

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	0	1	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	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	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	1	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		

21	1	1	1	1	1	1	0	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	1	29	90.6	3		
22	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21	65.6		2	
23	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24	75		2		
24	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	75		2		
25	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	90.6	3			
26	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	84.4	3			
27	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	84.4	3			
28	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	22	68.8		2		
29	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	87.5	3			
30	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	75		2		
31	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	68.8		2		
32	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	81.3	3			
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	90.6	3			
34	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	84.4	3			
35	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	24	75		2		
36	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	78.1	3			
37	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	75		2		
38	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	71.9		2		
39	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	25	78.1	3			
40	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	75		2		
Tot al	3 7	1 9	3 2	3 5	2 9	2 0	3 1	2 0	3 7	3 5	2 0	1 9	1 3	1 6	2 0	3 9	3 7	3 1	2 8	2 5	3 4	3 4	3 1	2 8	2 9	3 3	3 8	3 9	3 9	3 9	3 9	967	3021 .9	17	2 3	0			

Lampiran 8. Surat Pendahuluan



Nomor : PP.07.01/ E.XXVII.10/ 2117 /2023

15...November 2023

Lamp. : -

Hal : PERMOHONAN IJIN STUDI PENDAHULUAN

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



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

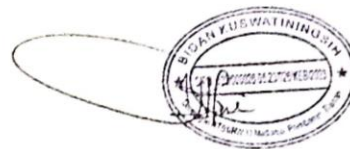
Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi D-3 Kebidanan

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



