telapak kedua kaki dan bahu, pertahankan selama mungkin di atas dan selanjutnya turunka perlahan-lahan.

- e) Tujuan: melatih persendian tulang punggung bagian atas, melatih otot perut dan otot tulang belakang.

7) Latihan 7

- a) Sikap tidur terlentang di tempat tidur mendatar.
- b) Badan seluruhnya rileks.
- c) Tangan dan tungkai bawah harus rileks.
- d) Bentuk latihan: badan dilemaskan pada tempat tidur, tangan dan tungkai bawah membujur lurus, pinggul diangkat ke kanan dan ke kiri sambil melatih otot liang dubur, kembang kempiskan otot ke bagian bawah.
- e) Lakukan latihan ini minimal 10-15 kali.
- f) Tujuan: melatih persendian tulang punggung dan pinggul, meningkatkan peredaran darah menuju janin melalui plasenta.

8) Latihan pernafasan

- a) Sikap tubuh tidur terlentang di tempat tidur atau matras yang datar.
- b) Kedua tangan di samping badan dan tungkai bawah ditekuk pada lutut dan santai.
- c) Satu tangan dilekatkan diatas perut.
- d) Bentuk latihan: Tarik nafas perlahan dari hidung serta pertahankan dalam paru beberapa saat, bersamaan dengan tarikan nafas tersebut, tangan yang berada di atas perut ikut

serta diangkat mencapai kepala, keluarkan nafas melalui perut secara perlahan, tangan yang diangkat ikut serta diturunkan.

- e) Lakukan gerakan latihan ini sekitar 8-10 kali dengan tangan silih berganti.
 - f) Bentuk gerakan lain: tangan yang berada di atas perut dibiarkan mengikuti gerakan saat melakukan tarikan dan saat mengeluarkan nafas, tangan tersebut seolah-olah memberikan pemberat pada perut untuk memperkuat diafragma.
 - g) Tujuan: meningkatkan penerimaan konsumsi oksigen ibu dan janin, menghilangkan rasa takut dan tertekan, mengurangi nyeri saat kontraksi.
- 9) Latihan relaksasi

Latihan relaksasi dapat dilakukan bersamaan dengan latihan otot tulang belakang, otot dinding perut dan otot liang dubur atau dengan relaksasi otot. Teknik relaksasi antara lain:

- a) Sikap tubuh seperti merangkak.
- b) Bersikap tenang dan rileks.
- c) Badan disangga pada persendian bahu dan tulang bahu.
- d) Bentuk latihan: tubuh disangga persendian bahu dan tulang paha, lengkungan dan kendurkan tulang belakang,

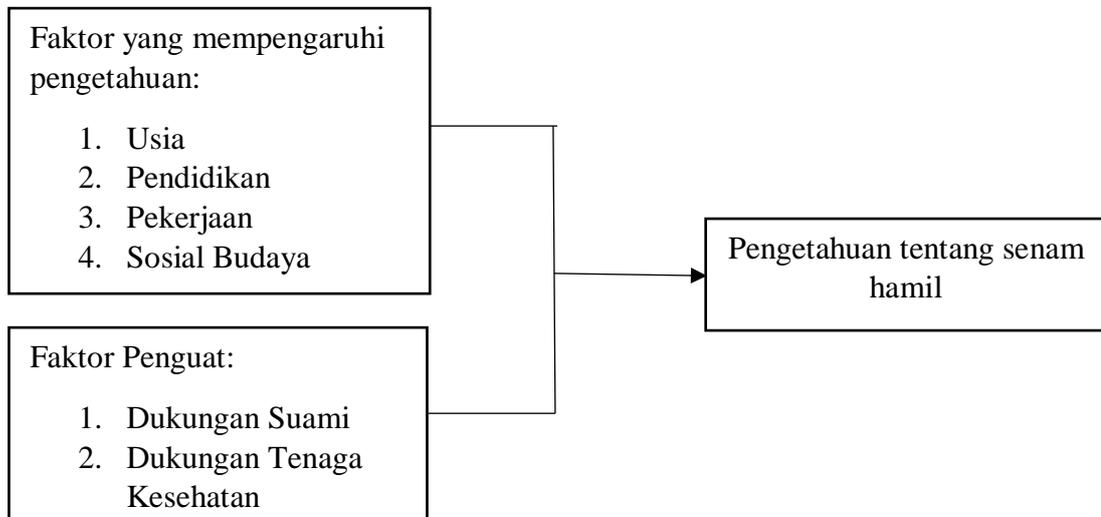
kembangkan dan kempiskan otot dinding perut, kerutkan dan kendurkan otot liang dubur.

- e) Lakukan latihan ini 8-10 kali.
- f) Tujuan: melatih dan melemaskan persendian pinggul dan persendian tulang paha, melatih otot tulang belakang, otot dinding perut.

10) Latihan relaksasi dengan posisi duduk telungkup

- a) Sikap tubuh duduk menghadap sandaran kursi.
- b) Kedua tangan disandaran kursi.
- c) Kepala diletakan diatas tangan.
- d) Bentuk latihan: Tarik nafas dalam dan perlahan hembuskan, dilakukan pada kala I.
- e) Tujuan: meningkatkan ketenangan, mengendalikan dan mengurangi rasa nyeri, latihan ini dapat dilakukan pada kala I (masa pembukaan pada proses persalinan) sehingga mengurangi nyeri.

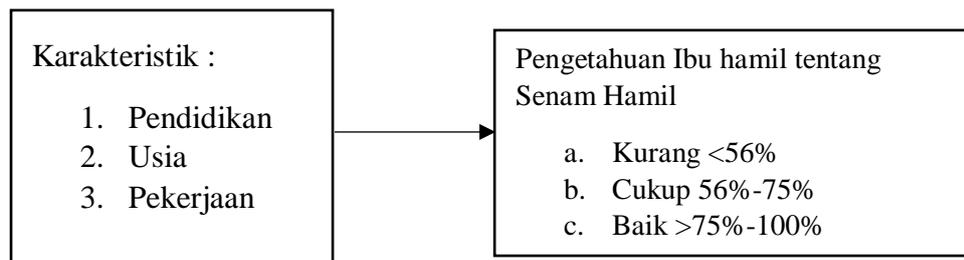
B. Kerangka Teori



Gambar I. Kerangka Teori Pengetahuan

(Sumber dari Sulastri, 2012)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana tingkat pengetahuan senam hamil pada ibu hamil di
PMB Kuswatiningsih Tahun 2024?

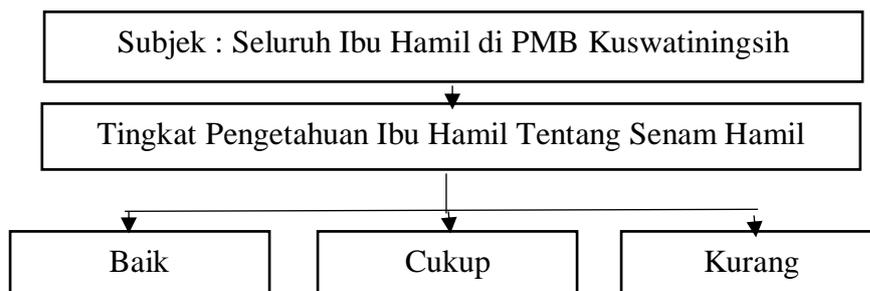
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Jenis penelitian deskriptif mempunyai tujuan untuk memberikan deskriptif atau penjelasan untuk memvalidasi mengenai fenomena yang sedang diteliti (Zellatifanny and Mudjiyanto 2018). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih tahun 2024.

Desain penelitian didefinisikan sebagai strategi yang dilakukan peneliti untuk menghubungkan setiap elemen penelitian dengan sistematis sehingga dalam menganalisis dan menentukan fokus penelitian menjadi lebih efektif dan efisien. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, yaitu penelitian dimana variabel atau kasus yang terjadi diukur secara simultan dalam waktu yang bersamaan.



Gambar 3. Skema *Cross Sectional*

B. Subjek Penelitian

Subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang diperiksa di PMB Kuswatiningsih tahun 2024 dan teknik sampling yang dipakai dalam penelitian ini adalah *total sampling* sebanyak 40 orang.

C. Waktu dan Tempat

Penelitian akan dilaksanakan di PMB Kuswatiningsih, Ketandan, Madurejo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta. Waktu penelitian merupakan rentang waktu yang digunakan penulis dalam melakukan penelitian. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 April 2024.

D. Aspek-Aspek yang Diteliti/Diamati

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil yang meliputi pengertian, tujuan, manfaat, kontra indikasi, syarat, waktu, dan gerakan senam hamil.

E. Definisi Operasional

Berikut ini adalah tabel yang menyajikan penjelasan variabel yang akan dibahas:

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Pengertian	Kriteria Penelitian	Alat Ukur	Skala
Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil	Kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan tentang senam hamil: pengertian, tujuan, manfaat, kontraindikasi, syarat dan waktu senam hamil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurang : jika $\leq 55\%$ jawaban benar 2. Cukup : jika 56%-75% awaban benar. 3. Baik : jika 76%-100% jawaban benar. 	Kuesioner	Ordinal
Karakteristik: Usia ibu hamil	Usia ketika periksa hamil yang telah didapatkan sesudah wawancara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usia 20-35 Tahun 2. Usia <20->35 Tahun 	Kuesioner	Nominal
Karakteristik: Pendidikan terakhir ibu hamil	Jenjang pendidikan terakhir yang diperoleh di sekolah secara formal dan mendapatkan ijazah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendidikan dasar (SD, SMP, MTs) 2. Pendidikan menengah (SMA dan SMK) 3. Pendidikan tinggi (Diploma, Sarjana, Pascasarjana) 	Kuesioner	Ordinal
Karakteristik: Pekerjaan ibu hamil	Status pekerjaan responden saat pengisian kuesioner dilakukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bekerja (buruh, petani, PNS, Wiraswasta) 2. Tidak bekerja 	Kuesioner	Nominal

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data primer. Dalam penelitian ini jenis data primer yang digunakan adalah data kuesioner dengan wawancara. Wawancara adalah metode yang digunakan dalam mengumpulkan data (Notoatmodjo, 2018). Wawancara

dilakukan oleh peneliti terhadap responden mengenai tanya jawab tentang tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil yang ditujukan kepada responden, kemudian menjelaskan tata cara pengisian kuesioner dan memberikan penjelasan secara langsung mengenai hasil kuesioner.

Angket atau kuesioner merupakan cara pengumpulan data atau penelitian mengenai suatu masalah yang biasanya banyak menyangkut kepentingan orang banyak, yang berisi sejumlah pertanyaan untuk mendapatkan tanggapan, jawaban, dan informasi pada sejumlah subyek (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti memberikan kuesioner kepada responden yang berisi beberapa pertanyaan yang nantinya akan diisi oleh responden.

G. Instrumen dan Bahan Penelitian

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dari penelitian sebelumnya yang berjudul “*Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta*” Sri Utami Tahun 2020 ada modifikasi menambahkan pekerjaan di bagian identitas responden serta menambahkan lima soal mengenai gerakan senam hamil.

Tabel 3. Kisi-kisi Kuesioner Penelitian

No	Variabel	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah Soal
1.	Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Tentang Senam Hamil	a. Tujuan	3	4,5,6,7	5
		b. Manfaat	9,10	8,11,12	5
		c. Kontra indikasi	13,14,15,16,17		5
		d. Syarat	18,19,20,22	21	5
		e. Waktu	23,24,25	26,27	5
		f. Gerakan	29,30,31,32	28	5

H. Prosedur Penelitian

1. Tahap persiapan penelitian:
 - a. Menentukan tema dan judul proposal penelitian
 - b. Penyusunan proposal.
 - c. Ujian proposal
 - d. Mengerjakan dan konsul revisi proposal.
 - e. Setelah menyusun usulan penelitian di setuju pembimbing dan penguji peneliti melapor ke Kepala PMB Kuswatiningsih untuk memnta surat izin akan dilakukan penelitian di PMB Kuswatiningsih.
 - f. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan izin dari Kepala PMB Kuswatiningsih.
2. Tahap pelaksanaan penelitian:
 - a. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dengan berinteraksi langsung dengan sasaran penelitian untuk ketersedianya menjadi responden dalam penelitian dengan membagikan penjelasan tentang cara pengisian kuesioner.
 - b. Pengambilan data dilakukan di PMB Kuswatiningsih dengan menyebarkan kuesioner kepada responden dibantu dengan tim. Hal ini dilakukan bersamaan dengan membagikan *informed consent* untuk menghemat waktu dan tenaga.
3. Tahap penyelesaian penelitian:
 - a. Melakukan pengumpulan data.

- b. Menarik kesimpulan.
- c. Menyusun dan mendokumentasikan laporan penelitian.
- d. Mengurus surat izin telah melakukan penelitian di PMB Kuswatiningsih.

I. Manajemen Data dan Analisa Data

1. Manajemen Data

a. *Editing*

Dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti mengecek kembali kelengkapan pengisian jawaban responden dalam kuesioner.

b. *Coding*

Coding yaitu mengubah data dalam bentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau nilangan (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan langkah *coding* sebagai berikut:

1) Tingkat pengetahuan

- a) Baik : 3 (76%-100%)
- b) Cukup : 2 (56%-75%)
- c) Kurang : 1 ($\leq 55\%$)

2) Usia

- a) Usia 20-35 Tahun : 1
- b) Usia <20->35 Tahun : 2

3) Pendidikan

- a) Pendidikan dasar (SD, SMP, MTs) : 1

b) Pendidikan menengah (SMA, SMK) : 2

c) Pendidikan tinggi (Diploma, Sarjana, Pascasarjana) : 3

4) Pekerjaan

a) Bekerja (buruh, petani, PNS, wiraswasta) : 1

b) Tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga (IRT) : 2

c. *Skoring*

Skoring yaitu memberikan skor atau nilai untuk setiap jawaban responden dalam kuesioner pengetahuan, bila responden dapat menjawab sesuai dengan kunci jawaban maka nilai dengan skor 1 dan apabila responden menjawab tidak sesuai dengan kunci jawaban maka diberi nilai dengan skor 0.

$$\frac{\text{Jumlah skor nilai yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

d. *Processing*

Pada penelitian ini jawaban dari responden yang sudah di terjemahkan dalam bentuk angka, maka selanjutnya akan mudah untuk dianalisis (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan langkah *processing* yaitu dengan cara mengubah jawaban dari responden untuk diubah dalam bentuk angka dengan memasukkan nilai kategori responden.

e. *Entry*

Entry yaitu kegiatan memasukkan data yang sudah dikumpulkan ke dalam master table atau based computer, selanjutnya membuat frekuensi sederhana (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini

menggunakan langkah *entry* yaitu dengan menentukan distribusi frekuensi dengan menyusun data mulai dari data yang terkecil sampai ke data yang terbesar dengan membagi banyaknya data ke dalam beberapa kelas sederhana (Notoatmodjo, 2018).

f. *Cleaning*

Cleaning yaitu kegiatan pembersihan data dengan cara melakukan pemeriksaan kembali data yang sudah *dientry*, apakah masih ada kesalahan atau tidak (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan langkah *cleaning* yaitu pemeriksaan ulang terhadap data, pengkodean dan scoring yang sudah ditentukan.

2. Analisa Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analisis univariat*. Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

f = Σ jawaban yang benar

n = Σ frekuensi atau banyaknya soal

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dari setiap variabel. Penelitian ini

analisis univariat terdiri dari usia ibu hamil, pendidikan terakhir ibu hamil, pekerjaan ibu hamil, dan sosial budaya pada ibu hamil.

J. Etika Penelitian

Penelitian ini terlebih dahulu harus mengajukan izin kepada kepala PMB Kuswatiningsih yang dipakai sebagai tempat penelitian. Setelah mendapat persetujuan, dilanjutkan dengan penelitian melakukan penekanan kepada masalah etika menurut Sumantri (2015) yang meliputi:

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*).

Lembar persetujuan menjadi subjek akan diedarkan sebelum penelitian dilakukan pada seluruh subjek yang akan diteliti. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menghindari kesalahpahaman dalam dan sesudah dilakukan penelitian. Jika subjek bersedia diteliti, maka subjek harus mendatangi lembar persetujuan. Jika subjek menolak dijadikan responden, maka peneliti tetap menghormati hak-hak subjek.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*).

Demi terjaga kerahasiaan dan identitas subjek, maka peneliti tidak mencantumkan nama subjek pada lembar kuesioner, hanya saja lembar tersebut diberi kode nomor tertentu. Informasi yang telah dikumpulkan subjek, dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

3. Keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*).

Penelitian dilakukan secara jujur, hati-hati, profesional, berperikemanusiaan, dan memperhatikan faktor-faktor ketepatan,

kesaksamaan, kecermatan, intimitas, psikologis, serta perasaan religious subjek penelitian untuk memenuhi prinsip keterbukaan. Karena prinsip keadilan memiliki konotasi keterbukaan dan adil.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PMB Kuswatiningsih yang terdapat di Ketandan, Madurejo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. PMB Kuswatiningsih ini melayani pertolongan persalinan 24 jam, pemeriksaan kehamilan, USG setiap hari Rabu, pelayanan KB dan umum bebas dibuka dari hari Senin sampai hari Minggu, pelayanan ibu dan anak, pap smear dan IVA, imunisasi dilakukan setiap hari Minggu ke dua dan keempat, konsultasi kesehatan reproduksi, pijat dan spa bayi, senam hamil dan yoga untuk ibu hamil mulai dari usia kehamilan 22 minggu dengan total peserta 6 orang yang dilakukan setiap hari Sabtu. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 April 2024 dengan jumlah responden 40 ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan, serta mengetahui karakteristik tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan di PMB Kuswatiningsih yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	F	%
Usia		
20-35 Tahun	36	90
<20->35 Tahun	4	10
Total	40	100
Pendidikan		
SD, SMP, MTs	4	10.5
SMA, SMK	23	57.5
Diploma, Sarjana, Pascasarjana	13	32.5
Total	40	100
Pekerjaan		
Bekerja (buruh, petani, PNS, wiraswasta)	21	52.5
Tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga (IRT)	19	47.5
Total	40	100

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 Tahun sebanyak 36 responden (90%), pendidikan terakhir sampai tingkat SMA, SMK sebanyak 23 responden (57.5%). Mayoritas responden bekerja (buruh, petani, PNS, wiraswasta) sebanyak 21 responden (52.5%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan pengertian, tujuan, manfaat, kontra indikasi, syarat melakukan, waktu pelaksanaan, dan gerakan senam hamil

Pengetahuan tentang Senam Hamil	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
Tujuan	29	72.5	6	15	5	12.5
Manfaat	19	47.5	18	45	3	7.5
Kontra Indikasi	8	20	10	25	22	55
Syarat Melakukan	32	80	7	14.5	1	2.5
Waktu Pelaksanaan	30	75	6	15	4	10
Gerakan	38	95	2	5	0	0

Berdasarkan tabel diketahui bahwa, sebagian besar pengetahuan ibu tentang tujuan senam hamil dengan kategori baik, yaitu sebanyak 29 responden (72.5%). Mayoritas pengetahuan ibu tentang manfaat senam hamil kategori baik, yaitu sebanyak 19 responden (47,5%).

Sebagian besar gambaran pengetahuan ibu tentang kontraindikasi senam hamil dengan kategori kurang, yaitu sebanyak 22 responden (55%). Gambaran pengetahuan ibu tentang syarat melakukan senam hamil dengan kategori baik, yaitu sebanyak 32 responden (80%). Gambaran pengetahuan ibu tentang waktu pelaksanaan senam hamil sebanyak 30 responden (75%) dalam kategori baik. gambaran pengetahuan ibu tentang gerakan senam hamil sebanyak 38 responden (95%) dalam kategori baik. Gambaran secara umum pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan responden

Pengetahuan	n	%
Baik	17	42.5
Cukup	23	57.5
Total	40	100

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil tertinggi diperoleh mayoritas dalam kategori cukup sebanyak 23 responden (57.5%), kategori baik sebanyak 17 responden (42.5%) terdapat di urutan yang kedua.

Tabel 7. Tabel silang tingkat pengetahuan ibu hamil berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, dan sosial budaya

No	Karakteristik responden	Pengetahuan				Total	
		Baik		Cukup		n	%
		n	%	n	%		
1.	Usia						
	20-35 Tahun	17	42.5	19	47.5	36	90
	<20->35 Tahun	0	0	4	10	4	10
2.	Pendidikan						
	SD, SMP, MTs	1	2.5	4	10	5	12.5
	SMA, SMK	5	12.5	18	45	23	57.5
	Diploma, Sarjana, Pascasarjana	11	27.5	1	2.5	12	30
3.	Pekerjaan						
	Bekerja (buruh, tani, PNS, wiraswasta)	9	22.5	12	30	21	52.5
	Tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga (IRT)	8	20	11	27.5	19	47.5

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan kategori cukup berusia 20-35 Tahun, yaitu sebanyak 19 responden (47.5%), pendidikan terakhir SMA,SMK sebanyak 18 responden (45%). Mayoritas responden yang memiliki pengetahuan cukup bekerja (buruh, petani, PNS, wiraswasta) sebanyak 12 responden (30%).

B. Pembahasan

1. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Tujuan Senam Hamil

Pengetahuan tentang tujuan senam hamil menunjukkan sebagian besar adalah kategori baik yaitu sebanyak 29 responden (72.5%). Persalinan yang lancar merupakan harapan setiap ibu, untuk itu dalam menjaga keselamatan bayinya seorang ibu dituntut memiliki pengetahuan yang tinggi untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan ketika proses bersalin berlangsung. Dengan

melakukan senam hamil diharapkan mampu mempertinggi kondisi kesehatan fisik serta psikis ibu dalam menghadapi persalinan.

Tujuan senam hamil pada umumnya ialah menjaga kondisi otot-otot dan persendiaan yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan dan yang paling penting ialah membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis (Riskianti et al. 2022). Sehingga dapat dikatakan bahwa ibu yang melakukan senam hamil memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Menjaga kesehatan kandungan merupakan kewajiban seorang ibu yang dilakukan untuk menjalani masa kehamilan yang lebih nyaman. Tingkat kesadaran ibu yang meningkat pada usia kehamilan 7 bulan merupakan hal yang wajar karena mendekati hari persalinan sehingga ibu lebih mempersiapkan diri dengan mencari informasi baik pada saat melakukan pemeriksaan kehamilan maupun bertanya-tanya pada ahli kesehatan lainnya. Sehingga ibu mengetahui tujuan dari aktivitas yang mampu meningkatkan kesehatan kehamilannya yaitu dengan melakukan senam hamil (Riskianti et al. 2022).

2. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Senam Hamil

Pengetahuan tentang manfaat senam hamil menunjukkan sebagian besar adalah kategori baik yaitu sebanyak 19 responden (47.5%). Manfaat senam kehamilan ialah mampu memberikan membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan Riskianti Nanda et al. (2022). Dengan melakukan gerak badan selama kehamilan dapat melancarkan sirkulasi darah menjadi lancar, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik dan tidur lebih nyenyak. Sehingga mampu meningkatkan kesehatan ibu dan kandungan.

Mayoritas pengetahuan ibu tentang manfaat senam hamil pada kategori baik. Hal tersebut dapat dikarenakan ibu sudah mengetahui tentang pengertian dan manfaat senam hamil dan mendapatkan informasi tentang senam hamil, di lingkungan masyarakat misalnya dari tenaga kesehatan memberikan pengetahuan mengenai senam hamil kepada ibu dan tetangga di sekitar ibu juga mempunyai pengetahuan yang sama dengan ibu. Ibu yang memiliki pengetahuan baik terhadap manfaat senam dapat juga dikarenakan tingkat keaktifan ibu dalam mencari informasi baik melalui media massa maupun konsultasi dengan rekan yang memiliki pengetahuan lebih baik terkait pelaksanaan senam hamil (Ulya dan Jannah, 2023).

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan instansi kesehatan dapat menambah pengetahuan ibu dalam menjaga kesehatannya juga kesehatan kandungan sehingga dapat menurunkan tingkat resiko persalinan yang lama dengan memberikan materi tentang senam hamil. Ibu yang mengalami waktu lama dalam persalinan juga akan menghambat aktivitas tenaga kesehatan ketika bertugas sehingga dengan adanya kerjasama antara pihak masyarakat dengan tenaga kesehatan mampu memberikan manfaat bersama bagi pihak masyarakat maupun tenaga kesehatan.

3. Gambaran Pengetahuan Ibu hamil tentang Kontra Indikasi Senam Hamil

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi semua dalam kategori kurang yaitu sebanyak 22 responden (55%). Menurut Lambuya (2021) kontra indikasi untuk seorang wanita hamil ialah yang mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, serviks inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervaginam pada trimester II dan III, dan kelainan letak plasenta seperti plasenta previa, preeklamsi maupun hipertensi.

Kontra indikasi yang dialami ibu hamil merupakan kejadian yang harus mendapat perhatian khusus. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Setiawati, Rahmayanti, dan Astika (2018). Hasil penelitian yang dilakukan Eka menunjukkan bahwa pengetahuan kontraindikasi senam hamil berada dalam

kategori baik. Hal tersebut dikarenakan faktor pengalaman, dimana ibu yang memiliki pengetahuan baik memiliki kehamilan ke dua sedangkan ibu dengan pengetahuan kurang berada pada kelompok dengan kehamilan pertama. Menurut Notoatmodjo dalam Setiawati, Rahmayanti, dan Astika (2018) pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.

Hasil penelitian mayoritas ibu memiliki usia 20 – 35 tahun. Meskipun ibu memiliki pengalaman yang sudah matang dalam berfikir dan beraktivitas, namun ketika ibu tidak memperoleh informasi terkait kejadian kontraindikasi maka ibu tidak akan mampu mencegah hal-hal yang tidak diinginkan pasca melahirkan. Sehingga selain pengalaman diperlukan adanya pengetahuan yang bersumber dari sebuah informasi.

Ibu yang aktif menggali informasi dapat memiliki pengetahuan yang baik terutama berkaitan dengan kontraindikasi senam hamil sehingga ibu mengetahui pentingnya menjaga kesehatan kandungan dengan senam hamil. Adanya inisiatif dan kesadaran yang tinggi akan menuntut ibu untuk mencari informasi. Ketika ibu tidak memiliki kesadaran maka ibu tidak akan melakukan kegiatan pencarian informasi, terlebih ibu yang sudah menderita sakit seharusnya lebih hati-hati dalam mengambil keputusan dan bertindak terutama dalam mengikuti kegiatan senam hamil.

4. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Syarat Melakukan Senam Hamil

Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat pengetahuan tentang syarat melakukan senam hamil dalam kategori baik yaitu sebanyak 32 responden (80%). Hal ini menunjukkan responden telah mengetahui dengan baik tentang syarat melakukan senam hamil dan sudah dalam tahap tahu. Responden yang memiliki pengetahuan baik sebagian besar berusia 20 - 35 tahun. Faktor umur dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Semakin tinggi umur seseorang akan berpengaruh pada respon atau tanggapan yang ditimbulkannya karena pada umur yang lebih tua ada kecenderungan untuk lebih sulit menerima informasi atau memahami sebuah informasi.

Syarat yang harus dipenuhi sebelum ibu hamil melaksanakan senam hamil adalah pemeriksaan kesehatan dan meminta nasehat dokter atau bidan, latihan harus dilakukan saat umur kehamilan memasuki 24-28 minggu, latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu hamil yang bersangkutan dan latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin Fasiha, dkk (2022).

Ibu yang peduli pada kesehatan kandungannya akan melakukan berbagai hal untuk menjaga kesehatannya termasuk menjalankan pemeriksaan secara rutin juga selalu meminta nasehat

dari dokter. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu berusia 20 – 35 tahun, hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil masih berada di usia produktif yang masih tergolong aktif untuk mencari informasi tentang syarat melakukan senam hamil.

Tingginya semangat ibu dalam mengikuti senam hamil merupakan hasil pengetahuan atas informasi yang ibu peroleh pada saat melakukan pemeriksaan dan nasehat. Ibu yang mengetahui syarat melakukan senam kesehatan akan meningkatkan keinginan ibu dalam melakukan senam hamil. Sehingga factor usia dan pencarian informasi sangat berguna untuk menambah pengetahuan ibu dalam melakukan senam hamil.

5. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Waktu Pelaksanaan Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden merupakan ibu dengan tingkat pengetahuan tentang waktu pelaksanaan kategori baik, yaitu sebanyak 30 responden (75%). Hal ini menunjukkan responden telah mengetahui dengan baik tentang waktu pelaksanaan senam hamil.

Sedangkan waktu pelaksanaannya menurut Nurfazriah dan Fitriani (2021) dianjurkan untuk dilakukan sekitar 30 menit dalam seminggu 2 kali senam hamil. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil. Sedangkan durasi waktu juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu.

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas ibu tidak memiliki pekerjaan atau ibu rumah tangga yaitu sebesar 47.5%, ibu rumah tangga jauh memiliki waktu luang ketika melakukan senam hamil dibandingkan ibu yang memiliki pekerjaan seperti karyawan swasta maupun wiraswasta. Hal tersebut sesuai pernyataan Setiawati, Rahmayanti, dan Astika (2018) yang menyimpulkan bahwa ibu hamil yang tidak bekerja banyak memiliki waktu yang luang untuk mengikuti senam hamil dan menggali informasi dalam kehamilan termasuk waktu dan pelaksanaan senam hamil melalui berbagai media.

Menurut Notoatmodjo dalam Setiawati, Rahmayanti, dan Astika (2018) teknologi yang semakin maju maka akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media masa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

6. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gerakan Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden merupakan ibu dengan tingkat pengetahuan tentang gerakan senam hamil kategori baik, yaitu sebanyak 38 responden (95%). Hal ini menunjukkan responden telah mengetahui dengan baik tentang gerakan senam hamil.

Menurut Fauzanillah (2022), senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Selain pengetahuan, sikap seorang ibu hamil terhadap senam hamil merupakan persepsi terhadap gerakan dan perubahan yang terjadi setelah mengikuti senam hamil secara rutin. Oleh karena perlu pengetahuan dan sikap yang mumpuni.

Latihan fisik selama kehamilan yang diramu dalam senam hamil membutuhkan tingkat pemahaman dan pengetahuan yang adekuat, sehingga diharapkan tidak terjadi kesalahan gerakan yang menyebabkan efek negatif pada ibu hamil. Dengan mengikuti latihan fisik selama kehamilam dapat menambah pengetahuan seorang ibu hamil terhadap senam hamil, dan akan memberikan kemudahan pada ibu hamil memahami tentang senam hamil itu sendiri sehingga dapat memberikan efek positif terhadap gerakan selama melakukan senam.

7. Gambaran Umum Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 23 responden (57.5%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 40 responden terdapat 23 responden yang berpengetahuan cukup, ada yang sudah benar dalam menjawab pernyataan tetapi ada juga yang belum benar dalam menjawab pernyataan.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dwi Rahayu dan Yunarsih (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Sukorame yaitu sebesar 52% berpengetahuan cukup. Selain itu penelitian Setiawati, Rahmayanti, dan Astika (2018) juga menunjukkan hasil yang sama dimana pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil TM II kategori cukup sebanyak 4 orang (11,4%).

Pengetahuan responden kategori cukup dapat dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan dan pekerjaan dapat dilihat dari hasil yang diperoleh bahwa sebagian besar responden berumur 20 - 35 tahun, dengan tingkat pendidikan terakhir SMA dan merupakan ibu yang tidak bekerja. Dalam penelitian ini sebagian besar responden berumur 20 - 35 tahun dimana responden telah memiliki pengalaman dan kematangan dalam berfikir dan beraktivitas, usia tersebut membantu responden dalam menerima pengetahuan yang cukup

baik tentang senam hamil. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja, dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih dipercaya, dari pada orang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa (Notoatmodjo, 2018).

Selain usia, pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi seperti hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pada umumnya, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Menurut Notoatmodjo (2018) Tingkat pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan semakin meningkat. Lewat pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA memiliki pengetahuan kategori cukup. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi pendidikan responden maka dapat membantu meningkatkan pengetahuan responden terkait senam hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar ibu yang memiliki pengetahuan cukup adalah ibu yang tidak bekerja hanya sebagai ibu rumah tangga. Hal tersebut dapat dikarenakan biasanya ibu rumah tangga akan lebih focus dalam merawat kandungan,

sehingga ibu akan cenderung mencari informasi berkaitan dengan kesehatan kandungan dan kelancaran persalinan terutama dalam melakukan kegiatan senam hamil. Hasil penelitian juga menunjukkan masih terdapat ibu yang memiliki pengetahuan kurang. Hal tersebut dapat disebabkan karena pengetahuan yang diperoleh terutama dari bidan hanya sedikit. Dalam pelaksanaan senam hamil, sebagian besar ibu hamil adalah ibu bekerja. Ibu hamil lebih mementingkan pekerjaan, sehingga tidak rutin dalam mengikuti senam hamil. Hal tersebut menyebabkan ibu hanya sekedar untuk asal mengikuti senam hamil sesuai waktu luang, sehingga ibu hamil tidak begitu mengetahui tentang tujuan dan manfaat dengan melakukan senam hamil.

Pengetahuan tentang senam hamil yang tinggi dapat meningkatkan kesehatan ibu juga bayi sehingga harapan ibu melahirkan dengan sehat dan selamat dapat terpenuhi. Ibu dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil dengan cara aktif mencari informasi kesehatan khususnya tentang senam hamil seperti aktif mengikuti penyuluhan di pos pelayanan terpadu atau di puskesmas, dan mencari informasi dari radio, televisi, surat kabar maupun media masa lainnya. Peran petugas kesehatan juga perlu memberikan motivasi dan informasi kepada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil. Dengan demikian adanya kerjasama dari

berbagai pihak sehingga mampu meningkatkan keselamatan dan kesehatan ibu dalam menjaga dan melahirkan buah hati.

C. Kelemahan Penelitian

1. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, sehingga responden hanya menjawab benar atau salah serta jawaban belum bisa mengukur tingkat pengetahuan secara mendalam. Namun kita dapat menjelaskan kepada responden jika terdapat jawaban yang salah dan meminta responden untuk mengulang kembali apa yang sudah dijelaskan.
2. Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yang artinya hanya terbatas pada tingkat pengetahuan saja. Namun dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan ibu hamil yang mengikuti senam hamil dapat dilihat dari data yang tersedia di PMB Kuswatiningsih.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta tahun 2024. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih sebagian besar dari responden dalam kategori cukup.
2. Pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil sebagian besar dari responden dalam kategori baik, manfaat senam hamil sebagian kecil dari responden dalam kategori baik, kontra indikasi senam hamil sebagian besar dari responden dalam kategori kurang, syarat dan waktu melakukan senam hamil mayoritas dalam kategori baik dan sebagian besar dari responden dalam kategori baik, gerakan senam hamil mayoritas dalam kategori baik.
3. Karakteristik usia responden hampir seluruh dari responden berusia 20-35 tahun, dengan sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir yaitu pendidikan menengah (SMA, SMK). sebagian besar dari responden ibu bekerja (buruh, tani, PNS, wiraswasta).

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian tentang tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Kepala PMB Kuswatiningsih

Kepala PMB perlu memberikan dorongan dan semangat kepada ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil agar memiliki motivasi untuk bisa mengikuti senam hamil di PMB Kuswatiningsih. Kepala PMB juga dapat melakukannya dengan cara mengadakan sosialisasi agar tercapai keberhasilan dalam melakukan kegiatan senam hamil yang sudah diadakan di PMB Kuswatiningsih.

2. Bagi bidan PMB Kuswatiningsih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi bidan dalam meningkatkan pelayanan terhadap ibu hamil terutama perawatan selama kehamilan dengan senam hamil. Bidan perlu memberikan informasi terutama kontra indikasi dari senam hamil karena pada indikator ini pengetahuan ibu hamil masih kategori kurang.

3. Bagi ibu hamil di PMB Kuswatiningsih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang manfaat senam hamil sehingga dapat mendorong ibu hamil untuk mengikuti senam hamil secara teratur. Ibu hamil diharapkan aktif mengikuti penyuluhan di pos pelayanan terpadu atau di puskesmas, dan mencari informasi dari radio, televisi, surat kabar maupun media massa lainnya berkaitan dengan senam hamil.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber informasi untuk melanjutkan penelitian terkait tingkat pengetahuan ibu hamil

tentang senam hamil. Peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang factor-faktor yang mempengaruhi ibu hamil tentang senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillya, Nita, Ajeng, Maharani Pratiwi, & Ernawati. 2023. "Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Senam Hamil Dengan Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Pkd Harapan Sehat Gondangrejo Karanganyar." 000.
- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, & Marni Br. Karo. 2019. "Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga." *Binawan Student Journal* 1(3): 167–71.
- Dudoniené, Vilma, & Raija Kuisma. 2023. "Women's Knowledge and Perceptions of the Effect of Exercise during Pregnancy: A Cross-Sectional Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(3).
- Fasiha. Widy Markosia Wabula., dan Meryanna Rotua Simanjuntak. (2022). Modul Senam Hamil. Maluku: Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Fatimah, Siti, Khairunisya Khairunisya, Rita Kamalia, & Nurayuda Nurayuda. 2022. "Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Senam Hamil Di Klinik Asy-Syifa Desa Ujanmas Kecamatan Ujanmas Kabupaten Muara Enim." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 5(5): 1347–55.
- Herawati, Rika. 2018. "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu." *Jurnal Martenity and Neonatal* 11: 309–17. <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1908>
- Janakiraman, Balamurugan, Tsiwaye Gebreyesus, Mulualem Yihunie, and Moges Gashaw Genet. 2021. "Knowledge, Attitude, and Practice of Antenatal Exercises among Pregnant Women in Ethiopia: A Cross-Sectional Study." *PLoS ONE* 16(2): 1–15. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0247533>
- Lifiana, Indah, an&d Nurlama Siregar. 2019. "Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar Patumbak Kabupaten Deli Sedang Tahun 2019." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Manuaba, IBG. (2018). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta : ECG
- Matondang, Dzulhajji A H, & Desi Handayani Lubis. 2020. "Hubungan Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Normal Pada Ibu Primipara Di Rumah Sakit Umum Sundari Medan." *Jurnal KEPERAWATAN FLORA* 13(1).
- Notoatmodjo, 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurfazriah, Indah, and Ayu Fitriani. 2021. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III." *Prosiding Seminar Nasional*

Kesehatan 1: 1531–35.

- Prawirohardjo, Sarwono. (2020). Ilmu Kebidanan. Jakarta Pusat: Kudus Mulya.
- Riskianti Nanda, Kiki et al. 2022. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persiapan Proses Persalinan Di Puskesmas Dahlia Makassar Tahun 2022.” *Jurnal Kesehatan Delima Pelamoni* 6(Desember): p.
- Semmagga, Nuraeni;, and Aryani Nur Fausyah. 2021. “Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal Di Puskesmas Wara.” *Jurnal sistem kesehatan* 6(1): 7–13.
http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/35634.
- Setiawati, E, D Rahmayanti, & E Astika. 2018. “Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil.” *Nerspredia* 1(1): 34–39.
- Sulastri, 2012. *Senam hamil bantu melahirkan tanpa kecemasan*, Profesi. Volume 08
- Suratih. Hartanti, Nyoman. Yuniati, Ni Wayan. 2010. “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil.” *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil* 7(1): 20–25.
- Ulya, Ni'matul, & Miftachul Jannah. 2023. “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Medono Kota Pekalongan.” *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan* 10(1): 18–24.
- Utami, Sri. 2020. Meneliti tentang "Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta." Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Wahyuni, Sulistyanigsih. 2017. “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Yogyakarta.” 1(November 2020): 6–18.
- Wilsa Athala, Tarisa, Eka Riana, & Dwi Khalisa Putri. 2022. “Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.” *Indonesian Midwifery and Nursing Scientific Journal* 2(1): 39–45.
- Zellatifanny, Cut Medika, & Bambang Mudjiyanto. 2018. “Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi.” *Diakom : Jurnal Media dan Komunikasi* 1(2): 83–90.

LAMPIRAN

Lampiran 2. Anggaran Penelitian

ANGGARAN PENELITIAN

No	Kegiatan	Volume	Satuan	Unit	Jumlah
1.	Penyusunan proposal	1	Paket	Rp 100.000	Rp 100.000
2.	Seminar proposal	5	Kali	Rp 25.000	Rp 125.000
3.	Revisi proposal	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
4.	Perizinan penelitian	2	Kali	Rp 50.000	Rp 100.000
5.	Souvenir	40	Buah	Rp 10.000	Rp 400.000
6.	Seminar hasil	5	Kali	Rp 25.000	Rp 125.000
7.	Revisi laporan	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
8.	Lain-lain	2	Kali	Rp 100.000	Rp 200.000
	JUMLAH				Rp 1.150.000

Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)

1. Saya Hafizah Ramdhani Eka Dharma mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Program Studi D-III Kebidanan dengan ini meminta Anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian saya yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di PMB Kuswatiningsih Tahun 2024”
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih Tahun 2024.
3. Prosedur pengambilan data dengan cara ibu hamil di PMB Kuswatiningsih yang bersedia menjadi responden mengisi dan menandatangani pernyataan kesediaan menjadi responden kemudian mengisi kuesioner.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam ikut serta pada penelitian ini adalah mendapatkan souvenir berupa tas, pengalaman, dan ilmu.
5. Partisipasi saudara bersifat sukarela, tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun dan anda dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa diberikan sanksi.
6. Kegiatan ini hanya untuk keperluan penelitian sehingga nama dan jati diri saudara akan tetapi dirahasiakan.
7. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi saya dengan nomor handphone 08576620784.

Peneliti

Lampiran 4. Informed Consent

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

No Responden :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Alamat Lengkap :

Menerangkan bahwa saya bersedia dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di PMB Kuswatiningsih Tahun 2024”

Yogyakarta, 24 April 2024

Saksi

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

A. Petunjuk

Dalam pertanyaan ini dimaksudkan untuk mrngetahui “*Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Tahun 2024*”. Kuesioner ini merupakan rangkaian penelitian. Karena itu dengan penuh harapan kiranya ibu memberikan informasi yang dibutuhkan sebagaimana dalam daftar pertanyaan.

B. Identitas Responden

1. Nama responden :
2. Umur :
3. Pendidikan :
4. Alamat :
5. Pekerjaan :

C. Tingkat Pengetahuan

Petunjuk Pengisian:

- a. Berilah tanda (√) pada kolom BENAR yang menurut Anda benar.
- b. Berilah tanda (√) pada kolom SALAH yang menurut Anda salah.

No	Pernyataan	Benar	Salah
Tujuan Senam Hamil			
1.	Senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot-otot dinding perut.		
2.	Senam hamil hanya bertujuan untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.		
3.	Salah satu tujuan melakukan senam hamil adalah tidak ada kepercayaan diri ibu bersalin untuk menghadapi persalinan.		

4.	Tujuan senam hamil tidak untuk kesehatan fisik ibu hamil, dan kondisi psikis ibu hamil.		
5.	Senam hamil bertujuan untuk mengatur letak janin agar ibu hamil tidak dapat menjalani persalinan dengan lancar.		
Manfaat senam hamil			
6.	Senam hamil bermanfaat untuk mengatasi keluhan nyeri di bokong pada ibu hamil.		
7.	Senam hamil bermanfaat bagi ibu dan bayi setelah melahirkan.		
8.	Perubahan bentuk tubuh selama hamil tidak dapat mengurangi dengan mengikuti senam hamil.		
9.	Senam hamil tidak bermanfaat untuk menghindari kesulitan saat melahirkan.		
10.	Senam hamil tidak bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan.		
Kontra Indikasi Senam Hamil			
11.	Wanita hamil dengan penyakit jantung tidak diperkenankan mengikuti senam hamil.		
12.	Wanita yang terkena anemia tidak boleh mengikuti senam hamil.		
13.	Wanita yang mengandung bayi kembar tidak boleh mengikuti senam hamil.		
14.	Bagi ibu yang perokok tidak boleh mengikuti senam hamil.		
15.	Senam hamil tidak dilakukan oleh ibu hamil dengan riwayat perdarahan pervaginam.		
Syarat Melakukan Senam Hamil			
16.	Ruangan yang digunakan untuk senam hamil sebaiknya cukup luas.		
17.	Sebelum melaksanakan senam hamil, ibu hamil harus meminta nasehat dokter/bidan dan memeriksakan kesehatannya.		
18.	Senam hamil sebaiknya dilakukan setelah umur kehamilan lebih dari 22 minggu.		
19.	Senam hamil tidak dapat dilakukan di klinik.		
20.	Senam hamil tidak dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan ibu hamil.		
Waktu Pelaksanaan Senam Hamil			
21.	Jika timbul rasa nyeri senam hamil harus dihentikan/		
22.	Senam hamil dihentikan jika terjadi pembengkakan yang menyeluruh.		

23.	Apabila ibu hamil mengalami kontraksi dengan jarak <20 menit maka senam hamil harus dihentikan.		
24.	Nafas pendek yang berlebihan tidak mengganggu aktivitas senam hamil.		
25.	Kegiatan senam hamil tidak dihentikan ketika ibu merasakan aktivitas janin berkurang.		
Gerakan Senam Hamil			
26.	Ibu hamil tidak dapat berlatih mengatur teknik pernapasan melalui senam hamil		
27.	Gerakan kaki senam hamil dapat mengurangi kram		
28.	Pada saat melakukan senam hamil keadaan tubuh ibu harus rileks (santai)		
29.	Kegunaan latihan pernafasan pada senam hamil adalah berguna untuk mengejan pada saat persalinan		
30.	Latihan relaksasi dengan posisi duduk telungkup dapat mengurangi rasa nyeri pada masa pembukaan pada proses persalinan		

Lampiran 6. Kunci Jawaban

1. B	7. B	13. B	19. S	25. S
2. S	8. B	14. B	20. B	26. S
3. S	9. S	15. B	21. B	27. B
4. S	10. S	16. B	22. B	28. B
5. S	11. B	17. B	23. B	29. B
6. S	12. B	18. B	24. S	30. B

Lampiran 7. Tabulasi Data

NO	SOAL																													Sk or	%	Kategori				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			30	B	C	K	
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	75		2	
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	25	78.1	3			
3	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23	71.9		2		
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	84.4	3			
5	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	87.5	3			
6	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	20	62.5		2		
7	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	22	68.8		2		
8	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23	71.9		2		
9	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	75		2		
10	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	18	56.3		2		
11	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	62.5		2		
12	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	25	78.1	3		
13	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	19	59.4		2	
14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	93.8	3			
15	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	78.1	3			
16	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	19	59.4		2		
17	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	26	81.3	3			
18	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	21	65.6		2		
19	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23	71.9		2		
20	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	21	65.6		2		

Lampiran 8. Surat Pendahuluan



Nomor : PP.07.01/ E.XXVII.10/ 2117 /2023
 Lamp. : -
 Hal : PERMOHONAN IJIN STUDI PENDAHULUAN 15...November 2023

Kepada Yth :
 Kepala PMB Kuswatiningsih
 Di -

SLEMAN

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa, sehubungan dengan tugas penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Tahun Akademik 2023/2024, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin :

Nama : Hafizah Ramdhani Eka Dharma
 NIM : P07124121027
 Mahasiswa : Program Studi Diploma Tiga Kebidanan
 Untuk mendapatkan informasi data di : PMB Kuswatiningsih
 Tentang data : Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Hamil pada Ibu Hamil di PMB Kuswatiningsih Sleman Tahun 2024

Besar harapan kami, Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan ijin, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan banyak terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan

Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.Si.T. M.Keb
 NIP 197511232002122002

Jurusan Gizi
 Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax. (0274) 617601

Jurusan Keperawatan
 Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax. (0274) 617601

Jurusan Kesehatan Lingkungan
 Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax. (0274) 617601

Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
 Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax. (0274) 617601

Jurusan Kebidanan
 Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax. (0274) 617601

Jurusan Kesehatan Gigi
 Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax. (0274) 617601



Lampiran 9. Surat Izin Penelitian



Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Yogyakarta

📍 Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,
Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

☎ (0274) 617601
🌐 <https://poltekkesjogja.ac.id>

Nomor : PP.01.01/F.XXVII.10/ 522 /2024
Lamp. : 1 bendel
Perihal : PERMOHONAN IZIN PENELITIAN

26.Maret 2024

KepadaYth :
Pimpinan PMB Kuswatiningsih
Di

BANTUL

Dengan hormat,
Sehubungan dengan tugas penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang diwajibkan bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan Tahun Akademik 2023/2024 sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin penelitian, kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin kepada :

Nama	: Hafizah Ramdhani Eka Dharma
NIM	: P07124121027
Mahasiswa	: Prodi Diploma III Kebidanan
Untuk melakukan penelitian di	: PMB Kuswatiningsih
Judul Penelitian	: Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di PMB Kuswatiningsih Tahun 2024

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.

👤 Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.Si.T. M.Keb
NIP. 197511232002122002



Lampiran 10. Surat Keterangan Selesai Penelitian



PMB KUSWATNINGSIH, S.Tr.Keb. Bdn

NO.STR: 15 02 7 22 23-4605478
NO.SIPB:503/000026.05.03/026/KLB/2023Alamat : Demangan, Madurejo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta
No. HP : 081328794956

SURAT KETERANGAN

No : 21 /v/ 21

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kuswatningsih, Str. Keb. Bdn

Jabatan : Pimpinan PMB

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Hafizah Ramdhani Eka Dharma

NIM : P07124121027

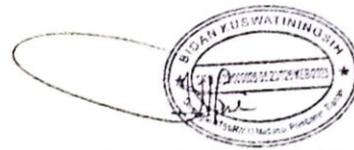
Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi D-3 Kebidanan

Bahwa sesuai dengan surat permohonan izin dari Politeknik Kesehatan Yogyakarta Nomor : PP.01.01/F.XXVII.10/522/2024 tanggal 26 Maret 2024 benar telah Melakukan Izin Penelitian di PMB Kuswatningsih Sleman Yogyakarta dengan Proposal : Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di PMB Kuswatningsih.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 April 2024

Kepala PMB Kuswatningsih



Kuswatningsih , Str.Keb.Bdn

Lampiran 11. Dokumentasi

1. Dokumentasi Studi Pendahuluan di PMB Kuswatiningsih



2. Dokumentasi Studi Penelitian di PMB Kuswatiningsih



