

KARYA TULIS ILMIAH
TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL
DI RUMAH SAKIT HAPPY LAND YOGYAKARTA

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Kebidanan



Disusun Oleh:
Sri Utami
P 07124119043

PRODI D-III KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL
DI RUMAH SAKIT HAPPY LAND YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

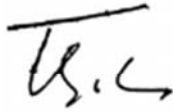
Sri Utami
P 07124119043

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

19 Juni 2020

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Siti Tyastuti. S.Kep.Ners.S.ST. M.Kes
NIP 195603301981032001

Pembimbing Pendamping



Dr. Yuni Kusmiyati.S.SiT. MPH
NIP 197606202002122001

Yogyakarta,.....
Ketua Jurusan Prodi D-III Kebidanan

Dr. Yuni Kusmiyati.S.SiT. MPH
NIP 197606202002122001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL
DI RUMAH SAKIT HAPPYLAND YOGYAKARTA


Disusun Oleh:
Sri Utami
P 07124119043

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 19 Juni 2020

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

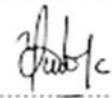
Ketua
Niken Meilani.S.ST.M.Kes
NIP 198205302006042002

(
.....)

Anggota
Siti Tyastuti. S.Kep.Ners.S.ST. M.Kes
NIP 195603301981032001

(
.....)

Anggota
Dr. Yuni Kusmiyati.S.ST. MPH
NIP 197606202002122001

(
.....)

Yogyakarta, 19 Juni 2020

Ketua Jurusan D-III Kebidanan

(

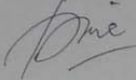
Dr. Yuni Kusmiyati.S.ST. MPH
NIP 197606202002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Sri Utami

Nim : P 07124119043

Tanda Tangan : 

Tanggal : 19 Juli 2020

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

Sebagai sivitas akademik poltekkes kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Utami
NIM : P 07124119043
Program Studi : DIII
Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-exclusive Royalti-Free Right)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**“TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL
DI RUMAH SAKIT HAPPY LAND YOGYAKARTA”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih/media/formatkan, mengelola selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : PERUM - NOALEM TRIWIDADI

Pada tanggal : 19 Juli 2020

Yang menyatakan

METERAI
TEMPEL
No.
MET/TEAFF/33962921
6000
ENAM RIBU RUPIAH
(Sri Utami)



KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis Panjatkan Kepada Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, Penulis dapat Menyelesaikan Penelitian ini. Penulis Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk Mencapai gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi Diploma Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penelitian ini terwujud atas Siti Tyastuti. S.Kep.Ners.S.ST. M.Kes selaku pembimbing utama dan Dr. Yuni Kusmiyati.S.ST. MPH Selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan Ucapan Terima Kasih Kepada:

1. Joko Susilo SKM. M.Kes Selaku Direktur Poltekkes Yogyakarta
2. Dr. Yuni Kusmiyati.S.ST. MPH Selaku Ketua Jurusan
3. Munica Rita H. S.ST. M.Kes Selaku Ketua Prodi Diploma Kebidanan
4. Orang tua dan Keluarga Penulis yang telah memberikan Bantuan dukungan Material dan moral.
5. Teman-Teman Sejawat Bidan yang telah mendukung saya untuk selalu semangat sampai terselesainya Penyusunan Proposal ini.

Akhir kata, Penulis Berharap Tuhan yang maha Esa berkenan segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir membawa manfaat bagi pengembangan Ilmu.

Yogyakarta, 20 Juni 2020

Penulis

(Sri Utami)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRACK.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Uraian Teori.....	9
B. Landasan Teori.....	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	24
B. Populasi dan sampel.....	24
C. Waktu dan Tempat.....	24
D. Aspek-Aspek yang diteliti atau diamati.....	25
E. Batasan Istilah.....	25
F. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	27
G. Prosedur Penelitian.....	27
H. Manajemen Data.....	28
I. Etika Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan.....	34
C. Kelemahan Penelitian.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	23
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian.....	5
Tabel 2. Definisi operasional.....	25
Tabel 3. Kisi-kisi kuesioner penelitian.....	27
Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik pendidikan dan usia.....	32
Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik tingkat Pengetahuan.....	33
Tabel 6. Tabel silang.....	33
Tabel 7. Jadwal penelitian.....	43
Tabel 8. Tabulasi data.....	45
Tabel 9. Kuesioner penelitian.....	51
Tabel 10. Kunci jawaban.....	53
Tabel 11. Rencana anggaran penelitian.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat permohonan menjadi responden.....	48
Lampiran 2. Penjelasan untuk mengikuti penelitian (PSP).....	49
Lampiran 3. Informed Consent.....	50
Lampiran 4. Surat izin penelitian dari poltekes kemenkes Yogyakarta.....	54
Lampiran 5. Surat izin penelitian di RS Happy Land.....	55
Lampiran 6. Surat keterangan selesai penelitian.....	56
Lampiran 7. Dokumentasi.....	57

ABSTRACT

THE KNOWLEDGE LEVEL OF PREGNANT GYMNASTICS AT HAPPY LAND YOGYAKARTA HOSPITAL

Sri Utami, Siti Tyastuti. S.Kep.Ners.S.ST. M. Kes1, Dr. Yuni Kusmiyati.S.ST. MPH2
Yogyakarta Ministry of Health and Gynaecology
Email: Utamisri051955@gmail.com

Background: Maternal mortality (AKI) and infant mortality rate (AKB) is one of the indicators of health development in RPJMN 2015-2019 and SDGs. According to the SDKI data, year 2007 of 228 cases, the year 2012 of the AKI increased again to 359 cases. Based on the preliminary study on 18 August 2019 at Happy Land HOSPITAL, researchers conducted interviews on seven mothers, the interview showed four mothers do not know about the pregnant gymnastics, three mothers know of pregnant gymnastics.

Research objectives: To know the level of knowledge of expectant mothers about pregnant gymnastics.

Research methods: Types on data retrieval by means of a descriptive method.

Results of the study: respondents with characteristics based on age 20-35 as many as 27 pregnant women (77.1%), the highest education level of 19 pregnant women (54.2%), the level of knowledge about pregnant gymnastics is obtained by most good categories as many as 28 pregnant women (80%).

Conclusion: The characteristics of the age of respondents are mostly the age of 20-30 years and a small part of the age of < 20 years-> 35 years. The characteristics of respondents acquired most of the respondents had higher education and knowledge level characteristics with the frequency of respondents in knowing the level of pregnant women's knowledge about pregnant gymnastics is obtained largely by the category well.

Keywords: knowledge level, mother Hami, pregnant gymnastics

ABSTRAK

TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI RUMAH SAKIT HAPPY LAND YOGYAKARTA

Sri utami, Siti Tyastuti. S.Kep.Ners.S.ST. M.Kes¹, Dr. Yuni Kusmiyati.S.ST. MPH²
Poltekes Kemenkes Yogyakarta RPL DIII Kebidanan
Email: Utamisri051955@gmail.com

Latar Belakang: Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan dalam RPJMN 2015-2019 dan SDGs. Menurut data SDKI, Tahun 2007 sebesar 228 kasus, Tahun 2012 AKI meningkat kembali menjadi sebesar 359 kasus. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 18 Agustus 2019 di RS Happy Land, Peneliti melakukan wawancara terhadap tujuh ibu, hasil wawancara menunjukkan empat ibu tidak tahu tentang senam hamil, tiga ibu mengetahui senam hamil.

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Metode Penelitian: Jenis pada pengambilan data dengan cara metode *deskriptif*.

Hasil penelitian: Responden dengan karakteristik berdasarkan usia 20-35 Tahun sebanyak 27 ibu hamil (77,1%), Tingkat pendidikan yang tertinggi Pendidikan Tinggi yaitu 19 ibu hamil (54,2%), tingkat pengetahuan tentang senam hamil diperoleh sebagian besar kategori baik yaitu sebanyak 28 ibu hamil (80%).

Kesimpulan: Karakteristik usia responden sebagian besar yaitu golongan usia 20-30 Tahun dan sebagian kecil yaitu golongan usia <20 Tahun->35 Tahun. Karakteristik responden diperoleh sebagian besar responden memiliki Pendidikan Perguruan tinggi dan karakteristik tingkat pengetahuan dengan frekuensi responden dalam mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil diperoleh sebagian besar dengan kategori baik.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Ibu hami, Senam Hamil

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses merantai berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi pelepasan sel telur, migrasi, spermatozoa, dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, midasi (implantasi, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Manuaba, 2010). Untuk melakukan asuhan kehamilan yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologi yang terkait dengan proses persalinan. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologi tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang dikandungnya (Prawirodihardjo, 2010).

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan dalam RPJMN 2015-2019 dan SDGs. Menurut data SDKI, Tahun 2007 sebesar 228 kasus, Tahun 2012 AKI meningkat kembali menjadi sebesar 359 kasus. AKB dapat dikatakan penurunan *on the track* (terus menurun) dan pada SDKI 2012 menunjukkan angka 32 kasus dan pada tahun 2015 baik AKI maupun AKB menunjukkan penurunan angka kematian ibu sebesar 305 kasus, Angka kematian bayisebesar 23 kasus. (Kemenkes RI, 2016)

Pada tahun 2014 di DIY AKI sebanyak 40 kasus, Tahun 2015 mengalami penurunan sebesar 29 kasus, Tahun 2016 kembali naik menjadi 39 kasus, tahun 2017 mengalami penurunan menjadi 34 kasus, Kasus terbanyak terjadi di Kabupaten Gunung Kidul (12 kasus) dan terendah di Kabupaten Kulon Progo (3 kasus). Penyebab kematian ibu yang paling banyak ditemukan di DIY adalah karena jantung, Emboli, syok, sepsis atau infeksi, perdarahan, eklamsi, pre eklamsi, pneumonia dan hipertiroid. AKB di DIY Tahun 2014 sebesar 405 kasus dan turun cukup banyak pada tahun 2015 yaitu menjadi 329 kasus, turun menjadi 278 kasus pada tahun 2016, namun kembali naik menjadi 313 kasus pada tahun 2017. Kasus kematian bayi tertinggi di Kabupaten Bantul (108 kasus) dan terendah di kota Yogyakarta (33 kasus). Penyebab umum kematian bayi dan neonatal di DIY adalah berat bayi lahir rendah (BBLR) dan sepsis. Selain itu, penyebab lain kematian bayi yang sering dijumpai di DIY antara lain asfiksia pada saat lahir karena lama di jalan kelahiran, letak melintang, serta panggul sempit. (Dinkes DIY, 2017).

Tingginya AKI disebabkan karena adanya penyulit dalam persalinan. Dalam proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai cara dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar diantaranya persiapan sejak kehamilan. Untuk memperlancar proses persalinan persiapan yang dilakukan sejak kehamilan diantaranya melakukan senam hamil. Adapun penyulit persalinan tersebut, misalnya persalinan macet karena kelainan tenaga persalinan (power) yaitu kekuatan his yang tidak

memadai atau tidak terkoordinasi dengan baik serta gangguan kontraksi otot pada kala II, kelainan letak janin (passanger) yaitu ketidaksesuaian ukuran panggul dan bentuk panggul. Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil, Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyetatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan. Senam hamil dalam persalinan dapat menghilangkan (stress) pada waktu melahirkan, Ibu dapat menjadi tenang dan memperoleh relaksasi sempurna dalam menghadapi persalinan. (Simkin P, 2013)

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 18 Agustus 2019 di RS Happy Land, Peneliti melakukan wawancara terhadap tujuh ibu hamil dan dilakukan wawancara dengan ibu hamil berkaitan dengan senam hamil. Hasil wawancara menunjukkan empat ibu tidak tahu tentang senam hamil, baik itu pengertian, manfaat, tujuan dan cara pelaksanaannya. Sedangkan, tiga ibu tahu mengenai senam hamil, tetapi hanya sebatas manfaat dan cara melaksanakannya sedangkan tujuan, dampak jika tidak melaksanakan senam hamil tidak tahu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa pada Tahun 2014 di DIY AKI sebanyak 40 kasus, Tahun 2015 mengalami penurunan sebesar 29 kasus, Tahun 2016 kembali naik menjadi 39 kasus, tahun 2017 mengalami penurunan menjadi 34 kasus, Kasus terbanyak terjadi di Kabupaten Gunung Kidul (12 kasus) dan terendah di Kabupaten Kulon Progo (3 kasus). Senam

hamil merupakan salah satu pencegahan dini terjadinya komplikasi pada masa kehamilan yaitu dengan mempersiapkan fisik ibu hamil, memelihara kesehatan ibu dan janin melalui senam olahraga khusus ibu hamil dan juga salah satu faktor penyebab meningkatnya AKI adalah karena tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil masih kurang maka rumusan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil di RS Happy Land Tahun 2020”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil pada di RS Happy Land Tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui responden ibu hamil berdasarkan usia dan pendidikan di RS Happy Land.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan usia dan pendidikan di RS Happy Land.

D. Ruang Lingkup

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

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Memberi manfaat sebagai pengembang ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Direktur Rumah Sakit Happy Land

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

b. Bagi bidan Rumah Sakit Happy Land

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

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.Keaslian Penelitian.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Ratih Yanuar Puspitasari (2012).	Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Puskesmas Jambu Kulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten Tahun 2012”.	Tujuan penelitian: untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamiltentang senam hamil salam tingkatan baik, cukup dan kurang. Metode penelitian: jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif, lokasi penelitian dilaksanakan di puskesmas jambu kulon kecamatan ceper kabupaten klaten pada tanggal 21 mei sampai 9 juni 2012, jumlah populasi ibu hamil sebanyak 56 orang dan seluruhnya dijadikan sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Jumlah sampel sebanyak 30 orang, dengan teknikpengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, sedangkan untuk mendapatkan kuesioner yang berkualitas dilakukan uji validitas dan rehabilitas dengan komputerisasi menggunakan program SPSS for Windows. Analisa data yang digunakan adalah analisa	hasil tingkat pengetahuan Ibu hamil yang berpengetahuan baik ada 5 responden (8,9%), berpengetahuan cukup ada 42 responden (75%), dan yang berpengetahuan kurang ada 9 responden (16,1%).	Instrument penelitian menggunakan kuisisioner	Judul, Responden, jumlah sampel dan tempat penelitian
2	Wahyuni Sulistiyantin	Pengetahuan Ibu Hamil Tentang	Tujuan Penelitian: Mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM	Hasil Penelitian: Mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang	instrumen penelitian	Judul, Responden,

gsih (2017)	Senam Hamil Di Bpm Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta	Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta tahun 2017. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara total sampling sebanyak 47 orang. Pengumpulan data menggunakan kuisisioner. Data dianalisis dengan analisis univariat	pengertian senam hamil dalam kategori baik yaitu sebanyak 23 responden (48,9%), tentang tujuan senam hamil dalam kategori baik sebanyak 23 responden (48,9%), tentang manfaat senam hamil dalam kategori cukup sebanyak 19 responden (40,4%), tentang kontraindikasi senam hamil dalam kategori kurang sebanyak 47 responden (100,0%), tentang syarat melakukan senam hamil dalam kategori baik sebanyak 39 responden (83,0%), tentang waktu dan pelaksanaan senam hamil dalam kategori cukup sebanyak 21 responden (44,7%). Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta dalam kategori cukup sebanyak 34 responden (72,3%).	menggunakan kuisisioner	jumlah sampel dan tempat penelitian
-------------	---	---	--	-------------------------	-------------------------------------

3	Fitriani (2011)	Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Senam Hamil Di Rsia Siti Fatimah Makassar	Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengetahuan dan sikap ibu tentang senam hamil di RSIA Siti Fatimah Makassar. Jenis Penelitian adalah deskriptif. Penarikan sampel dengan cara purposive sampling dan sebagai responden adalah ibu hamil primigravida yang usia kehamilannya trimester II dan trimester III. Untuk Pengumpulan data penulis menggunakan kuisisioner. Data yang dikumpulkan dianalisa, dan ditabulasikan serta disajikan dalam bentuk grafik disertai penjelasan. Untuk mengukur hasil penelitian menggunakan skala Guttman dan sikap menggunakan skala Likert.	Hasil dari data ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang senam hamil di RSIA Siti Fatimah Makassar, baik sebanyak 48 (89%) dan yang kurang sebanyak 6 (11%), sedangkan sikap ibu tentang senam hamil di RSIA Siti Fatimah Makassar, baik sebanyak 54 (100%) dan yang kurang 0 (0%). Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah Semua ibu hamil primigravida yang usia kehamilannya trimester II dan trimester III yang menjadi responden di RSIA Siti Fatimah Makassar memiliki pengetahuan dan sikap yang baik tentang senam hamil.	pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner	Judul, Responden, jumlah sampel dan tempat penelitian
---	--------------------	--	--	--	---	---

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kehamilan.

kehamilan adalah masa ketika seorang wanita membawa embrio atau fetus didalam tubuhnya. Awal terjadinya kehamilan terjadi pada saat sel telur perempuan lepas dan masuk kedalam saluran sel telur. Kehamilan adalah dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma. Janin akan membuat tubuh ibu hamil mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang menonjol adalah membesarnya rahim. Payudara, penghitaman kulit didaerah tertentu, melunaknya alat kelamin, dan mengendurnya sendi panggul. Secara alamiah perubahan tersebut dimaksudkan untuk member kesempatan, tempat, dan jaminan bagi janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat lahir. (Wiknjosastro, 2012)

2. Tanda dan Gejala Awal Kehamilan

Menurut Astuti (Wiknjosastro, 2012) tanda dan gejala pada masing-masing wanita hamil berbeda-beda. Ada yang mengalami gejala-gejala kehamilan sejak awal, ada yang beberapa minggu kemudian, atau bahkan tidak memiliki gejala kehamilan dini. Namun, tanda yang pasti dari kehamilan adalah terlambatnya periode menstruasi. Selain itu didapatkan tanda-tanda lain yaitu :

- a. Nyeri atau payudara yang terasa membesar, keras, sensitif dengan sentuhan. Tanda ini muncul dalam waktu 1-2 minggu setelah konsepsi (pembuahan). Dalam waktu 2 minggu setelah konsepsi, payudara seorang wanita hamil akan mengalami perubahan untuk persiapan produksi ASI yang dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron
- b. Mual pagi hari (morning sickness) umum terjadi pada triwulan pertama. Meskipun disebut morning sickness, namun mual dan muntah dapat terjadi kapan saja selama kehamilan. Penyebab mual dan muntah ini adalah perubahan hormonal yang dapat memicu bagian dari otak yang mengontrol mual dan muntah. Gejala ini dialami oleh 75% wanita hamil.
- c. Mudah lelah, lemas, pusing, dan pingsan adalah gejala kehamilan yang disebabkan oleh pelebaran pembuluh darah dalam kehamilan atau kadar gula darah yang rendah.
- d. Sakit kepala pada umumnya muncul pada minggu ke-6 kehamilan yang disebabkan oleh peningkatan hormon
- e. Konstipasi (sulit BAB) terjadi karena peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan kontraksi usus menjadi lebih pelan dan makanan lebih lambat melalui saluran pencernaan.
- f. Perubahan mood karena pengaruh hormon.
- g. Bercak perdarahan. Terjadi ketika telur yang sudah dibuahi berimplantasi (melekat) ke dinding rahim sekitar 10-14 hari

setelah fertilisasi (pembuahan). Tipe perdarahan umumnya sedikit, bercak bulat, berwarna lebih cerah dari darah haid, dan tidak berlangsung lama.

3. 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, 2012)

a. 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, 2012)

b. 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, 2012)

c. 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, 2012)

4. 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 dan Safe'I, 2010).

5. Tujuan Senam Hamil

Menurut Muhimah dan Safe'I (2010) dengan mengacu pada sasaran utama senam hamil yaitu menyamankan kehamilan dan mempermudah persalinan, maka program senam hamil ditujukan untuk:

- a. Meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan
- b. Memperkuat dan merengangkan otot-otot tertentu terutama otot yang berperan untuk persalinan dan mempertahankan postur.
- c. Meningkatkan relaksasi tubuh terutama otot dasar panggul yang berperan besar dalam proses persalinan.
- d. 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:

- a. Latihan kebugaran
- b. Latihan penguatan dan peregangan
- c. Latihan relaksasi
- d. Latihan pernapasan.

6. Manfaat Senam Hamil

Menurut Muhimah dan Safe'I (2010) latihan fisik dan senam hamil yang teratur atau rutin secara umum akan meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu. Manfaat latihan fisik secara khusus adalah:

- a. Membakar lemak yang tertimbun dibadan ibu dan mengeluarkan keringat yang membawa zat kimia berbahaya dalam tubuh.
- b. Memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan membuat tubuh janin tercukupi nutrisi dan oksigennya.
- c. Memperkuat otot kaki dan mencegah cedera pada kaki akibat menahan beban tubuh yang semakin berat.
- d. Melatih alat pernapasan dan mencukupi asupan oksigen.
- e. Meningkatkan rasa percaya diri dan mencapai ketenangan mental.
- f. Tubuh ibu dapat belajar mempersiapkan proses persalinan, menguasai kontraksi, dan melatih otot-otot panggul.

7. Syarat Mengikuti Senam Hamil

Senam hamil sebaiknya dilakukan dengan pelatih yang mengerti sehingga kita tahu apa harus dilakukan setiap tahapnya. (Muhimah dan Safe'I, 2010).

- a. Yang bersifat relatif (riwayat kebidanan jelak, janin kembar, menderita diabetes, letak bayi sungsang).
- b. Yang bersifat mutlak tidak boleh dilakukan senam hamil adalah (menderita penyakit jantung, hipertensi, resiko kelahiran prematur).
- c. Latihan senam ini harus dihentikan jika terjadi keluhan nyeri dibagian dada, nyeri kepala, dan nyeri persendian, kontraksi

rahim yang sering, keluar cairan, denyut jantung meningkat >140/menit, kesulitan untuk berjalan, dan mual serta muntah yang menetap.

- d. Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan ibu hamil telah berusia lebih dari 3 bulan. Karena sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan, perlekatan janin dalam rahim belum terlalu kuat. Hal ini dimaksud untuk menghindari resiko keguguran. (Muhimah dan Safe'I, 2010)

8. Kontraindikasi senam hamil

a. 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. (Muhimah dan Safe'I, 2010)

- b. 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. (Muhimah dan Safe'I, 2010)

9. Waktu senam hamil

Waktu senam hamil dianjurkan untuk melakukan senam hamil yaitu setelah usia kehamilan 22 minggu.(Muhimah dan Safe'I, 2010)

10. Pelaksanaan atau latihan senam hamil

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, 2010).

a. Latihan 1

- 1) Duduk relaks dan badan ditopang tangan dibelakang
- 2) Kaki diluruskan dengan sedikit terbuka
- 3) Gerakan latihan: Gerakan kaki kanan dan kaki kiri kedepan dan kebelakng, 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.

b. Latihan II

- 1) Sikap duduk tegak dengan badan disangga oleh tangan di belakang badan.
- 2) Kedua tungkai bawah lurus dalam keadaan rapat
- 3) 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.
- 4) Bentuk latihan: Tempatkan tungkai kanan diatas tungkai bawah kaki kiri, silih berganti, Kembangkan dan kempeskan otot didnding perut bagian bawah, Kerutkan dan kendurkan otot liang dubur dan Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali

c. Latihan III

- 1) Sikap duduk dengan badan disangga kedua tangan dibelakang, tungkai bawahdirapatkan
- 2) Tidur terlentang dengan kedua kaki merapat
- 3) Tujuan latihan: Memperkuat otot dinding perut sehingga dapat berfungsi saat persalinan, Meningkatkan sirkulasi darah menuju janin dapat ditingkatkan.
- 4) Bentuk latihan: Pada sikap duduk, angkat tungkai bawah sislih 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 tinggisemaksimal mungkin dan Lakukan latihan ini sedikitnya 8-10 kali

d. Latihan IV

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

e. Latihan V

- 1) Sikap duduk bersila dengan tumit berdekatan satu sama lain
- 2) Badan agak rileks dan paha lemas
- 3) Kedua tangan dipersendian lutut
- 4) Tujuan latihan: Melatih otot punggung agar berfungsi dengan baik, Meningkatkan peredaran darah kealat kelamin bagian dalam dan Melatih agar persendian tulang punggung tidak kaku
- 5) Bentuk latihan: Tekan persendian lutut dengan berat badan sebanyak 20 kali dan Badan diturunkan kedepan semaksimal mungkin

f. Latihan VI

- 1) Sikap latihan tidur diatas tempat tidur datar
- 2) Tangan disamping badan
- 3) Tungkai bawah ditekuk pada persendian lutut dengan sudut tungkai bawahbagian sekitar 80-90 derajat
- 4) Tujuan latihan: Melatih persendian tulang punggung bagian atas, Melatih otot perut dan otot tulang belakang
- 5) Bentuk latihan: Angkat badan denagn topangan pada ujung telapak kedua kaki dan bahu, Pertahankan selama mungkin diatas dan selanjutnya turunkan perlahan-lahan

g. Latihan VII

- 1) Sikap tidur terlentang di tempat tidur mendatar
- 2) Badan seluruhnya Rileks
- 3) Tangan dan tungkai bawah lurus dengan rileks
- 4) Tujuan latihan: Melatih persendian tulang punggung dan pinggul, Meningkatkan peredaran darah menuju alat kelamin dalam dan Menigkatkan peredaran darah menuju janin melalui plasenta
- 5) 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.

11. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil ‘tahu’ dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu, Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang disebut juga *over behavior*.(Sulastris, 2012)

12. Faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat pengetahuan:

a. Faktor Predisposisi

1) Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku seseorang akan pola hidup. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka tingkat pengetahuan, pemahaman dan kepedulian terhadap sesuatu hal akan cenderung meninggi. (Sulastris, 2012)

2) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usiaakan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.(Sulastris, 2012)

3) Keadaan ekonomi.

Keadaan ekonomi tentunya akan sangat berperan dalam menyiapkan sarana persalinan, termasuk didalamnya biaya persalinan dan biaya perlengkapan ibu maupun bayi. Orang dengan status ekonomi tinggi tentunya dapat menyiapkan segala sesuatu yang terbaik untuk kelahiran anaknya. Berbeda dengan mereka yang memiliki sosial ekonomi rendah atau tidak mampu, mereka hanya dapat mempersiapkan sarana persalinan semampu mereka saja.(Sulastri, 2012)

4) Sosial budaya

Faktor sosial budaya yang dimaksud adalah menyangkut kepercayaan masyarakat, Banyak mitos yang beredar dimasyarakat tentang hal ini. Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik setiap ibu. Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik, maka akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik dari ibu menjadi lebih baik.(Sulastri, 2012)

b. Faktor Penguat:

1) Dukungan Suami

Dukungan suami merupakan suatu bentuk perwujudan dari sikap perhatian dan kasih sayang kepada istri. Dukungan suami merupakan salah satu faktor penguat

yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku yaitu dengan mendukung sang istri untuk melakukan senam hamil. (Sulastri, 2012)

2) Dukungan Tenaga Kesehatan

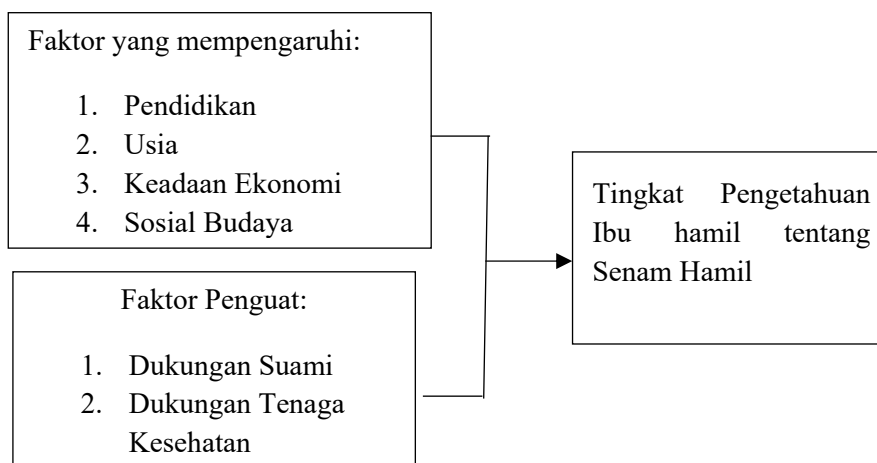
Tenaga Kesehatan dalam hal ini berperan sebagai pemberi motivasi pada ibu hamil untuk melakukan senam hamil dengan melakukan konseling tentang keuntungan melakukan senam hamil pada ibu hamil. (Sulastri, 2012)

B. Landasan Teori

Berdasarkan penjabaran pada bab-bab sebelumnya maka dalam penelitian ini mengkaji tentang tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan variabel independen atau bebas yang dipengaruhi oleh faktor demografi (pendidikan, usia, keadaan ekonomi dan sosial budaya), faktor penguat didapatkan dari dukungan suami dan dukungan petugas kesehatan, Sedangkan variabel dependen yaitu tingkat pengetahuan tentang senam hamil, Sasaran dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil tolak ukur dapat ditentukan jika sasaran dapat menjawab kuesioner yang telah disediakan dengan kategori penilaian:

- a. Baik : Jika 76 – 100% jawaban benar
- b. Cukup : Jika 56 – 75% jawaban benar
- c. Kurang : Jika $\leq 55\%$ jawaban benar.

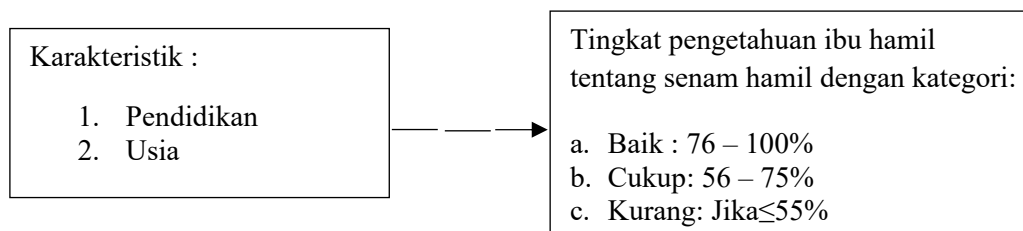
C. Kerangka Teori



Gambar 1. Teori tentang tingkat pengetahuan dari Sulastri (2012)

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep yang satu terhadap konsep yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti (Riyanto, 2012). Penelitian ini karakteristik tingkat pengetahuan berdasarkan usia dan pendidikan kemudian mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konsep
Keterangan: tidak dianalisis hubuganya

E. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana tingkat pengetahuan senam hamil pada Ibu hamil di RS Happyland Tahun 2020.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Deskriptif adalah pengumpulan informasi mengenai status gejala yang ada yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian deskriptif tidak dimasukkan untuk menguji hipotesa tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. (Sulistyaningsih, 2011)

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang bisa diteliti (Notoadmojo, 2018). Populasi dalam penelitian adalah semua ibu hamil yang periksa di RS Happy Land pada bulan Februari sampai dengan Maret Tahun 2020.

Sampel adalah penelitian yang dilakukan terhadap responden yang datang atau bersedia (Notoadmojo, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah *Accidental sampling* sebanyak 35 responden.

C. Tempat dan waktu Penelitian

Tempat dimana pengambilan penelitian ini dilaksanakan sekaligus membatasi ruang lingkup penelitian tersebut (Notoadmojo, 2018). Penelitian akan dilaksanakan di RS Happy Land, jalan Ipda Tut Harsono no 53, Timoho, Yogyakarta. Waktu Penelitian adalah rentang waktu yang digunakan penulis untuk melakukan penelitian. (Notoadmojo, 2018). Penelitian dilakukan mulai Penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Maret 2020.

D. Aspek-Aspek Yang Diteliti atau Diamati

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

E. Batasan Istilah

Berikut adalah tabel yang menyajikan penjelasan variabel yang akan dibahas:

Tabel 2. Batasan Istilah

Variabel	Pengertian	Kriteria Penelitian	Alat Ukur	Skala
Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil	Kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan tentang senam hamil yang meliputi: pengertian, tujuan manfaat, kontraindikasi, syarat dan waktu senam hamil	1. Baik : jika 76%-100% jawaban benar 2. Cukup: jika 56%-75% jawaban benar 3. Kurang : jika $\leq 55\%$ jawaban benar	Kuesioner	Ordinal
Karakteristik: Usia.	Umur ketika pemeriksaan hamil yang telah didapatkan sesudah wawancara	1. Usia 20-35 Tahun 2. Usia <20->35 Tahun.	Kuesioner	Nominal
Pendidikan	Jenjang pendidikan terakhir yang diperoleh di sekolah secara formal dan mendapatkan ijazah	1. Pendidikan dasar (SD,SMP,MTs) 2. Pendidikan menengah (SMA, SMK) 3. Pendidikan Tinggi (Diploma, Sarjana, Pascasarjana)	Kuesioner	Ordinal

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer.

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan dilapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan. Data primer disebut juga data asli atau data baru (Notoadmojo, 2018). Dalam penelitian ini jenis data primer yang digunakan data kuesioner dengan wawancara.

Wawancara merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. (Notoadmojo, 2018). Wawancara disini dilakukan oleh peneliti dengan responden mengenai tanya jawab tentang tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil yang diajukan kepada responden, Menjelaskan tata cara pengisian kuesioner dan memberikan penjelasan secara langsung mengenai hasil kuesioner.

Kuesioner atau angket adalah suatu cara pengumpulan data atau suatu penelitian mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum (orang banyak) yang berisi sejumlah pertanyaan untuk memperoleh tanggapan, jawaban dan informasi pada sejumlah subyek. (Notoadmojo, 2018). Dalam penelitian ini memberikan kuesioner kepada responden yang berisi beberapa pertanyaan-pertanyaan yang nantinya akan diisi oleh peneliti.

G. Instrumen dan Bahan Penelitian

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner dari penelitian sebelumnya yang berjudul “*Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta*” dari Wahyuni Sulistiyarningsih Tahun 2017.

Tabel 3. Kisi-kisi Kuesioner Penelitian

No	Variabel	Indikator	Jumlah Soal	Nomor Soal
1	Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil	a. Pengertian	6	1,2,3,4,5,6
		b. Tujuan	5	7,8,9,10,11
		c. Manfaat	5	12,13,14,15,16
		d. Kontraindikasi	5	17,18,19,20,21
		e. Syarat	5	22,23,24,25,26
		f. Waktu	5	27,28,29,30,31

H. Prosedur Penelitian

1. Tahap persiapan penelitian:
 - a. Menentukan tema dan judul proposal penelitian dan persiapan proposal.
 - b. Konsul proposal.
 - c. Mengerjakan dan konsul revisi proposal
 - d. Setelah menyusun usulan penelitian di setujui pembimbing dan penguji peneliti melapor ke HRD RS Happy Land untuk meminta surat izin akan dilakukan penelitian di RS Happy Land.

2. Tahap pelaksanaan penelitian:
 - a. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan ijin dari HRD RS Happy Land.
 - b. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dengan berinteraksi langsung dengan sasaran penelitian untuk ketersediannya menjadi responden dalam penelitian dengan membagikan lembar informed consent dan kuisisioner serta peneliti memberikan penjelasan tentang cara pengisian kuisisioner.
 - c. Pengambilan data dilakukan di RS Happy Land
3. Tahap penyelesaian penelitian:
 - a. Melakukan pengolahan data.
 - b. Menarik kesimpulan.
 - c. Menyusun dan mendokumentasikan laporan penelitian.
 - d. Mengurus surat izin telah melakukan penelitian di RS Happy Land.

I. Manajemen Data

1. Editing

Pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisisioner. (Notoadmojo, 2018). Pada penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti mengecek ulang kelengkapan pengisian jawaban responden pada kuisisioner.

2. *Coding*

Coding yaitu mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. (Notoadmojo, 2018). Pada Penelitian ini menggunakan langkah *coding* sebagai berikut yaitu:

a. Tingkat pengetahuan

1) Baik : 3 (76%-100%)

2) Cukup : 2 (56%-75%)

3) Kurang : 1 ($\leq 55\%$)

b. Usia

1) Usia 20-35 Tahun : 1

2) Usia <20->35 Tahun : 2

c. Pendidikan

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

2) Pendidikan menengah (SMA, SMK): 2

3) Pendidikan Tinggi (Diploma, Sarjana, Pascasarjana):3

3. *Skoring*

Memberikan skor atau nilai untuk setiap jawaban responden pada kuisisioner pengetahuan, bila responden menjawab sesuai kunci jawaban maka dinilai skor 1 dan bila responden menjawab tidak sesuai kunci jawaban maka diberi nilai skor 0.

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

4. *Processing*

Dalam kegiatan ini jawaban dari responden yang telah di terjemahkan menjadi bentuk angka, selanjutnya mudah dianalisis.(Notoadmojo, 2018). Penelitian ini menggunakan langkah *Processing* yaitu dengan mengubah jawaban dari responden untuk diubah menjadi bentuk angka dengan memasukkan nilai kategori responden.

5. *Entry*

Kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau data based komputer, kemudian membuat frekuensi sederhana.(Notoadmojo, 2018). Penelitian ini menggunakan langkah *entry* yaitu dengan menentukan distribusi frekuensi dengan menyusun data mulai dari data terkecil sampai data terbesar yang membagi banyaknya data ke dalam beberapa kelas. sederhana.(Notoadmojo, 2018). Maka digunakan rumus:

Keterangan:

$$P: \frac{f}{N} \times 100\%$$

f : Jumlah jawaban yang benar.

N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi atau banyaknya soal).

P : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

6. *Cleaning*

Kegiatan ini merupakan kegiatan pembersihan data dengan cara pemeriksaan kembali data yang sudah *dientry*, apakah ada kesalahan atau tidak. (Notoadmojo, 2018). Penelitian ini menggunakan

langkah *cleaning* yaitu dengan melakukan pemeriksaan ulang terhadap data, pengkodean dan scoring yang telah ditentukan.

J. Etika Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini terlebih dahulu harus mengajukan ijin kepada direktur RS Happy Land yang dipakai sebagai tempat penelitian. Setelah mendapat persetujuan kemudian dilakukan penelitian dengan menekankan kepada masalah etika menurut Sulistyaningsih (2011) yang meliputi:

1. Lembar persetujuan menjadi subyek

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

2. *Anominity*

Demi terjaga kerahasiaan dan identitas subyek, maka peneliti tidak mencantumkan nama subyek pada lembar kuesioner, hanya saja lembar tersebut diberi kode nomor tertentu.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Informasi yang telah dikumpulkan subyek, dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RS Happy Land Medical Center yang terdapat di Jalan Ipda Tut Harsono No.53, Timoho Daerah Isitmewa Yogyakarta. Rumah sakit ini melayani poliklinik umum, poli penyakit dalam, poli bedah, poli syaraf, poli jantung, poli kebidanan, poli THT, poli gig, radiologi, fisioterapi buka setiap hari senin s/d sabtu pukul jam 07.00-21.00 WIB dan UGD 24 jam penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Maret 2020 dengan jumlah responden 35 ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan usia dan pendidikan serta mengetahui karakteristik tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan usia dan pendidikan di RS Happy Land yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik menurut usia dan pendidikan

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
20-35 Tahun	27	77,1
<20->35 Tahun	8	22,8
Jumlah	35	100
Pendidikan		
Pendidikan dasar (SD,SMP,MTs)	15	42,9
Pendidikan menengah (SMA, SMK)	1	2,8
Pendidikan Tinggi (Diploma, Sarjana, Pascasarjana)	19	54,2
Jumlah	35	100

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik tingkat pengetahuan tertinggi terdapat pada usia 20-35 Tahun sebanyak 27 orang (77,1%), usia <20->35 Tahun sebanyak 8 orang (22,8%) usia ini menjadi tingkat pengetahuan terendah, Pendidikan tertinggi juga terdapat pada perguruan tinggi sebanyak 19 orang (54,2%), Pendidikan dasar sebanyak 15 orang (42,9%) urutan kedua dan untuk pendidikan yang terendah adalah pendidikan menengah sebanyak 1 orang (2,8%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan responden

Pengetahuan		
Baik	28	80
Cukup	5	14,2
Kurang	2	5,7
Total	35	100

Pada table diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil tertinggi diperoleh dalam kategori baik sebanyak 28 orang (80%), kategori cukup sebanyak 5 orang (14,2%) terdapat di urutan yang kedua dan yang terendah dalam kategori kurang sebanyak 2 orang (5,7%).

Tabel 6. Tabel silang tingkat pengetahuan ibu hamil berdasarkan usia dan pendidikan tentang senam hamil

No	Karakteristik responden	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		N	%
1	Usia	N	%	N	%	N	%	N	%
	20-35 Tahun	18	85,7	9	75	0	0	27	77,1
	<20->35 Tahun	3	14,2	3	25	2	100	8	22,8
	Jumlah	21	100	12	100	2	100	35	100
2	Pendidikan								
	Pendidikan dasar	10	34,4	3	74	2	100	15	42,8
	Pendidikan menengah	1	3,4	0	0	0	0	1	2,8
	Perguruan Tinggi	18	62,0	1	25	0	0	19	54,2
	Jumlah	29	100	4	100	2	100	35	100

Pada table diatas dapat disimpulkan bahwa responden didapatkan usia terbanyak 20-35 Tahun sebanyak 18 orang (85,7%) dengan pendidikan tertinggi Pendidikan Tinggi (Diploma, Sarjana, Pascasarjana) sebanyak 18 orang (62,0%) serta dengan tingkat pengetahuan kategori baik. Usia <20->35 Tahun sebanyak 3 orang (14,2%) menjadi urutan kedua dengan tingkat pendidikan Pendidikan dasar sebanyak 10 orang (34,4%) menjadi urutan kedua dengan tingkat pengetahuan cukup. Pendidikan menengah menjadi urutan yang ketiga sebanyak 1 orang (3,4%) tingkat pengetahuan kategori terendah kategori kurang.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Penelitian ini didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa responden yang didapatkan paling banyak di usia 20-35 Tahun sebanyak 18 orang (85,7%) sedangkan usia <20->35 Tahun sebanyak 3 orang (14,2%). Menurut teori Notoadmojo (2010) usia adalah lamanya hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan dan usia dapat mempengaruhi terhadap pengetahuan, semakin tinggi usia seseorang, semakin bertambah pula ilmu dan pengetahuan yang dimiliki. Tingkat pengetahuan berdasarkan usia dalam penelitian ini sesuai dengan teori Manuaba (2010), usia dalam hubungannya dengan tingkat pengetahuan reponden tentang senam hamil berperan sebagai faktor instritik, usia

menunjukkan kondisi kesehatan seseorang yang akan mempengaruhi kebutuhan akses layanan kesehatan.

b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Penelitian ini didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat pendidikan yang tertinggi Pendidikan Tinggi (Diploma, Sarjana, Pascasarjana) sebanyak 19 orang (54,2%) dan untuk pendidikan urutan kedua pendidikan dasar (SD,SMP,MTs) sebanyak 15 orang (42,9%) dan yang menjadi urutan terakhir ialah dengan Pendidikan menengah (SMA, SMK) sebanyak 1 orang (54,2%). hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh dalam terhadap perilaku seseorang. Menurut Notoadmojo (2010), Pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang mendorong seseorang untuk lebih peduli dan termotivasi untuk meningkatkan derajat kesehatan dirinya dan keluarganya. Pendidikan menjadikan seseorang memiliki pengetahuan yang luas dan pola pikirnya terbangun dengan baik, sehingga kesadaran untuk berperilaku positif termasuk dalam hal kesehatan semakin meningkat. hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangesti, Nova ari an cokroaminoti dan Nurlaila (2012) menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan orang maka pengetahuan seseorang tentang senam hamil semakin tinggi, sedangkan jika semakin rendah pendidikan maka pengetahuan tentang senam hamil akan cenderung berkurang karena hal ini disebabkan kurangnya ilmu dan pengalaman dalam menggali informasi yang terbaru dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan.

2. Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa tingkat pengetahuan tentang senam hamil diperoleh sebagian besar kategori baik yaitu sebanyak 28 orang (80%), kategori cukup sebanyak 5 orang (14,2%) dan kategori kurang menjadi urutan yang ketiga sebanyak 2 orang (5,7%). Menurut Notoatmodjo (2010), Pengetahuan (knowledge) juga diartikan sebagai hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung dan sebagainya) dengan sendirinya pada waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan di pengaruhi oleh beberapa hal yaitu pendidikan, pekerjaan, 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. Hal ini juga sesuai dengan teori yang didapatkan oleh John (2011) yang melakukan penelitian di songea rumuwa bahwa 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.

B. Kelemahan Penelitian

1. Peneliti membutuhkan waktu yang lama dalam menjelaskan kuesioner kepada responden karena ada beberapa responden yang kurang paham tentang kuesioner yang telah dibagikan karena penelitian ini menggunakan kuesioner dari penelitian sebelumnya.
2. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, sehingga responden hanya menjawab benar atau salah serta jawaban belum bisa mengukur tingkat pengetahuan secara mendalam.
3. Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yang artinya hanya terbatas pada tingkat pengetahuan saja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat ditarik oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Tahun 2020 adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik usia responden sebagian besar diperoleh golongan usia 20-30 Tahun dan responden diperoleh sebagian besar memiliki pendidikan terbanyak yaitu dengan pendidikan terahir Perguruan Tinggi.
2. karakteristik tingkat pengetahuan dengan frekuensi responden dalam mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil diperoleh sebagian besar dengan kategori baik.

B. Saran

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

1. Rumah sakit Happy land

Perlu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil pada usia <20->35 Tahun agar tingkat pengetahuan bisa meningkat dan dapat dianggapnya sebagai wawasan baru untuk ibu hamil yang tujuanya agar efektif dalam mengetahui teori tentang senam hamil ini yang mencakup pengertian, tujuan, syarat,

kontraindikasu dan waktu untuk melakukan semam hamil dan tidak terjadi kesalahan dalam mempraktikan senam hamil.

2. Bagi Institusi Pendidikan Kebidanan

Institusi pendidikan kebidanan dapat memberikan arahan mahasiswa untuk melakukan sosialisasi atau penyuluhan kepada ibu hamil tentang pentingnya ibu hamil untuk melakukan senam hamil.

3. Bagi ibu hamil

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 senam hamil. Serta dapat memberikan penjelasan jika terdapat kesalahan pada jawaban responden dalam kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan DIY, 2017, *Profil Kesehatan DIY 2016*. Yogyakarta dinas kesehatan Yogyakarta Provinsi DIY
- Fitriani, 2011, yang meneliti tentang “*Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Senam Hamil Di Rsia Siti Fatimah Makassar*” Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3335/1/Fitriani.pdf> telah diakses pada Tanggal; 10 Desember 2019 Pukul: 13.30 WIB
- Joã O Mota, M., Cardoso, M., Carvalho, A., Marques, A., Sá-Couto, P., & Demain, S. (2011). Women’s experiences of low back pain during pregnancy. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 28. <https://doi.org/10.3233/BMR-140527>
- Kemenkes RI, 2014, “*Profil Kesehatan Tahun 2014*, Jakarta. Maulana, Mirza, 2008, *buku pegangan ibu panduan lengkap kehamilan, kata hati*, Yogyakarta.
- Kemenkes RI, 2016, “*Profil Kesehatan Tahun 2014*, Jakarta. Maulana, Mirza, 2017, *buku pegangan ibu panduan lengkap kehamilan, kata hati*, Yogyakarta.
- Manuaba, 2010, *ilmu kebidanan edisi 2*. Jakarta: EGC. p491
- Muhimah, N & Safe’i, 2010, *panduan lengkap senam hamil, khusus ibu hamil*. Jakarta: Power Book
- Notoadmojo, 2018, *metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmojo, Soekidjo, 2010, *konsep perilaku kesehatan dalam: promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurlaila, 2010. *Manajemen Sumber Daya Manusia I*. Penerbit LepKhair
- Prawirohardjo, Sarwono, 2010, *Buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Puspita Yanuar Ratih, 2012, “*tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di puskesmas jambu kulon kecamatan ceper kabupaten klaten*”, Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.

- Rahman, A.A, 2010, *psikologi sosial: integrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Riyanto, 2012, *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Simkin, P, 2013, *kehamilan, melahirkan, & bayi : Panduan Lengkap*. Jakarta: Arcan
- Sulastri, 2012, *senam hamil bantu melahirkan tanpa kecemasan*, Profesi. Volume 08
- Sulistyaningsih, 2011, *metodologi penelitian kebidanan kuantitatif-kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Survey demografi dan kesehatan Indonesia, 2017, *Laporan Tahunan Direktorat Kesehatan Keluarga Jakarta*. (Online) <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Laptah%20TA%202016%20Dit%20Kesga.pdf>. telah di akses pada tanggal 8 Desember 2019 Pukul:14.20 WIB
- Wahyuni Sulistyaningsih, 2017, meneliti tentang “*pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di bpm kuswatiningsih sleman yogyakarta*” Universitas Jendral Ahmad Yani Yogyakarta . http://repository.unjaya.ac.id/2265/2/wahyuni%20sulistyaningsih_pisah.pdf diakses pada tanggal 10 Desember 2019 Pukul:12.05 WIB
- Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati, 2010, *senam kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wiknjosastro, H, 2012, *ilmu kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

9	Sidang KTI																																																
10	Revisi Laporan KTI Akhir																																																

Tabel 8. Tabulasi data

N O	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	31			B	C	K		
1	√	√	√	0	√	√	√	0	√	√	√	0	√	√	√	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	0	√	√	√	√	√	√	26	83,8	√			
2	√	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	29	93,5	√			
3	√	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	30	96,7	√			
4	√	√	√	√	√	√	√	0	√	√	0	√	0	√	√	0	0	0	0	0	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	23	74,1		√		
5	√	√	√	0	√	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	0	0	0	0	0	√	√	√	√	√	√	√	√	√	0	23	74,1		√		
6	√	√	√	0	0	√	√	0	0	0	0	0	√	√	0	0	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	0	0	20	64,5		√		
7	√	0	√	√	√	√	0	0	√	√	√	0	0	√	√	0	0	0	0	0	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	21	67,7		√		
8	√	√	√	0	√	√	0	0	√	√	√	√	√	√	√	√	0	0	0	0	0	√	√	√	√	√	0	0	0	0	0	0	17	54,8			√	
9	√	√	√	0	√	√	0	√	√	√	√	√	0	0	√	0	√	0	0	0	0	√	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	0	20	64,5		√	
10	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	0	√	√	0	√	0	0	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	28	90,3	√			
11	√	√	√	0	√	0	√	0	0	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	28	90,3	√			
12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	31	100	√			

28	√	√	0	√	0	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	√	0	25	80,6	√				
29	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	0	√	√	√	0	√	√	0	√	√	26	83,8	√			
30	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	31	100	√			
31	√	0	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	√	√	0	√	√	√	0	√	√	0	√	0	√	0	√	√	√	√	24	77,4	√			
32	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	31	100	√			
33	√	√	√	√	0	√	0	√	0	√	√	√	√	0	√	0	√	√	√	0	√	√	√	√	0	√	√	√	√	√	24	77,4	√			
34	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	31	100	√			
35	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	31	100	√			
T o t a l	35	28	19	20	26	29	21	20	23	29	28	23	23	22	27	22	24	20	21	19	24	28	30	28	27	24	27	30	28	25	24	906	2921,2	28	5	2

Lampiran 1. SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Ibu hamil RS Happy Land

Di RS Happy Land, jalan Ipda Tut Harsono No. 53, Timoho, Yogyakarta

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan laporan tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian akhir program DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, Saya yang bertanda tangan tangan dibawah ini:

Nama : Sri Utami

NIM : P 07124119043

Judul : Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di RS Happy Land Tahun 2020.

Maka sehubungan dengan hal tersebut saya memohon dengan hormat kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan melungkan waktu untuk mrngisi kuisisioner yang diajukan oleh peneliti, Jawaban saudara sangat kami butuhkan untuk kepentingan ilmu pengetahuan dan tidak ada magsud lainnya, identitas dan jawaban saudara akan kami rahasiakan.

Hormat Kami,

(Sri Utami)

Lampiran 2. PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Saya adalah Sri Utami berasal dari Poltekes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan dengan ini meminta saudara untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian ini yang berjudul "*Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Tahun 2020*"
2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.
3. Prosedur pengambilan data dengan cara ibu hamil di RS Happy Land yang bersedia menjadi responden mengisi dan menandatangani pernyataan kesediaan menjadi responden kemudian mengisi kuisioner.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam ikut serta dalam penelitian ini adalah mendapatkan 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 tetap dirahasiakan.
7. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi saya dengan nomor handphone:
081328011335

Peneliti

Lampiran 3. INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

No Responden :
Nama :
Umur :
Pendidikan :
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 RS Happy Land Yogyakarta Tahun 2020*"

Yogyakarta,

Saksi

Responden

(.....)

(.....)

Tabel 9. KUISIONER PENELITIAN

A. Petunjuk

Dalam pertanyaan ini dimaksudkan untuk mengetahui “*Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Tahun 2020*”. 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 :

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
Pengertian Senam Hamil			
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 tidak dapat memperbaiki sikap tubuh		
5	Senam hamil merupakan salah satu pelayanan yang tidak ada di Rumah Sakit, Puskesmas, atau Klinik		
6	Ibu hamil tidak dapat berlatih mengatur teknik pernapasan melalui senam hamil.		

Tujuan Senam Hamil			
7	senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot-otot dinding perut.		
8	Senam hamil hanya bertujuan untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan		
9	salah satu tujuan melakukan senam hamil adalah tidak ada kepercayaan diri ibu bersalin untuk menghadapi persalinan		
10	tujuan senam hamil tidak untuk kesehatan fisik ibu hamil, dan kondisi psikis ibu hamil		
11	senam hamil bertujuan untuk mengatur letak janin agar ibu hamil tidak dapat menjalani persalinan dengan lancar		
Manfaat Senam Hamil			
12	Senam hamil bermanfaat untuk mengatasi keluhan nyeri di bokong pada ibu hamil		
13	senam hamil bermanfaat bagi ibu dan bayi setelah melahirkan		
14	perubahan bentuk tubuh selama hamil tidak dapat mengurangi dengan mengikuti senam hamil		
15	Senam hamil tidak bermanfaat untuk menghindari kesulitan saat melahirkan		
16	senam hamil tidak bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan		
Kontraindikasi Senam Hamil			
17	Wanita hamil dengan penyakit jantung tidak diperkenankan mengikuti senam hamil		
18	Wanita hamil yang terkena anemia tidak boleh mengikuti senam hamil		
19	wanita yang mengandung bayi kembar tidak boleh mengikuti senam hamil		
20	Bagi ibu yang perokok tidak boleh mengikuti senam hamil		
21	senam hamil tidak dilakukan oleh ibu hamil dengan riwayat perdarahan pervaginam		
Syarat Melakukan Senam Hamil			
22	ruangan yang digunakan untuk senam hamil sebaiknya cukup luas		
23	Sebelum melaksanakan senam hamil, ibu hamil harus meminta nasehat dokter/bidan dan memeriksakan kesehatannya		
24	Senam hamil sebaiknya dilakukan setelah umur kehamilan lebih dari 22 minggu		

25	Senam hamil tidak dapat dilakukan di klinik		
26	Senam hamil tidak dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan ibu hamil		
Waktu Pelaksanaan Senam Hamil			
27	Jika timbul rasa nyeri senam hamil harus dihentikan		
28	Senam hamil dihentikan jika terjadi pembengkakan yang menyeluruh		
29	apabila ibu hamil mengalami kontraksi dengan jarak < 20 menit maka senam hamil harus dihentikan		
30	nafas pendek yang berlebihan tidak mengganggu aktivitas senam hamil		
31	kegiatan senam hamil tidak dihentikan ketika ibu merasakan aktivitas janin berkurang		

Tabel 10. Kunci Jawaban

1. B	7.B	13.B	19.B	25.S	31.S
2.B	8.S	14.B	20.B	26.B	
3.B	9.S	15.S	21.B	27.B	
4.B	10.S	16.S	22.B	28.B	
5.S	11.S	17.B	23.B	29.B	
6.S	12.S	18.B	24.B	30.S	

Lampiran 4. Surat izin penelitian

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA
Jl. Tababumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta
Telp./Fax: (0274) 617601
<http://www.poltekkesjogja.ac.id> e-mail : info@poltekkesjogja.ac.id

Nomor : PP.07.01/4.3/ 433 /2020
Lamp. : 1 bendel
Perihal : PERMOHONAN IJIN PENELITIAN

18 Februari 2020

Kepada Yth :
Direktur RS Happy Land
Di
YOGYAKARTA


Dengan hormat,
Sehubungan dengan tugas penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang diwajibkan bagi mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan Tahun Akademik 2019/2020 sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan D-III Kebidanan, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin penelitian, kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan ijin kepada :

Nama : Sri Utami
NIM : P07124119043
Mahasiswa : Program Studi D-III Kebidanan

Untuk melakukan penelitian di : RS Happy Land


Dengan Judul : Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta

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

Ketua Jurusan Kebidanan

DR. Yuni Kusmiyati, SST.,MPH
NIP 1976062020021220

Jurusan GIGI Jl. Tababumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta Telp./Fax : (0274) 617679	Jurusan Kesehatan Lingkungan Jl. Tababumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta Telp./Fax : (0274) 660062	Jurusan Kebidanan Jl. Mangrove No. 11 D.I. Yogyakarta Telp./Fax : (0274) 324333
Jurusan Keperawatan Jl. Tababumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta Telp./Fax : (0274) 617688	Jurusan Audit Kesehatan Jl. Papandayan PO 55152, Yogyakarta 55141 Telp./ Fax : (0274) 37030	Jurusan Keperawatan Gigi Jl. Ngali Ngali No 55 Yogyakarta 55245 Telp./ Fax : (0274) 514554

Lampiran 5. Surat izin penelitian dari RS Happy Land

 **Rumah Sakit
Happy Land[®]**
Akademi Centre

Rumah Sakit Happyland Medical Centre
Jl. Ijda Tut Harsono 53 Timoho Yogyakarta
Telp. (0274) 550059/60
Fax. (0274) 550061
Email : hlmc@shappyland.com
Website : www.rshappyland.com

Yogyakarta, 24 Februari 2020

Nomor : 909/EX/Dir/HLMC/II/2020
Perihal : Surat Pengantar Penelitian

Kepada Yth :
Direktur Politeknik Kesehatan Yogyakarta
Di Tempat

Dengan hormat,


Sesuai dengan surat permohonan ijin dari Politeknik Kesehatan Yogyakarta Nomor : PP.07.01/4.3/439/2020 tanggal 18 Februari 2020, Maka RS Happy Land Medical Centre Yogyakarta dapat memberikan ijin penelitian dengan judul proposal "Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta" kepada :

Nama : Sri Utami
NIM : P07124119043
No.HP : 0813-2801-1335
Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan


Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku setempat
2. Surat Pengantar Penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan RS dan hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah
3. Menyerahkan hasil penelitian kepada RS Happy Land Medical Centre

Demikian surat pengantar penelitian ini dibuat, dengan ketentuan memenuhi persyaratan yang berlaku dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami,

dr. Ismuning Wachidah
Direktur

Lampiran 6. Surat keterangan selesai melakukan penelitian

 Rumah Sakit Happyland Medical Centre
Jl. Ipda Tut Harsono 53 Timoho Yogyakarta
Telp. (0274) 550059/60
Fax. (0274) 550061
Email : hmc@rshappyland.com
Website : www.rshappyland.com

SURAT KETERANGAN
No : 910/EX/Dir/HLMC/VI/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr. Ismuning Wachidah
Jabatan : Direktur

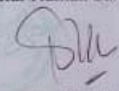
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Sri Utami
NIM : P07124119043
Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan

Bahwa sesuai dengan surat permohonan ijin dari Politeknik Kesehatan Yogyakarta Nomor : PP.07.01/4.3/439/2020 tanggal 18 Februari 2020 benar telah Melakukan Ijin Penelitian di Rumah Sakit Happy Land Medical Centre Yogyakarta dengan Proposal : Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Juni 2020
Direktur Rumah Sakit Happy Land Medical Centre


dr. Ismuning Wachidah

Lampiran 7. Dokumentasi



Tabel 11. RENCANA ANGGARAN PENELITIAN

NO	Kegiatan	Volume	Satuan	Unit Cost	Jumlah
1	Pengadaan bahan habis pakai di lapangan				
	-Bahan Kontak (Souvenir)	35	ok	Rp.20.000	Rp.700.000
	- Kuisisioner dan alat tulis	35	ok	Rp. 5.000	Rp.175.000
2	Transport Peneliti	1	kl	Rp.20.000	Rp. 20.000
3	ATK dan Pengadaan				
	a. Kertas A4	1	Rim	Rp. 50.000	Rp. 50.000
	b. Bollpoint	1	Box	Rp.28.000	Rp.28.000
	c. Foto copy	35	Lembar	Rp.250	Rp. 8.750.
	d. Print Copy	4	Lembar	Rp.600	Rp. 2.400
	e. Map	2	Lembar	Rp.2.000	Rp.4.000
TOTAL					Rp988.150