

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG
MANFAAT SENAM HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIMARPINGGAN KECAMATAN ANGKOLA
SELATAN TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH :

**MELVIANA NORA LUBIS
20061085**



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2022**

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG
MANFAAT SENAM HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIMARPINGGAN KECAMATAN ANGKOLA
SELATAN TAHUN 2021**

OLEH :

**MELVIANA NORA LUBIS
20061085**

SKRIPSI

*Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aifa Royhan di Kota Padangsidempuan*

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AIFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2022**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggan Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021
Nama Mahasiswa : Melviana Nora Lubis
NIM : 20061085
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan Komisi Pembimbing, Komisi Penguji dan Ketua Sidang pada Ujian Akhir (Skripsi) Program Studi Kebidanan Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan dan dinyatakan Lulus pada tanggal 23 Maret 2022.

Menyetujui,

Komisi Pembimbing



Novita Sari Batubara, SST, M.Kes
NIDN. 0125118702



Henniyati Harahap, SKM, M.Kes

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Sarjana



Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb
NIDN. 0122058903

Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan



Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melviana Nora Lubis
NIM : 20061085
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021” adalah asli dan bebas dari plagiat.
2. Sripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Komisi Pembimbing dan masukan dari Komisi Penguji.
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang dibuat dan ditulis sesuai dengan pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidempuan, 23 Maret 2022
Pembuat Pernyataan



Melviana Nora Lubis
NIM. 20061085

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Melviana Nora Lubis
Tempat/Tanggal Lahir : Padangsidimpuan/ 01 Agustus 1988
Alamat : Padangsidimpuan
No. Telp/HP : 082166737405
Email : melvianoralbs@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 142432 Padangsidimpua : lulus tahun 2000
2. SMP Negeri 3 Padangsidimpuan : lulus tahun 2003
3. SMA Negeri 4 Padangsidimpuan : lulus tahun 2006
4. D-III Kebidanan Sentral Padangsidimpuan : lulus tahun 2009

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan Penelitian, Februari 2022

Melviana Nora Lubis

Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021

ABSTRAK

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal. *World Health Organization* (2018) memperkirakan di seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin. Kematian ibu hamil dapat dicegah hingga 22 % yaitu melalui *Antenatal Care* (ANC) yang teratur serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021. Jenis penelitian adalah *kuantitatif* dengan desain *analitik*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Februari Tahun 2022 sebanyak 43 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian sebanyak 43 orang dengan menggunakan metode *total sampling*. Analisa yang digunakan adalah univariat. Hasil analisa menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil berada pada pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (51,2%), pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (30,2%), dan pengetahuan baik sebanyak 8 orang (18,6%). Disarankan agar petugas kesehatan memberikan penyuluhan serta latihan senam hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta mampu melakukan latihan senam hamil secara rutin untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran selama proses kehamilan dan kelancaran dalam proses persalinan.

Kata kunci : Pengetahuan, Ibu Hamil, Senam Hamil

Daftar Pustaka : 34 (2012-2021)

**MIDWIFE PROGRAM OF HEALTH FACULTY
AT AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN**

Report of the Research, Februari 2022
Melviana Nora Lubis

The Description Of Knowledge Level of Pregnant Women About the Benefits of
Pregnancy Exercise In the Working Area of Simarpinggann Publuc Health Center in
Angkola Selatan District 2021

ABSTRACT

Pregnancy exercise is exercise that is done to prepare and train the muscles so that it can be used to function optimally in labour. Where the benefits include: reduce complaints during pregnancy, cramps and back pain, improve sleep, make the body more fresh and relaxed and maintain flexibility abdominal wall and pelvic floor muscles in the process of giving birth. The purpose of this research is to know The Description Of Knowledge Level of Pregnant Women About the Benefits of Pregnancy Exercise In the Working Area of Simarpinggann Publuc Health Center in Angkola Selatan District 2021. The type of research is quantitative with analytical design. The population in this study is all pregnant women in the third trimester in the Working Area of the Simarpinggann Public Health Center, Kabupaten Angkola selatant February 2022 as many as 43 people. The sample in this study is all pregnant women in the third trimester in the Simarpinggann Public Health Center Working Area as many as 43 people by using the total sampling method. The analysis used is univariate. The analysis results show knowledge level of pregnant women about the benefits of pregnancy exercise are at a low level of knowledge as many as 22 people (51.2%), enough knowledge as many as 13 people (30.2%), and good knowledge as many as 8 people (18.6%). the Recommended for pregnant women increase knowledge about pregnancy exercise so that the attitude is more positive on the benefits of pregnancy exercise.

Keywords : *Knowledge, Pregnant Women, Pregnancy Exercise*
Bibliography : *34 (2012-2021)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan hidayah-Nya hingga dapat menyusun skripsi dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggane Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021”.

Skripsi penelitian ini ditulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan di Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
2. Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
3. Novita Sari Batubara, SST, M.Kes selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Henniyati Harahap, SKM, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Nefonavratiлова Ritonga, SKM, M.K.M selaku Ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini.

6. Siti Isma Sari Lubis, M.Hum selaku Anggota penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
8. Kedua Orang tua yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada saya ntuk dapat menyelesaikan Studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana sampai pada penyelesaian skripsi ini.
9. Suami, Anak-anak, dll.

Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan kebidanan. Amin.

Padangsidempuan, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSYARATAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
DAFTAR RIWAT HIDUP	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Praktis.....	6
1.4.2 Manfaat Teoritis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kehamilan	7
2.2 Senam Hamil	16
2.3 Pengetahuan.....	22
2.4 Kerangka Konsep	27
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	28
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
3.2.1 Lokasi Penelitian	28
3.2.2 Waktu Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.4 Etika Penelitian.....	29
3.5 Instrumen Penelitian.....	30
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	30
3.7 Defenisi Operasional	31
3.8 Pengolahan dan Analisa Data.....	32
BAB 4 HASIL PENELITIAN	33
4.1 Gambar Umum Lokasi Penelitian	33
4.2 Analisa Univariat.....	34

BAB 5 PEMBAHASAN	35
5.1 Karakteristik Responden	35
5.2 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil	38
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	39
6.1 Kesimpulan	39
6.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 3.1 Defenisi Operasional.....	31
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021.....	33
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021.....	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Survey
2. Surat Balasan Izin Survey
3. Surat Izin Penelitian
4. Surat Balasan Penelitian
5. Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden
6. Formulir Persetujuan Menjadi Responden
7. Lembar Kuesioner
8. Master Tabel
9. Hasil SPSS
10. Dokumentasi
11. Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Nama
ANC	Antenatal Care
BAK	Buang Air Kecil
DJJ	Denyut Jantung Janin
KIA	Kesehatan Ibu dan Anak
WHO	World Health Organization

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut fear-tension-pain concept (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Larasati, 2016).

Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, juga ditemukan secara bermakna onset persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melanjutkan senam hamil, senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan (Rahmawati, dkk, 2016).

World Health Organization (WHO) (2018) memperkirakan di seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin. Angka kematian ibu hingga saat ini belum menunjukkan penurunan yang pasti. Salah satu penyebab kematian ibu adalah persalinan yang tak normal atau adanya penyulit. Terjadinya persalinan yang tak normal ini dipengaruhi oleh umur kehamilan, umur ibu, komplikasi kehamilan dan paritas ibu (WHO, 2019).

Angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu penyebab kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara – negara berkembang lainnya adalah akibat partus lama. Menurut SDKI tahun 2018 penyebab kematian ibu, yaitu karena komplikasi persalinan (45 %), retensio plasenta (21%), robekan jalan lahir (19 %), partus lama (11 %), perdarahan dan pre eklamsi masing-masing (10 %), komplikasi selama nifas (5 %) dan demam infeksi (4 %) (Suryaningsih, 2017).

Angka Kematian Ibu di Indonesia masih tinggi, pada tahun 2018 sekitar 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup disebabkan penyakit atau komplikasi terkait kehamilan dan persalinan. Banyak ibu yang seharusnya tidak meninggal, tetapi meninggal karena tidak mendapatkan upaya pencegahan dan penanganan yang seharusnya. Sekitar 15% dari kehamilan/persalinan mengalami komplikasi, 85% normal. Penyebab utama kematian ibu yang disebabkan perdarahan parah, infeksi pasca salin, tekanan darah tinggi saat kehamilan, partus lama/macet dan aborsi yang tidak aman (Kemenkes RI, 2020).

Provinsi Sumatera Utara, Angka Kematian Ibu tahun 2019 sebanyak 202 kasus dari 302.555 sasaran lahir hidup, kasus kematian bayi sebanyak 790 kasus dari 302.555 sasaran hidup. Pada tahun 2020 AKI sebesar 65,50 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian bayi sepanjang tahun 2020 sebanyak 716 kasus dari 299.198 sasaran lahir hidup (Dinkes Sumut, 2020).

Kematian ibu dapat dicegah hingga 22 % yaitu melalui *Antenatal Care* (ANC) yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur (Susilawati, 2018).

Dampak positif dari perubahan saat kehamilan adalah untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan janin sedangkan dampak negatifnya ibu mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan. Persentase ketidaknyamanan pada trimester I sebesar 50-75% ibu hamil dikarenakan mual dan muntah sehingga sering terjadi syok, pada trimester II 50% ibu hamil mengalami talapak tangan merah dan pada trimester III 60% terjadi ketidaknyamanan karena sesak nafas (Lifiana, 2019).

Ibu hamil mengalami ketidaknyamanan selama proses adaptasi dalam kehamilan, hal ini bersifat fisiologis tetapi tetap harus diberikan sesuatu pencegahan dan perawatan, sekitar 100 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada trimester III 50% mempunyai keluhan seperti merasa sering sakit pinggang lebih banyak diderita oleh ibu hamil, hal ini disebabkan karena perubahan yang terjadi pada tubuh ibu hamil yang mempengaruhi bentuk tulang belakang. Dokter yang menangani wanita hamil yang mengalami masalah tulang dan otot juga harus menekankan perlunya berolah raga selama kehamilan sebagai suatu cara pencegahan ataupun pemulihan (Utami, 2020).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada saat kehamilannya. Senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat mempermudah proses persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan ibu hamil trimester III. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan instentif akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Manuaba, 2018).

Sukmiati (2019) hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil di klinik pratama budi luhur.

Didapatkan hasil bahwa pengetahuan tinggi ikut serta melakukan senam hamil, sedangkan responden yang memiliki pengetahuan rendah cenderung tidak mengikuti kegiatan senam hamil. Namun ketika diteliti kembali masih ada juga ibu hamil tidak melaksanakan senam hamil karena tingginya pengetahuan seseorang belum tentu seorang tersebut mampu menerapkan pengetahuan yang dimiliki. adanya hubungan antara pengetahuan ibu dalam pelaksanaan senam hamil.

Sulistiyaningsih (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang memiliki pengetahuan cukup adalah ibu yang tidak bekerja hanya sebagai ibu rumah tangga, dikarenakan biasanya ibu rumah tangga akan lebih fokus 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.

Penyebab utama ibu hamil tidak mengetahui manfaat senam hamil adalah karena kurangnya pengetahuan serta informasi yang didapat. Latihan senam hamil merupakan suatu yang masih baru dikalangan penduduk Indonesia terutama penduduk terpencil. Dari kurangnya pengetahuan dan pemahaman ibu tentang senam hamil mengakibatkan kurangnya minat untuk melakukan senam hamil tersebut, sehingga berdampak terhadap keadaan ibu dan janinnya. Dampak tersebut dapat terlihat pada waktu proses persalinan ibu tersebut tidak mengetahui tehnik atau cara mengejan yang benar yang menyebabkan terjadinya persalinan lama (Sari, 2018).

Data di Poli KIA Puskesmas Simarpinggian diperoleh data bahwa terjadi kunjungan ibu hamil K1 sebanyak mencapai 141 ibu hamil (97,7 %) dan K4

mencapai 139 (96,2%) pada tahun 2019. Dan pada 2020 ibu hamil K1 mencapai 109 (73%) serta K4 ibu hamil mencapai 89 (58,9%). Pada tahun 2021 mencapai 109 ibu hamil dan 30 ibu hamil melakukan senam hamil.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan diperoleh data bahwa sudah menyelenggarakan kelas senam hamil bagi ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Namun dari seluruh ibu hamil trimester III, masih ada belum mengikuti senam hamil. Alasan ibu hamil tidak mengikuti senam hamil, sebagian besar karena kurang mengetahui manfaat mengikuti senam hamil selama perawatan kehamilan dan tidak ada waktu untuk mengikuti kelas senam hamil karena banyak pekerjaan di rumah.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, rumusan masalah “bagaimana gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021“?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan peneliti dalam penerapan ilmu yang didapat selama perkuliahan khususnya tentang tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil.

b. Bagi Responden

Dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil.

c. Bagi Institusi Penelitian

Dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, serta memberikan upaya promotif dan preventif untuk pengelolaan gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

2.2.1 Pengertian Kehamilan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender Internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2018).

Kehamilan terjadi ketika seorang wanita melakukan hubungan seksual pada masa ovulasi atau masa subur (keadaan ketika rahim melepaskan sel telur matang), dan sperma pria pasangannya akan membuahi sel telur matang wanita tersebut. Telur yang telah dibuahi sperma kemudian akan menempel pada dinding rahim, lalu tumbuh dan berkembang selama kira-kira 40 minggu (280 hari) dalam rahim dalam kehamilan normal (Astuti, 2018).

2.2.2 Tanda dan Gejala Kehamilan

Menurut Sofian (2016), secara klinis tanda-tanda kehamilan dibagi menjadi tiga katagori, yaitu sebagai berikut :

1. Tanda – tanda presumtif
 - a. Amenorea, yaitu wanita yang tidak mendapatkan haid karena ini merupakan salah satu bukti dini kehamilan.

- b. Mual dan muntah (*Morning sickness*), dimana gejala ini sering muncul pada pagi hari sebagai respons awal tubuh terhadap tingginya kadar progesteron.
 - c. Mengidam (Ingin makanan khusus), dimana ibu hamil akan meminta makanan atau minuman tertentu yang mereka inginkan terutama pada bulan triwulan pertama. Mereka juga tidak tahan terhadap bau-bauan.
 - d. Tidak ada selera makan, dimana nafsu makan ibu hamil menurun, kejadian ini berlangsung pada triwulan pertama.
 - e. *Quickening*, yaitu persepsi gerakan janin untuk pertama kalinya yang dapat disadari oleh wanita pada kehamilan 18-20 minggu.
 - f. Keluhan kencing (BAK), wanita hamil akan mengalami frekuensi kencing yang bertambah dan sering kencing malam, hal ini disebabkan karena kandung kemih tertekan oleh rahim yang membesar.
 - g. Konstipasi, terjadi karena tonus otot-otot usus menurun oleh pengaruh hormon steroid.
 - h. Perubahan warna kulit, yaitu warna kulit kehitam-hitaman pada dahi, punggung hidung, dan kulit daerah tulang pipi.
 - i. Perubahan payudara, akibat stimulasi prolaktin, payudara mensekresi kolostrum biasanya setelah kehamilan enam minggu.
 - j. Pemekaran vena-vena, biasanya terjadi pada kaki, betis, dan vulva, hal ini dijumpai pada triwulan akhir.
2. Tanda-tanda Memungkinkan Hamil
- a. Perut membesar.
 - b. Uterus membesar, terjadi perubahan dalam bentuk, besar, dan konsistensi rahim.

- c. Tanda hegar, ditemukannya serviks dan isthmus yang lunak pada saat pemeriksaan di usia kehamilan 4-6 minggu.
 - d. Tanda chadwick, yaitu suatu perubahan awal yang dapat terlihat pada perubahan warna mukosa vagina menjadi kebiruan. Tanda tersebut timbul karena akibat dari pelebaran vena karena meningkatnya kadar estrogen.
 - e. Kontraksi-kontraksi kecil uterus jika dirangsang.
 - f. Reaksi kehamilan positif.
3. Tanda pasti kehamilan
- a. Gerakan janin yang dapat dilihat, dirasakan, dan diraba pada bagian-bagian janin.
 - b. Denyut jantung janin (DJJ), dapat didengarkan dengan stetoskop laenec atau dengan stetoskop ultrasonic (doppler).
 - c. Terlihat tulang-tulang janin dalam foto rontgen.
 - d. Test laboratorium, yaitu test inhibisi koagulasi yang bertujuan untuk mendeteksi adanya hCG dalam urin.

2.2.3 Proses Terjadinya Kehamilan

Kehamilan terjadi ketika sel telur dibuahi oleh sperma lalu tertanam di dalam lapisan rahim dan kemudian menjadi janin. Janin berkembang selama sekitar 40 minggu. Kehamilan dimulai dari pertemuan antara sperma dan sel telur ketika pria dan wanita berhubungan intim. Berikut ini tahapan berbagai proses pembuahan hingga menjadi ibu hamil, seperti (Ulfah, 2021) :

1. Hubungan seks

Pada saat berhubungan intim, pria yang ejakulasi akan mengeluarkan air mani yang mengandung sperma di dalam vagina. Setelah masuk, sperma mulai berenang menyusuri leher rahim wanita sampai ke dalam rahim untuk mencari sel

telur yang siap dibuahi sehingga terjadi kehamilan atau pembuahan. Sel telur wanita dihasilkan oleh indung telur alias ovarium. Ketika usianya sudah cukup matang, sel telur akan keluar dari ovarium dan berjalan turun ke rahim melewati saluran tuba falopi. Ini adalah bagian dari proses ovulasi. Jika sperma berhasil bertemu sel telur di tengah perjalanannya, pembuahan bisa terjadi (Ulfah, 2021).

2. Pembuahan

Sperma yang mampu berenang sangat cepat dapat bertemu dengan sel telur dalam waktu 45 menit hingga 12 jam. Namun, pada tahap ini kehamilan belum tentu ada karena proses kehamilan belum sepenuhnya terjadi. Satu sel telur bisa saja didekati oleh ratusan hingga ribuan sperma sekaligus, tapi hanya sperma yang paling kuatlah yang bisa menembus dinding terluar sel telur. Jika sperma sudah berhasil masuk sampai inti sel telur, selanjutnya sel telur akan membuat benteng untuk mencegah sperma lain masuk. Sementara itu, sperma “pemenang” dan sel telur kemudian bergabung menjadi satu. Proses ini dinamakan sebagai pembuahan atau konsepsi (Ulfah, 2021).

3. Implantasi

Setelah sperma dan sel telur bersatu, materi ini akan bergerak dari tuba falopi menuju rahim sembari membelah diri menjadi banyak. Selama perjalanannya, materi tersebut akan membentuk sebuah bola kecil bernama blastokista yang berisi kurang lebih 100 sel berbeda. Blastokista umumnya akan sampai ke rahim sekitar 3-4 hari setelah pembuahan. Namun, blastokista juga bisa mengapung dulu di rahim selama 2-3 hari sebelum akhirnya menemukan dinding rahim untuk ditempel. Ketika blastokista sudah menempel di dinding rahim, proses ini dinamakan sebagai implantasi. Di sinilah proses kehamilan secara resmi

dimulai. Namun, Anda belum bisa resmi dikatakan sebagai ibu hamil pada tahap ini (Ulfah, 2021).

4. Pembentukan embrio

Setelah mantap menempel di rahim, blastokista akan mulai berkembang menjadi embrio dan plasenta. Embrio adalah bakal janin yang ada di rahim. Sementara plasenta alias ari-ari adalah organ berbentuk kantong yang akan menjadi “rumah” bagi embrio untuk bertumbuh kembang selama 9 bulan ke depan. Pada tahap ini, sudah bisa dinyatakan sebagai ibu hamil meski tandanya belum jelas terlihat (Ulfah, 2021).

2.2.4 Perubahan Pada Kehamilan

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama dengan usia kehamilan 1-3 bulan atau 0-12 minggu, trimester ke dua dengan usia kehamilan 4-6 bulan atau 13-24 minggu, dan trimester ke tiga dengan usia kehamilan 7-9 bulan atau 25-40 minggu (Wiknjosastro, 2018).

1. Trimester Pertama

Pada awalnya memang belum terjadi perubahan fisik yang luar biasa, namun pada bulan ke -3 perut akan mulai membuncit. Pada saat trimester pertama ada beberapa tanda-tanda yang bias terjadi pada tubuh ibu hamil yaitu, badan tidak menentu, mual muntah, pusing, sering buang air kecil, mudah lelah, dan sembelit.(Wiknjosastro, 2018).

2. Trimester Kedua

Pada trimester kedua keadaan fisik atau keadaan tubuh ibu hamil sudah mulai fit dimana kandungan ibu hamil sudah mulai kuat dan bisa melakukan aktifitas seperti olah raga. Pada kehamilan bulan ke-6 janin sudah bisa diajak bermain. Meskipun pada trimester ini kondisi fisik ibu sudah lebih baik namun

tetap ada keluhan yang bisa saja muncul pada trimester ini yaitu, sakit pinggang, kaki kram, dan heartburn. Keluhan ini terjadi karena semakin membesarnya rahim ibu akibat perkembangan janin yang selalu berkembang.(Wiknjosastro, 2018).

3. Trimester Ketiga

Perubahan tubuh pada trimester akhir ini semakin pesat yang dapat menyebabkan tubuh akan susah bergerak ataupun melakukan aktifitas. Keluhan-keluhan yang sering terjadi pada trimester ke-3 yakni perut menjadi lebih besar, sesak napas, kaki dan tangan bengkak, dan varises. (Wiknjosastro, 2018).

2.2.5 Macam-macam Tanda dan Bahaya Kehamilan

Tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan/ periode antenatal, yang apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu (Prawirohardjo, 2018).

1. Perdarahan Pada Kehamilan Muda

Salah satu komplikasi terbanyak pada kehamilan ialah terjadinya Perdarahan. Perdarahan dapat terjadi pada setiap usia kehamilan. Pada kehamilan muda sering dikaitkan dengan kejadian abortus, *misscarriage*, *early pregnancy loss*. Perdarahan pada kehamilan muda dikenal beberapa istilah sesuai dengan pertimbangan masing-masing, setiap terjadinya perdarahan pada kehamilan maka harus selalu berfikir tentang akibat dari perdarahan ini yang menyebabkan kegagalan kelangsungan kehamilan (Prawirohardjo, 2018).

2. Muntah terus dna tidak bisa makan pada kehamilan

Mual dan muntah adalah gejala yang sering ditemukan pada kehamilan trimester I. Mual biasa terjadi pada pagi hari, gejala ini biasa terjadi 6 minggu setelah HPHT dan berlangsung selama 10 minggu. Perasaan mual ini karena

meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG dalam serum. Mual dan muntah yang sampai mengganggu aktifitas sehari-hari dan keadaan umum menjadi lebih buruk, dinamakan Hiperemesis Gravidarum (Prawirohardjo, 2018).

3. Selaput kelopak mata pucat

Merupakan salah satu tanda anemia. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan keadaan hemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester I. Anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tak jarang keduanya saling berinteraksi. Anemia pada trimester I bisa disebabkan karena mual muntah pada ibu hamil dan perdarahan pada ibu hamil trimester I (Prawirohardjo, 2018).

4. Demam tinggi

Ibu menderita demam dengan suhu tubuh $>38^{\circ}\text{C}$ dalam kehamilan merupakan suatu masalah. Demam tinggi dapat merupakan gejala adanya infeksi dalam kehamilan. Menurut SDKI tahun 2007 penyebab kematian ibu karena infeksi (11%). Penanganan demam antara lain dengan istirahat baring, minum banyak dan mengompres untuk menurunkan suhu. Demam dapat disebabkan oleh infeksi dalam kehamilan yaitu masuknya mikroorganisme pathogen ke dalam tubuh wanita hamil yang kemudian menyebabkan timbulnya tanda atau gejala-gejala penyakit. Pada infeksi berat dapat terjadi demam dan gangguan fungsi organ vital. Infeksi dapat terjadi selama kehamilan, persalinan dan masa nifas (Prawirohardjo, 2018).

5. Perdarahan pervaginam

Perdarahan pada kehamilan usia muda atau usia kehamilan di bawah 20 minggu umumnya disebabkan oleh keguguran. Sekitar 10-12% kehamilan akan berakhir dengan keguguran yang pada umumnya (60-80%) disebabkan oleh

kelainan kromosom yang ditemui pada spermatozoa maupun ovum. Perdarahan pada kehamilan lanjut atau usia diatas 20 minggu pada umumnya disebabkan oleh *plasenta previa* (Prawirohardjo, 2018).

6. Preeklamsia

Pada umumnya ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 20 minggu disertai dengan peningkatan tekanan darah di atas normal sering diasosiasikan dengan preeklampsia. Data atau informasi awal terkait dengan tekanan darah sebelum hamil akan sangat membantu petugas kesehatan untuk membedakan hipertensi kronis (yang sudah ada sebelumnya) dengan preeklampsia (Prawirohardjo, 2018).

7. Sakit kepala yang berat

Sakit kepala yang bisa terjadi selama kehamilan, dan sering kali merupakan ketidaknyamanan yang normal dalam kehamilan. Sakit kepala yang menunjukkan suatu masalah serius, menetap dan tidak hilang dengan beristirahat. Kadang-kadang dengan sakit kepala yang hebat tersebut, ibu mungkin menemukan bahwa penglihatannya menjadi kabur atau berbayang. Sakit kepala yang hebat dalam kehamilan adalah gejala dari pre-eklamsia (Prawirohardjo, 2018).

8. Penglihatan kabur

Karena pengaruh hormonal, ketajaman penglihatan Ibu dapat berubah dalam kehamilan. Perubahan ringan (*minor*) normal. Masalah visual yang mengindikasikan keadaan yang mengancam adalah perubahan visual yang mendadak, misalnya pandangan kabur dan berbayang. Penglihatan menjadi kabur atau berbayang dapat disebabkan oleh sakit kepala yang hebat, sehingga terjadi oedem pada otak dan meningkatkan resistensi otak yang

mempengaruhi sistem saraf pusat, yang dapat menimbulkan serebral (nyeri kepala, kejang), dan gangguan penglihatan (Prawirohardjo, 2018).

9. Bengkak di wajah, kaki, dan jari-jari tangan

Bengkak (oedema) adalah penimbunan cairan yang berlebih dalam jaringan tubuh, dan dapat diketahui dari kenaikan berat badan serta pembengkakan kaki, jari tangan dan muka. Bengkak bisa menunjukkan adanya masalah serius. Jika muncul pada muka dan tangan, tidak hilang setelah beristirahat, dan disertai dengan keluhan fisik yang lain. Hal ini bisa merupakan anemia, gagal jantung, atau preeklampsia. Tanda bahaya kehamilan ini terjadi pada trimester II dan III (Prawirohardjo, 2018).

10. Nyeri abdomen yang hebat

Nyeri abdomen pada kehamilan 22 minggu atau kurang (pada trimester I dan II). Hal ini mungkin gejala utama pada kehamilan ektopik atau abortus. Nyeri abdomen yang tidak berhubungan dengan persalinan normal adalah tidak normal. Nyeri abdomen yang mungkin menunjukkan masalah yang mengancam kesehatan jiwa adalah yang hebat, menetap, dan tidak hilang setelah beristirahat. Hal ini bisa berarti apendisitis, kehamilan ektopik, aborsi, penyakit radang panggul, persalinan preterm, gastritis, penyakit kandung empedu, iritasi uterus, Infeksi Saluran Kemih (ISK), atau infeksi lain (Prawirohardjo, 2018).

11. Gerakan janin tidak dirasakan

Normalnya ibu mulai merasakan gerakan janinnya selama bulan ke 5 atau ke 6 (pada trimester II dan III), beberapa ibu dapat merasakan gerakan bayinya lebih awal. Jika bayi tidur, gerakannya akan melemah. Gerakan bayi akan lebih mudah terasa jika ibu berbaring atau beristirahat dan jika ibu makan dengan

baik. Apabila ibu tidak merasakan gerakan bayi seperti biasa, hal ini merupakan suatu resiko tanda bahaya kehamilan (Prawirohardjo, 2018).

2.2 Senam Hamil

2.2.1 Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, menurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan. Olah raga juga akan membantu ibu untuk berjalan dengan tegak. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, beban tubuh juga akan semakin berat. Akibatnya keseimbangan badan berubah dan berpusat di perut sehingga pada saat berjalan wanita hamil cenderung membuang badan kedepan atau kebelakang (Muhimah, 2019).

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Sebelum memulai senam hamil, lakukan dulu gerakan pemanasan sehingga peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak, serta dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kejang/luka karena telah disiapkan sebelumnya untuk melakukan gerakan yang lebih aktif (Yuliarti, 2018).

2.2.2 Tujuan Senam Hamil

Menurut Agnesti (2019) dengan mengacu pada sasaran utama senam hamil yaitu menyamankan kehamilan dan mempermudah persalinan, maka program senam hamil ditujukan untuk :

1. Meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan.
2. Memperkuat dan merengangkan otot-otot tertentu terutama otot yang berperan untuk persalinan dan mempertahankan postur.
3. Meningkatkan relaksasi tubuh terutama otot dasar panggul yang berperan besar dalam proses persalinan.
4. Melatih tehnik pernapasan yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi rasa nyeri his kala I maupun kala II.

Dengan tujuan diatas maka dapat dirumuskan komponen utama dalam senam kehamilan yaitu:

1. Latihan kebugaran
2. Latihan penguatan dan peregangan
3. Latihan relaksasi
4. Latihan pernapasan.

Dilihat dari penjelasan di atas tentang tujuan Senam Hamil maka dapat disimpulkan bahwa Senam Hamil bertujuan untuk memberi dorongan serta melatih jasmani dan rohani dari ibu secara bertahap agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga proses kehamilan dapat berjalan dengan lancar dan mudah (Muhimah, 2019).

2.2.3 Manfaat Senam Hamil

1. Melatih pernafasan agar ibu dapat bernafas dengan baik sehingga dapat memberi oksigen yang cukup bagi bayi di kandungan.

2. Mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil.
3. Merenggangkan tekanan pada pinggul sehingga pinggul menjadi relaks dan tidak nyeri.
4. Dapat menenangkan hati dan pikiran sehingga tubuh tidak stres dan bayi juga tidak stres.
5. Membantu mengatasi perasaan sakit dan panik saat menjelang persalinan.
6. Memudahkan persalinan normal sehingga tidak menimbulkan rasa sakit yang amat sangat, karena ibu sudah dapat melakukan pernapasan untuk mengejan dengan baik (Kushartanti, 2014).

Senam hamil memberikan banyak manfaat sebagaimana dijelaskan dalam Al Quran. Maryam ibu Nabi Isa yang hamil dan akan melahirkan, Allah menganjurkan untuk jalan, jongkok, shalat, dan menyuruh memegang pohon kurma dan menggoyangkannya sampai buahnya jatuh, kemudian menganjurkan untuk dimakan (Salmah, 2016).

2.2.4 Syarat Mengikuti Senam Hamil

Senam hamil sebaiknya dilakukan dengan pelatih yang mengerti sehingga kita tahu apa harus dilakukan setiap tahapnya (Sunarni, 2017).

1. Yang bersifat relatif (riwayat kebidanan jelak, janin kembar, menderita diabetes, letak bayi sungsang).
2. Yang bersifat mutlak tidak boleh dilakukan senam hamil adalah (menderita penyakit jantung, hipertensi, resiko kelahiran prematur).
3. Latihan senam ini harus dihentikan jika terjadi :
 - Keluhan nyeri dibagian dada
 - Nyeri kepala, dan nyeri persendian (Sunarni, 2017).

2.2.5 Kontraindikasi Senam Hamil

1. Kontraindikasi

Anemia gravidarum, Hyperemesis gravidarum, Kehamilan ganda, Sesak nafas, Tekanan darah tinggi, Nyeri pinggang, pubis, dada, Tidak tahan dengan tempat panas atau lembab, Mola hydatidosa, Perdarahan pada kehamilan, Kelainan jantung, Perokok dan PEB (Pre eklamsia berat). Alasan tidak boleh melakukan senam hamil yang karena senam hamil takutnya bisa membahayakan kandungannya dan menimbulkan pendarahan (Mufdilah, 2019).

2. Indikasi

Semua kasus kehamilan yang sehat, Usia kehamilan 4–6 bulan dan keluhan–keluhan sudah berkurang atau hilang. Tidak dimulai saat hamil lebih dari 8 bulan (kurang bermanfaat) dan senam hamil yang aman yang sekarang di ajarkan adalah senam pilates dengan teknik pernapasan (Mufdilah, 2019).

2.2.6 Waktu dan Pelaksanaan Latihan Senam Hamil

Waktu senam hamil dianjurkan untuk melakukan senam hamil yaitu setelah usia kehamilan 22 minggu.(Muhimah, 2019). Melalui senam hamil, diperoleh keadaan prima dengan memenuhi syarat senam hamil tersebut, diharapkan kesegaran rohani dan jasmani dan dapat ditingkatkan untuk mencapai persalinan fisiologis. Latihan senam hamil didahului dengan latihan umum yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kontraksi tubuh, dinding perut, dan dasar panggul, juga melemaskan persendian dan mengurangi rasa kaku, nyeri otot dan sendi (Manuaba, 2018).

1. Latihan I

- a. Duduk relaks dan badan ditopang tangan dibelakang.
- b. Kaki diluruskan dengan sedikit terbuka.

- c. Gerakan latihan: Gerakan kaki kanan dan kaki kiri kedepan dan kebelakang, Putar persendian kaki melingkar kedalam dan keluar, Bila mungkin angkat bokong dengan bantuan kedua tangan dan ujung telapak tangan, Kembangkan dan Kempiskan otot dinding perut , Kerutkan dan kendurkan otot dubur dan Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 gerakan.

2. Latihan II

- a. Sikap duduk tegak dengan badan disangga oleh tangan di belakang badan.
- b. Kedua tungkai bawah lurus dalam keadaan rapat.
- c. Tujuan latihan: Melatih otot dasar panggul agar dapat berfungsi optimal saat persalinan, Meningkatkan peredaran darah ke alat kelamin bagian dalam sehingga sirkulasi menuju plasenta makin sempurna.
- d. Bentuk latihan: Tempatkan tungkai kanan diatas tungkai bawah kaki kiri, silih berganti, Kembangkan dan kempiskan otot didinding perut bagian bawah, Kerutkan dan kendurkan otot liang dubur dan Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali.

3. Latihan III

- a. Sikap duduk dengan badan disangga kedua tangan dibelakang, tungkai bawahdirapatkan.
- b. Tidur terlentang dengan kedua kaki merapat.
- c. Tujuan latihan: Memperkuat otot dinding perut sehingga dapat berfungsi saat persalinan, Meningkatkan sirkulasi darah menuju janin dapat ditingkatkan.
- d. Bentuk latihan: Pada sikap duduk, angkat tungkai bawah silih berganti keatas dengan tinggi semaksimal mungkin, Sikap tidur dengan kedua tangan dapat disamping tetapi lebih baik dibawah, kepalaAngkat tungkai bawah silih

berganti kanan dan kiri dengan tinggi semaksimal mungkin dan Lakukan latihan ini sedikitnya 8-10 kali.

4. Latihan IV

- a. Sikap duduk bersila dengan tegak.
- b. Tangan diatas bahu sedangkan siku disamping badan.
- c. Tujuan latihan: Melatih otot perut bagian atas, Meningkatkan kemampuan.
- d. Bentuk latihan: Lengan diletakkan disepan dada, Putar lengan atas kesamping, kebelakang, dan selanjutnya kembali kedepan tubuh (dada) dan Lakukan latihan ini sedikitnya 8- 10 kali.

5. Latihan V

- a. Sikap duduk bersila dengan tumit berdekatan satu sama lain.
- b. Badan agak rileks dan paha lemas.
- c. Kedua tangan dipersendian lutut.
- d. Tujuan latihan: Melatih otot punggung agar berfungsi dengan baik, Meningkatkan peredaran darah ke alat kelamin bagian dalam dan Melatih agar persendian tulang punggung tidak kaku.
- e. Bentuk latihan: Tekan persendian lutut dengan berat badan sebanyak 20 kali dan Badan diturunkan kedepan semaksimal mungkin

6. Latihan VI

- a. Sikap latihan tidur diatas tempat tidur datar.
- b. Tangan disamping badan.
- c. Tungkai bawah ditekuk pada persendian lutut dengan sudut tungkai bawah bagian sekitar 80-90 derajat.
- d. Tujuan latihan: Melatih persendian tulang punggung bagian atas, Melatih otot perut dan otot tulang belakang.

- e. Bentuk latihan: Angkat badan dengan topangan pada ujung telapak kedua kaki dan bahu, Pertahankan selama mungkin diatas dan selanjutnya turunkan perlahan-lahan.

7. Latihan VII

- a. Sikap tidur terlentang di tempat tidur mendatar.
- b. Badan seluruhnya Rileks.
- c. Tangan dan tungkai bawah lurus dengan rileks.
- d. Tujuan latihan yaitu melatih persendian tulang punggung dan pinggul, meningkatkan peredaran darah menuju alat kelamin dalam dan meningkatkan peredaran darah menuju janin melalui plasenta.
- e. Bentuk latihan: Badan dilemaskan pada tempat tidur, Tangan dan tungkai bawah membujur lurus, Pinggul diangkat kekanan dan kekiri sambil melatih otot liang dubur, Kembang kempiskan otot bagian bawah dan lakukan latihan ini sedikinya 10-15 kali (Manuaba, 2018).

2.3 Pengetahuan

2.3.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra penginderaan (telinga), dan indra penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2014).

2.3.2 Tingkat Pengetahuan

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan apabila orang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang di tentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2012).

2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru. Ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis dan mental taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa (Mubarak, 2012).

Erfandi (2014) dua sikap tradisional mengenai jalannya perkembangan hidup dimana semakin tua semakin bijaksana semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuan dan tidak dapat mengerjakan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran fisik dan juga mental. Dapat diperkirakan bahwa IQ akan menurun sejalan bertambahnya usia, khususnya beberapa kemampuan yang lain seperti misalnya kosa kata dan pengetahuan umum.

b. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan meghambat

perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Mubarak, 2012).

Erfandi (2014) dua sikap tradisional mengenai jalannya perkembangan hidup dimana semakin tua semakin bijaksana semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuan dan tidak dapat mengerjakan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran fisik dan juga mental.

c. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia, kebutuhan bermacam-macam, berkembang dan berubah bahkan seringkali tidak disadari oleh pelakunya. Pada umumnya semakin baik pekerjaan seseorang akan semakin baik pemahaman dan pengetahuannya terhadap sesuatu (Notoatmodjo, 2012).

Hasil penelitian Erfandi (2014), pekerjaan seseorang sangat mempengaruhi terhadap kehidupan sehari-hari. Jika pekerjaan seseorang sebagai ibu rumah tangga atau petani secara otomatis informasi yang didapatnya juga akan sedikit dibandingkan dengan pekerjaan sebagai PNS dan wiraswasta, karena pekerjaan seorang PNS dan wiraswasta wawasannya lebih luas karena berinteraksi dengan banyak orang sehingga informasi yang didapatnya juga lebih banyak.

d. Sumber Informasi

Informasi merupakan transfer pengetahuan, semakin banyak informasi semakin banyak pula pengetahuan yang didapat. Kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru (Mubarak, 2012).

Hasil penelitian *American Psychological Association* (APA) tahun 1995 dalam Zubaedi (2017) menyatakan bahwa tayangan yang bermutu akan

mempengaruhi seseorang untuk berperilaku baik, adapun tayangan yang kurang bermutu akan mempengaruhi seseorang untuk berperilaku buruk. Bahkan penelitian ini menyimpulkan bahwa hampir semua perilaku buruk yang dilakukan orang adalah hasil pelajaran yang mereka terima dari media massa semenjak usia anak-anak.

2.3.4 Pengetahuan Kesehatan

- a. Pengetahuan tentang penyakit menular dan tidak menular (jenis penyakit dan tanda-tandanya atau gejalanya, penyebabnya, cara penularannya, cara pencegahannya, cara mengatasi atau menangani sementara).
- b. Pengetahuan tentang faktor yang berkait dan atau mempengaruhi kesehatan, antara lain : gizi makanan, sarana air bersih, pembuangan air limbah, pembuangan sampah, perumahan sehat, polusi udara dan sebagainya.
- c. Pengetahuan tentang fasilitas pelayanan kesehatan yang professional maupun yang tradisional.
- d. Pengetahuan untuk menghindari kecelakaan rumah tangga, maupun kecelakaan lalu lintas dan tempat-tempat umum (Notoatmodjo, 2014).

2.3.5 Pengukuran Pengetahuan

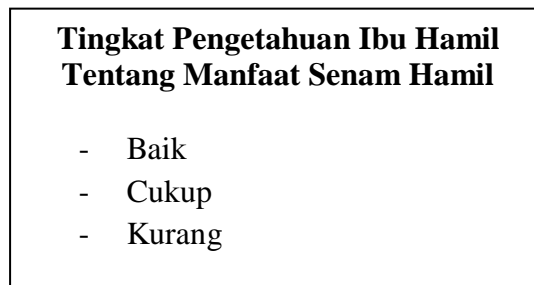
Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Pengetahuan yang ingin diukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan. Pengukuran menggunakan *skala guttman* yang dilakukan untuk memperoleh jawaban yang tegas seperti : “ya” diberikan nilai 1, “tidak” diberikan nilai 0 (Sugiyono, 2017). Pengukuran pengetahuan dengan kriteria:

1. Baik, bila responden menjawab benar 76-100% dari seluruh pertanyaan.

2. Cukup, bila responden menjawab benar 56-75% dari seluruh pertanyaan.
3. Kurang, bila responden menjawab benar 0-55% dari seluruh pertanyaan.

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah hubungan antara konsep yang dibangun berdasarkan hasil studi empiris terdahulu sebagai pedoman dalam melakukan penelitian. Variabel penelitian adalah sesuatu yang bervariasi yang dapat diukur. Berdasarkan teori diatas maka kerangka konsep penelitian ini adalah:



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif*, dengan desain penelitian *analitik*. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021 yang diamati pada periode waktu yang sama.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan, karena masih ada ibu hamil yang tidak mengetahui manfaat senam hamil selama kehamilan dan belum pernah dilakukan penelitian jenis gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai bulan September 2021 sampai dengan Maret 2022.

Tabel 3.1. Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Penelitian						
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar
1.	Pengajuan Judul							
2.	Perumusan Proposal							
3.	Seminar Proposal							
4.	Pelaksanaan Penelitian							
5.	Seminar Hasil Skripsi							

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Februari Tahun 2022 sebanyak 43 orang.

3.2.3 Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan subjek yang diteliti dan dianggap mewakili populasi ini. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* sebanyak 43 orang ibu hamil trimester III.

3.4 Etika Penelitian

1. Informed consent

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

2. Anonimity (tanpa nama)

Masalah etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Confidentiality (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya (Hidayat, 2017).

3.5 Instrumen Penelitian

Lembar Observasi yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami (2020) “Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta”. Alat atau instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dengan 2 kategori yaitu :

1. Data Demografi, secara umum berisi inisial nama, umur dan pendidikan.
2. Pengetahuan ibu hamil menggunakan lembar kuesioner dengan 30 pertanyaan dengan *skala guttman*, yaitu jawaban responden benar diiberi nilai 1, dan jika jawaban salah nilai 0.
 - a. Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76-100% (benar 23-30 soal).
 - b. Pengetahuan cukup bila responden dapat menjawab 56-75% (benar 17-22 soal).
 - c. Pengetahuan kurang bila responden dapat menjawab <56% (benar 0-16 soal).

3.6 Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap persiapan dimulai dengan menetapkan tema judul penelitian, melakukan konsultasi dengan dosen pembimbng, membuat proposal penelitian, melakukan studi pendahuluan dan revisi.
2. Mengurus surat permohonan izin penelitian dari Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidimpuan, kemudian mengirim permohonan izin penelitian kepada Kepala Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan.
3. Mengidentifikasi sampel penelitian berdasarkan kriteria.

4. Peneliti memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan diadakan penelitian ini, serta meminta persetujuan responden untuk mengisi kuesioner.
5. Peneliti meminta kesediaan responden untuk menjadi bagian dari penelitian ini dan menandatangani lembar *informed consent*. Kemudian peneliti mengajukan kontrak kepada seluruh responden.
6. Peneliti dibantu oleh bidan desa untuk membagi kuesionernya kepada responden.
7. Responden diberikan kuesioner, setelah kuesioner di isi oleh responden, kemudian peneliti mengumpulkan dan periksa kelengkapannya.
8. Setelah data terkumpul, maka peneliti melakukan pengolahan data.

3.7 Definisi Operasional Variabel Penelitian.

Definisi operasional adalah unsur penelitian yang menjelaskan bagaimana cara menentukan variabel dan mengukur suatu variabel. Pada penelitian ini adapun definisi operasional sebagai berikut:

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil	Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu seorang ibu dan yang terjadi selama ibu hamil melakukan pengindraan yang berhubungan dengan senam hamil.	Kuesioner	Ordinal	1. Baik (76-100%) 2. Cukup (56-75%) 3. Kurang (<56%).

3.8 Pengolahan dan Analisa Data

3.8.1 Pengolahan Data

1. Editing

Dilakukan dengan memeriksa kuesioner yang telah terisi. Data akan dilakukan pengecekan ulang dengan tujuan agar data yang masuk dapat diolah secara benar, sehingga dapat memberikan hasil yang menggambarkan masalah yang diteliti, kemudian data di kelompokkan dengan aspek pengukuran.

2. Coding

Pemberian kode pada setiap data yang telah dikumpulkan untuk memperoleh memasukkan data ke dalam tabel.

3. Skoring

Memberikan skor pada setiap jawaban yang diberikan pada responden. Jawaban benar = 1, tidak = 0, selanjutnya menghitung skor jawaban dari pertanyaan yang diberikan.

4. Tabulating

Untuk mempermudah analisa data pengolahan data serta pengambilan kesimpulan, data dimasukkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan memberikan skor terhadap pernyataan yang diberikan kepada responden (Sugiyono, 2017).

3.8.2 Analisa Data

Analisis data secara univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran frekuensi responden. Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Simarpinggian terletak salah satu Pusat Kesehatan Masyarakat yang berada dibawah Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Selatan dan terletak di Kecamatan Angkola Selatan yang memiliki luas wilayah kerja 29,67 km² dengan 13 desa 4 kelurahan dengan batas-batas sebagai berikut:

1. Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Angkola Barat.
2. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Batang Angkola.
3. Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Angkola Sangkunur.
4. Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Angkola Selatan.

4.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
<20 tahun	5	11,6
20-35 tahun	36	83,7
>35 tahun	2	4,7
Pendidikan		
SD	4	9,3
SMP	18	41,9
SMA	16	37,2
Perguruan Tinggi	5	11,6
Jumlah	43	100

Hasil tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa karakteristik responden mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 36 orang (87,3%) dan minoritas berumur >35 tahun sebanyak 2 orang (4,7%). Berdasarkan pendidikan mayoritas SMP sebanyak 18 orang (41,9%) dan minoritas SD sebanyak 4 orang (9,3%).

4.2 Analisa Univariat

4.2.1 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggan Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil	n	%
Baik	8	18,6
Cukup	13	30,2
Kurang	22	51,2
Jumlah	43	100

Hasil tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 22 orang (51,2%), dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 8 orang (18,6%).

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden

5.1.1 Umur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021 didapatkan mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 36 orang (87,3%) dan minoritas berumur >35 tahun sebanyak 2 orang (4,7%). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan sebagian besar adalah umur reproduksi sehat yaitu umur 20 tahun sampai dengan 35 tahun.

Umur merupakan lama seseorang hidup di dunia yang dihitung dari jumlah ulang tahun mulai dilahirkan sampai saat dilakukan penelitian. Umur dapat mempengaruhi pola pikir manusia, semakin cukup umur maka tingkat kematangan dan pengalaman seseorang akan lebih matang dalam berfikir, dengan adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi maka pola pikir manusia semakin maju dan semakin kritis (Notoatmodjo, 2014).

Penelitian Rahayu dan Yunarsih (2019) hasil penelitian sebagian besar (64%) responden berusia 21-35 tahun dimana responden telah memiliki umur yang produktif sehingga kemampuan dalam menerima dan mengingat suatu pengetahuan akan semakin kuat dan kemampuan berfikir mereka sudah matang.

Asumsi peneliti ibu hamil yang berpengetahuan baik sebagian besar berumur 20-35 tahun. Tingginya pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh umur, umur yang muda dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang

dengan bertambahnya umur maka pengetahuan akan berkembang sesuai pengetahuan yang didapat. Usia responden juga berpengaruh terhadap pengetahuan tentang senam hamil, responden yang mengikuti senam hamil adalah ibu yang berusia reproduktif. Umur dapat digolongkan berdasarkan masa reproduksinya yaitu umur kurang dari 20 tahun, 21 tahun sampai dengan 35 tahun dan lebih dari 35 tahun. Umur kurang dari 20 tahun juga disebut sebagai masa reproduksi muda karena umur tersebut jika terjadi kehamilan dan persalinan mempunyai resiko terjadinya penyakit pada alat reproduksinya. Umur 20 tahun sampai dengan 35 tahun disebut masa reproduksi sehat yaitu umur terbaik seseorang wanita untuk hamil dan melahirkan sedangkan umur lebih dari 35 tahun disebut sebagai masa reproduksi tua dimana pada umur tersebut jika terjadi kehamilan dan persalinan mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya komplikasi kehamilan.

5.1.2 Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021 didapatkan mayoritas SMP sebanyak 18 orang (41,9%) dan minoritas SD sebanyak 4 orang (9,3%). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan sebagian besar adalah berpendidikan rendah yaitu pendidikan SD dan SMP. Pendidikan adalah jalur yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, menengah, dan perguruan tinggi. Responden yang berpendidikan menengah keatas akan lebih mudah untuk menerima informasi dan lebih tanggap dalam memberikan pendapatnya tentang manfaat senam hamil yang didapatkan dari pelayanan kesehatan dibandingkan dengan yang berpendidikan menengah ke bawah.

Pendidikan adalah hasil dari proses mendidik sehingga dapat menjadi orang berguna. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimilikinya. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka pengetahuannya juga semakin luas. Pendidikan merupakan landasan bagi upaya untuk meningkatkan kesejahteraan, kemajuan dan kemakmuran. Karena dengan pendidikan seseorang dapat berkomunikasi secara efektif serta dapat menangkap dan menyampaikan informasi yang perlukan (Notoatmodjo, 2014).

Penelitian Sari (2018) bahwa sebagian besar pendidikan SMP yaitu 24 (69%) responden, SMA 7 (20%) responden dan Perguruan Tinggi 4 (11%) responden. pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan. Dalam hal ini belu m tentu pendidikan SMP berpengetahuan kurang dari hasil penelitian yang dilakukan pendidikan SMP yang tertinggi menunjukkan pengetahuan yang baik karena informasi yang didapat tentang senam hamil sering terdengar dan hal tersebut yang menyebabkan ibu mengingat dan mengetahui manfaat dari senam hamil.

Asumsi peneliti masih rendahnya pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat senma hamil karena dipengaruhi tingkat pendidikan ibu hamil. Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan formal dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi akan semakin luas pula pengetahuannya dan semakin mudah menerima informasi. Karena pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandang terhadap diri dan lingkungannya sehingga responden yang berpendidikan rendah mungkin juga memiliki pandangan yang rendah terhadap diri dan lingkungannya. Ibu hamil yang melaksanakan kelas ibu hamil mayoritas adalah dengan pendidikan terakhir SMP dan masih terdapat beberapa responden yang berpendidikan dibawahnya yaitu SD. Rendahnya tingkat pendidikan seseorang

akan lebih sulit menerima suatu informasi yang terkait. Pendidikan yang rendah sangat diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang akan pola hidup dalam memotivasi.

5.2 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021 didapatkan mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 22 orang (51,2%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 8 orang (18,6%). Dari hasil penelitian pengetahuan di pengaruhi oleh beberapa hal yaitu pendidikan, umur, pengalaman, kebudayaan dan informasi. Informasi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Semakin tinggi pengetahuan ibu tentang senam hamil maka semakin tinggi motivasi ibu melakukan senam hamil.

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Dalam pembagian tingkat pengetahuan dinyatakan bahwa tahap evaluasi itu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek pengukuran pengetahuan. Demikian juga pengetahuan ibu tentang senam hamil dimungkinkan dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, dan kehamilan ke berapa (Susilawati, 2017).

Rahayu dan Yunarsih (2019) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil. Dengan nilai

koefisien korelasi $\tau = 0,407$ dengan arah hubungan yang positif dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula pelaksanaan senam hamilnya.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Lifiana (2019) menunjukkan berpengetahuan kurang sebanyak 18 responden (48.6%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 9 responden (24.3%). Responden berpengetahuan kurang karena kurangnya pengetahuan disebabkan oleh umur, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, paritas, karena kurangnya pengalaman atau kurangnya wawasan mempengaruhi pengetahuan seseorang pengetahuan kurang.

Penelitian Eilzarwarda (2016) dengan hasil mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 26 orang (72.2%) dan berpengetahuan baik sebanyak 10 orang (27%). Hasil observasi selama penelitian peneliti mendapatkan hasil pengetahuan kurang karena pekerjaan responden mayoritas IRT.

Utami (2020) tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil tertinggi diperoleh dalam kategori baik sebanyak 28 orang (80%), kategori cukup sebanyak 5 orang (14,2%). Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan pengetahuan tentang senam hamil masih rendah, partisipasi sangat rendah hal ini dipengaruhi oleh kurangnya informasi yang didapat oleh ibu hamil.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Sukmiati (2019) menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang senam hamil hanya saja ada ibu hamil yang sudah berpengetahuan baik tetapi tidak melakukan senam hamil. Hal ini dikarenakan Puskesmas Garuda seringkali melakukan Promosi Kesehatan kepada ibu hamil sehingga mempengaruhi pengetahuannya tetapi tidak disertai dengan sikap ibu yang positif akan senam hamil. Ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil ini adalah ibu-ibu hamil multigravida dan pada

kehamilan sebelumnya tidak mengikuti senam hamil sehingga beliau merasa tidak perlu mengikuti senam hamil karena walaupun tidak mengikuti senam hamil persalinannya akan lancar.

Asumsi peneliti sebagian besar berpengetahuan kurang sebesar (51,2%). Hal ini disebabkan karena ibu sama sekali belum pernah mengikuti senam hamil sehingga kurang memahami pengertian, tujuan, manfaat, sasaran, syarat-syarat, tujuan dan pelaksanaan senam hamil. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil disebabkan pendidikan yang rendah. Pendidikan yang rendah sangat diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang akan pola hidup dalam memotivasi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (30,2%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang manfaat senam hamil. Hal ini disebabkan karena responden pernah memperoleh informasi hampir setengahnya responden memperoleh informasi dari petugas kesehatan/bidan saat melakukan pemeriksaan kehamilan/antenatal care. Kemudian sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik (18,6%). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pengalaman, pengalaman merupakan sumber pengetahuan. Pengalaman juga bisa menjadi suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu, pengalaman pribadipun bisa digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh. Pengetahuan yang baik dikarenakan ibu hamil yang melakukan ANC rutin berkonsultasi dan bertanya pada bidan. Pengetahuan yang sudah baik ini hendaknya dipertahankan dengan menggali lebih mendalam pengetahuan tentang senam hamil dengan cara pemberian informasi seputar senam hamil

melalui promosi kesehatan mengenai senam hamil dari pihak puskesmas/penjelasan dari petugas kesehatan di puskesmas tersebut yang dilengkapi dengan leaflet atau poster agar pemberian informasi dapat diterima secara maksimal.

Menurut teori semakin tinggi pendidikan maka semakin baik pula dalam mengaplikasikan materi dalam perkembangan kehamilannya yang diperoleh. Responden yang berpendidikan tinggi akan lebih baik dalam keaktifan membawa kehamilannya kedalam proses persalinan yang fisiologis dibandingkan dengan responden yang berpendidikan rendah dan tidak pernah mendapatkan informasi. Semakin tinggi pendidikan maka akan semakin baik pula pengetahuannya tentang manfaat senam hamil. Pengetahuan itu sendiri merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Suratih, 2016).

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggian Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021 mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 22 orang (51,2%), dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 8 orang (18,6%).

6.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan ibu hamil hendaknya meluangkan waktunya untuk menggali informasi tentang senam hamil melalui internet ataupun yang lainnya yang nantinya diharapkan mampu menurunkan resiko terjadinya kegawatdaruratan janin pada ibu hamil serta dapat meningkatkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil. Serta dapat memberikan penjelasan jika terdapat kesalahan pada jawaban responden dalam kuesioner.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman yang sangat berharga, dimana peneliti berusaha menerapkan berbagai ilmu yang telah diperoleh saat perkuliahan juga merupakan jawaban dari topik penelitian. Bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih lengkap tidak hanya tentang gambaran pengetahuannya tapi mungkin perlu penelitian tentang hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu hamil tentang manfaat senam hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber referensi dan tambahan informasi untuk melanjutkan penelitian terkait tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil. Peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang factor-faktor yang mempengaruhi ibu hamil tentang manfaat senam hamil.

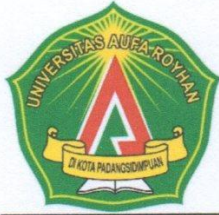
4. Bagi Puskesmas

Diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menjadi masukan dalam meningkatkan pelayanan terhadap ibu hamil terutama perawatan selama kehamilan dengan senam hamil. Bidan perlu memberikan konseling kepada ibu hamil tentang pentingnya melakukan senam hamil dan memberikan informasi terutama kontraindikasi dari senam hamil karena pada indicator ini pengetahuan ibu hamil masih kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesti,R. (2019). *Senam hamil Praktis*. Yogyakarta : Media Pressindo
- Astuti. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Jogjakarta: Rohima Press
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019*. Diperoleh 10 Oktober 2021, dari <http://www.dinkes.sumutprov.go.id>
- Elizawarda. (2016). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat, Kebidanan Poltekkes, Medan
- Hidayat, A. Alimul. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020 Kemenkes RI*. Journal of Chemical Information and Modeling
- Kushartanti,W. (2014). Senam hamil menyamankan kehamilan, memudahkan persalinan. Yogyakarta : Lintang Pustaka
- Larasati, I. P., & Wibowo, A. (2019). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*. Biometrika Dan Kependudukan, Vol.1, No.1, 26–31. Retrieved from <http://210.57.222.46/index.php/JBK/article/view/954>
- Lifiana Indah. (2019). *Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*. Politeknik Helath Medan
- Manuaba, IBG. (2018). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : ECG
- Mubarak. (2012). *Ilmu Kesehata Masyarakat*. Jakarta: Salemba Medika
- Mufdilah. (2019). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Muhimah, N & Safe'i. (2019). *Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu hamil*. Jakarta: Power Book
- Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan. Cetakan Pertama*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan: Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rahayu Evi Lina dan Debi Novita Siregar. (2018). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Dengan Tindakan Senam Hamil Di Klinik Hj.Mera Medan Tahun 2018*. Jurnal Ilmiah Pannmed
- Rahayu Dwi Dan Yunarsih. (2019). *Hubungan Pengetahuan Dnegan Pelaksanaan Senam Hamil Ibu Primigravida*. Journals Of Ners Community, Volume 10, Nomor 01, Juni 2019
- Rahmawati, N.A, Titin R dan Andrya M. (2016). *Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyaman Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo*. Jurnal Involusi Kebidanan. 7(12), hal: 41-50

- Salmah. (2016). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC
- Sari, E. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Rumah Sakit Elisabet Medan Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMEDA*. Vol 1, No 1
- Sofian, Amru. (2016). *Rustam Mochtar Sinopsis Obstetric: Obstetric Fisiologi, Obstetric Patologi*. Jakarta: EGC
- Sunarni, ME. (2017). *Nutrisi, Medikasi dan Senam Kehamilan*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukmiati Eti. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di UPT Puskesmas Garuda Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, Volume V, No 2. September 2019
- Sulistiyaningsih Wahyuni. (2017). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah
- Suratiah. (2016). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. Jurnal Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
- Suryaningsih Wahyuni. (2017). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah
- Susilawati, D (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Kelurahan Kubu Marapalam Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017*. *Jurnal Menara Ilmu*. Vol XI, No.77
- Ulfah Sarrah. (2021). *Proses Terjadinya Kehamilan*. Diakses 10 Oktober 2021, url <http://www.proses-terjadinya-kehamilan.html>
- Utami Sri. (2020). *Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta*. Politeknik Kesehatan Medan
- Wawan, Dewi. (2014). *Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Winkjosastro, Hanifa. (2018). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBPSP
- Yuliarti, N. (2018), *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Jakarta : Andi



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDEMPUN
FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733.
Telp. (0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e-mail: aufa.royhan@yahoo.com [http://: unrar.ac.id](http://unrar.ac.id)

Nomor : 1074/FKES/UNAR/E/PM/XI/2021 Padangsidempuan, 29 November 2021
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala Puskesmas Simarpinggan
Di

Angkola Selatan

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Melviana Nora Lubis

NIM : 20061085

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Survey Pendahuluan di Puskesmas Simarpinggan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggan Angkola Selatan Tahun 2021".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.



Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703



DINAS KESEHATAN DAERAH KABUPATEN TAPANULI SELATAN
UPTD PUSKESMAS SIMARPINGGAN

Jalan Simarpinggan Kelurahan Simarpinggan Kec. Angkola Selatan (Kode Pos 22732)



No : 800/ / XII/Pusk.SMR/2021.

Simarpinggan, 03 Desember 2021.

Prihal : Izin melaksanakan Penelitian.

Kepada Yth : Dekan Akademik

Universitas Aufa Royhan P. Sidimpuan

Di

Tempat.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat Dekan Akademik Universitas Aufa Royhan P.Sidimpuan Nomor : 1074/FKES/UNAR/E/PM/XI/2021 ,Tanggal 29-11-2021 tentang permohonan Melaksanakan penelitian dari mahasiswi PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN DI UNIVERSITAS AUFA ROYHAN P. SIDIMPUAN :

Nama : Melviana Nora Lubis

NIM : 20061085

Minat Studi : KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

Judul : “ Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Simarpinggan Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021 “

Dengan ini Kami Sebagai kepala Puskesmas tidak Merasa keberatan dan akan membantu mahasiswa dimaksud untuk melaksanakan penelitian dengan Sebaik-baiknya.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, Kami Ucapkan Terima Kasih.

Kepala UPTD Puskesmas Simarpinggan



(dr. Dian Aspasia Limbong)

Nip: 19691221 199103 2003

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggan
Kecamatan Angkola Selatan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Universitas
Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Program Studi Kebidanan Program
Sarjana.

Nama : Melviana Nora Lubis
NIM : 20061085

Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian
dengan judul: **“Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat
Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggan Kecamatan
Angkola Selatan Tahun 2021”**.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat
pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas
Simarpinggan Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021. Data yang diperoleh
hanya digunakan untuk keperluan peneliti. Kerahasiaan data dan identitas saudara
tidak akan disebarluaskan.

Saya sangat menghargai kesediaan saudara untuk meluangkan waktu
menandatangani lembar persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaan dan kerja
samanya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya
Peneliti,

Melviana Nora Lubis

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Agama :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Melviana Nora Lubis, mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Simarpinggan Kecamatan Angkola Selatan Tahun 2021”.

Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan beraibat negative terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Padangsidempuan, 2021

Responden,

.....

KUESIONER

B. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Senam hamil adalah suatu gerakan yang ditujukan untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan.		
2.	Senam hamil adalah latihan jasmani yang bertujuan untuk mengatur kontraksi ketika menghadapi persalinan.		
3.	Senam hamil adalah sesuatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan otot otot dasar panggul		
4.	Senam hamil merupakan salah satu pelayanan yang ada di Rumah Sakit, Puskesmas, atau Klinik.		
5.	Ibu hamil dapat berlatih mengatur teknik pernapasan melalui senam hamil.		
6.	Senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot otot dinding perut.		
7.	Senam hamil bertujuan untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.		
8.	Salah satu tujuan melakukan senam hamil adalah ada kepercayaan diri ibu bersalin untuk menghadapi persalinan.		
9.	Tujuan senam hamil untuk kesehatan fisik ibu hamil, dan kondisi psikis ibu hamil.		
10.	Senam hamil bertujuan untuk mengatur letak janin agar ibu hamil dapat menjalani persalinan dengan lancar		
11.	Senam hamil bermanfaat untuk memperlancar persalinan pada ibu hamil.		
12.	Senam hamil bermanfaat bagi ibu dan bayi setelah melahirkan.		
13.	Perubahan bentuk tubuh selama hamil tidak dapat mengurangi dengan mengikuti senam hamil.		
14.	Senam hamil bermanfaat untuk menghindari kesulitan saat melahirkan.		
15.	Senam hamil bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan.		
16.	Wanita hamil dengan penyakit jantung tidak diperkenankan mengikuti senam hamil.		
17.	Wanita hamil yang terkena anemia tidak boleh mengikuti senam hamil.		

18.	Wanita yang mengandung bayi kembar tidak boleh mengikuti senam hamil.		
19.	Bagi ibu yang perokok tidak boleh mengikuti senam hamil.		
20.	Senam hamil tidak dilakukan oleh ibu hamil dengan riwayat perdarahan pervaginam.		
21.	Ruangan yang digunakan untuk senam hamil sebaiknya cukup luas		
22.	Sebelum melaksanakan senam hamil, ibu hamil harus meminta nasehat dokter/bidan dan memeriksakan kesehatannya.		
23.	Senam hamil sebaiknya dilakukan setelah umur kehamilan lebih dari 22 minggu.		
24.	Senam hamil dapat dilakukan di klinik.		
25.	Senam hamil tidak dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan ibu hamil.		
26.	Jika timbul rasa nyeri senam hamil harus dihentikan.		
27.	Senam hamil dihentikan jika terjadi pembengkakan yang menyeluruh.		
28.	Apabila ibu hamil mengalami kontraksi dengan jarak <20 menit maka senam hamil harus dihentikan.		
29.	Nafas pendek yang berlebihan mengganggu aktivitas senam hamil.		
30.	Kegiatan senam hamil dihentikan ketika ibu merasakan aktivitas janin berkurang.		

Simarpinggan, Februari 2022
Responden

(.....)

KUNCI JAWABAN

1. B
2. B
3. B
4. B
5. B
6. B
7. B
8. B
9. B
10. B

11. B
12. B
13. B
14. B
15. B
16. B
17. B
18. B
19. B
20. B

21. B
22. B
23. B
24. B
25. B
26. B
27. B
28. B
29. B
30. B

OUTPUT SPSS

Analisa Univariat

Frequency Table

umur ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 tahun	5	11.6	11.6	11.6
	20-35 tahun	36	83.7	83.7	95.3
	>35 tahun	2	4.7	4.7	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

pendidikan ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	4	9.3	9.3	9.3
	SMP	18	41.9	41.9	51.2
	SMA	16	37.2	37.2	88.4
	Perguruan Tinggi	5	11.6	11.6	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	8	18.6	18.6	18.6
	Cukup	13	30.2	30.2	48.8
	Kurang	22	51.2	51.2	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

P1. Senam hamil adalah suatu gerakan yang ditujukan untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Benar	43	100.0	100.0	100.0

P2. Senam hamil adalah latihan jasmani yang bertujuan untuk mengatur kontraksi ketika menghadapi persalinan.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Benar	43	100.0	100.0	100.0

P3. Senam hamil adalah sesuatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan otot otot dasar panggul

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	28	65.1	65.1	65.1
Benar	15	34.9	34.9	100.0
Total	43	100.0	100.0	

P4. Senam hamil merupakan salah satu pelayanan yang ada di Rumah Sakit, Puskesmas, atau KliniK.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	22	51.2	51.2	51.2
Benar	21	48.8	48.8	100.0
Total	43	100.0	100.0	

P5. Ibu hamil dapat berlatih mengatur teknik pernapasan melalui senam hamil.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Benar	43	100.0	100.0	100.0

P6. Senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot otot dinding perut.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	5	11.6	11.6	11.6
Benar	38	88.4	88.4	100.0
Total	43	100.0	100.0	

P7. Senam hamil bertujuan untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Benar	43	100.0	100.0	100.0

P8. Salah satu tujuan melakukan senam hamil adalah ada kepercayaan diri ibu bersalin untuk menghadapi persalinan.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Benar	43	100.0	100.0	100.0

P9. Tujuan senam hamil untuk kesehatan fisik ibu hamil, dan kondisi psikis ibu hamil.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Benar	43	100.0	100.0	100.0

P10. Senam hamil bertujuan untuk mengatur letak janin agar ibu hamil dapat menjalani persalinan dengan lancar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Benar	43	100.0	100.0	100.0

P11. Senam hamil bermanfaat untuk memperlancar persalinan pada ibu hamil.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Benar	43	100.0	100.0	100.0

P12. Senam hamil bermanfaat bagi ibu dan bayi setelah melahirkan.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Benar	43	100.0	100.0	100.0

P13. Perubahan bentuk tubuh selama hamil tidak dapat mengurangi dengan mengikuti senam hamil.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	35	81.4	81.4	81.4
Benar	8	18.6	18.6	100.0
Total	43	100.0	100.0	

P14. Senam hamil bermanfaat untuk menghindari kesulitan saat melahirkan.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Benar	43	100.0	100.0	100.0

P15. Senam hamil bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	22	51.2	51.2	51.2
	Benar	21	48.8	48.8	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

P16. Wanita hamil dengan penyakit jantung tidak diperkenankan mengikuti senam hamil.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	35	81.4	81.4	81.4
	Benar	8	18.6	18.6	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

P17. Wanita hamil yang terkena anemia tidak boleh mengikuti senam hamil.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	35	81.4	81.4	81.4
	Benar	8	18.6	18.6	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

P18. Wanita yang mengandung bayi kembar tidak boleh mengikuti senam hamil.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	35	81.4	81.4	81.4
	Benar	8	18.6	18.6	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

P19. Bagi ibu yang perokok tidak boleh mengikuti senam hamil.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	35	81.4	81.4	81.4
	Benar	8	18.6	18.6	100.0
Total		43	100.0	100.0	

P20. Senam hamil tidak dilakukan oleh ibu hamil dengan riwayat perdarahan pervaginam.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	35	81.4	81.4	81.4
	Benar	8	18.6	18.6	100.0
Total		43	100.0	100.0	

P21. Ruangan yang digunakan untuk senam hamil sebaiknya cukup luas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	43	100.0	100.0	100.0

P22. Sebelum melaksanakan senam hamil, ibu hamil harus meminta nasehat dokter/bidan dan memeriksakan kesehatannya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	22	51.2	51.2	51.2
	Benar	21	48.8	48.8	100.0
Total		43	100.0	100.0	

P23. Senam hamil sebaiknya dilakukan setelah umur kehamilan lebih dari 22 minggu.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	35	81.4	81.4	81.4
	Benar	8	18.6	18.6	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

P24. Senam hamil dapat dilakukan di klinik.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	22	51.2	51.2	51.2
	Benar	21	48.8	48.8	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

P25. Senam hamil tidak dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan ibu hamil.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	38	88.4	88.4	88.4
	Benar	5	11.6	11.6	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

P26. Jika timbul rasa nyeri senam hamil harus dihentikan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	43	100.0	100.0	100.0

P27. Senam hamil dihentikan jika terjadi pembengkakan yang menyeluruh.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	28	65.1	65.1	65.1
	Benar	15	34.9	34.9	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

P28. Apabila ibu hamil mengalami kontraksi dengan jarak < 20 menit maka senam hamil harus dihentikan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	43	100.0	100.0	100.0

P29. Nafas pendek yang berlebihan tidak mengganggu aktivitas senam hamil.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	43	100.0	100.0	100.0

P30. Kegiatan senam hamil dihentikan ketika ibu merasakan aktivitas janin berkurang.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	15	34.9	34.9	34.9
	Benar	28	65.1	65.1	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

DOKUMENTASI

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG MANFAAT SENAM HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMARPINGGAN KECAMATAN ANGKOLA SELATAN TAHUN 2021



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Melviana Nora Lubis
NIM : 20061085
Nama Pembimbing : 1. Novita Sari Batubara, SST, M.Kes
 2. Henniyati Harahap, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda tangan Pembimbing
1.	17/02-22	Bab 4-6	Perbaiki	Ms.
2.	18/02-22	Bab 4-6	Perbaiki	Ms.
3.	19/02-22	Bab 4-6	Perbaiki	Ms.
4.	21/02-22		SPSS	Ms.
5.	21/02-22	Ace sedang hasil		Ms.

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Melviana Nora Lubis
NIM : 20061085
Nama Pembimbing : 1. Novita Sari Batubara, SST, M.Kes
2. Henniyati Harahap, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda tangan Pembimbing
6	9-9-2022	"	- di pelajari	Hyp.
		"	ada upaya lain	Hyp.