

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL



OLEH

ERIZA FIRILILA UMay

NIM 17.1.043

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG

TAHUN AKADEMIK 2019/2020

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang**



OLEH

ERIZA FIRILILA UMay

NIM 17.1.043

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG

TAHUN AKADEMIK 2019/2020

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eriza Firilila Umay
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 13 April 1999
NIM : 17.1.043
Alamat : Jl. Mayjen Sungkono Perumahan Graha
Mayjen Sungkono B2/1 Buring Gang 6
Kecamatan Kedungkandang Kabupaten
Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 21 Juni 2019

Yang Menyatakan



Eriza Firilila Umay

NIM.17.1.043

CURRICULUM VITAE



Nama : Eriza Firilila Umay

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 13 April 1999

Alamat Rumah : Jl. Mayjen Sungkono Perumahan Graha
Mayjen Sungkono B2/1 Buring Gang 6
Kecamatan Kedungkandang Kabupaten
Malang.

Nama Orang Tua

Ayah : Bpk. Suparno

Ibu : Ibu Sri Utari

Riwayat Pendidikan :

SD	: SD Negeri 1 Gesang Lumajang	Tahun: 2011
SMP	: SMP Negeri 1 Lumajang	Tahun: 2014
SMA	: SMA Negeri 1 Lumajang	Tahun: 2017

HALAMAN PERSEMBAHAN

“NURSE: Just another word to describe a person who strong enough to tolerate everything and soft enough to understand everyone”

Tulisan dan seluruh proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan:

1. Sebagai wujud rasa syukur terdalam saya kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan kasih sayangNya melalui ilmu-ilmu yang bermanfaat pada sesama
2. Untuk kedua orang tua saya Bapak Suparno dan Ibu Sri Utari yang selalu memberikan dukungan dan dorongan baik berupa doa, materi dan nasihat-nasihat yang terbaik
3. Untuk orang terkasih yang menjadi sumber semangat penulisan KTI ini
4. Untuk sahabat dan teman-teman saya yang selalu menyumbang tawa dalam perjuangan proses penulisan KTI ini.

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah yang Berjudul
"Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil"
telah Disetujui untuk Diujikan di Depan Penguji

Tanggal: 22 Juni 2020



Pembimbing I,

Pembimbing II,

Nila Widya Keswara, M.KM

Letkol CKM (K) Mustriwi, S.Kep. Ners., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang

Tanggal Pegesahan: 22 Juni 2020



TIM PENGUJI

Nama		Tanda Tangan
Ketua	: Ns.Aloysia Ispriantari, M.Kep	
Anggota	: 1. Heny Nurmayunita, MMRS	
	: 2. Mustriwi, S.Kep. Ners., M.Kep	

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan


Kumoro Asto L, S.Kep., Ners, M.Kep

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Dzat Yang Maha Suci, Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kelancaran dan terangnya pikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil”.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan sebagai syarat studi untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Poltekes RS. dr. Soepraoen Malang. Selama proses penyelesaian tugas akhir ini, penulis mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Efendi, S.MPh., S.H., S.Kep., MM., M.Kes. selaku Direktur Poltekes RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Kumoro Asto L, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ka Prodi Keperawatan Poltekes RS dr. Soepraoen Malang
3. Ibu Aloysia Ispriantari, M.Kep. sebagai Penguji I yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis
4. Ibu Heny Nurmayunita, MMRS. sebagai Penguji II yang juga memberikan dukungan masukan dan bimbingan kepada penulis
5. Ibu Nila Widya Keswara, M.KM selaku Pembimbing I dan Penguji III dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis

6. Ibu Letkol Ckm (K) Mustriwi, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Pembimbing II dalam penelitian ini yang telah menyediakan waktu untuk membimbing peneliti
7. Ibu Bidan Masturoh yang telah memberikan ijin dan bantuan kepada peneliti melakukan studi pendahuluan
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam perbaikan tugas akhir ini. Semoga hasil penelitian nantinya dapat bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan.

Malang, September 2020

Penulis

ABSTRAK

Umay, Eriza Firilila. 2020. *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Nila Widya Keswara, M.KM, Pembimbing II Letkol CKM (K) Mustriwi, S.Kep.Ners., M.Kep.

Aktivitas fisik atau mobilitas fisik merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, tidak terkecuali bagi ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu terapi gerak yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan untuk mempersiapkan ibu hamil, baik secara fisik maupun mental, untuk menghadapi persalinan yang aman, nyaman dan spontan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil pada ibu hamil. Karena situasi pandemi COVID-19 penulis menggunakan data sekunder berupa 2 artikel ilmiah penelitian 5 tahun terakhir yang memiliki variable yang sama. Populasi yang digunakan pada Jurnal 1 adalah Ibu hamil yang memeriksakan diri pada BPM Kuswatiningsih sedangkan pada Jurnal 2 adalah ibu hamil di wilayah Puskesmas Toroh Grobogan. Sampel yang digunakan dalam Jurnal 1 adalah 47 ibu hamil dan pada Jurnal 2 adalah 62 ibu hamil. Teknik sampling yang digunakan dalam Jurnal 1 adalah *Accidental sampling* dan *Total sampling* pada Jurnal 2.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Jurnal 1 sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan cukup dan pada Jurnal 2 sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan baik.

Pada kedua Journal, tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sangat dipengaruhi oleh karakteristik ibu hamil yang meliputi usia, tingkat pendidikan, usia kehamilan, pekerjaan dan ketersediaan informasi. Berdasarkan penelitan tersebut, diharapkan pemberi layanan dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan maternitas melalui pendidikan kesehatan tentang senam hamil.

Kata Kunci: Pengetahuan, Ibu Hamil, Senam Hamil

ABSTRACT

Umay, Eriza Firilila. 2020. *Knowledge of Pregnant Women about Pregnancy Exercise*. Scientific Article. Nursing Study Program of RS. dr. Soepraoen Malang Health Polytechnic. 1st Supervisor I Nila Widya Keswara, M.KM, 2nd Supervisor Letkol CKM (K) Mustriwi, S.Kep.Ners., M.Kep.

Physical activities or physical mobilities is one kind of the basic human needs, it's applies on pregnant women. Pregnancy exercise is a motion therapy that was adapted to the physical conditions of pregnant women due to preparing her physically and mentally to gain safe and spontaneous delivery.

The aim of this study was to determine the level of knowledge of pregnant women about pregnancy exercise. This study applied Quantitative Descriptive design. Pandemic COVID-19 situations has made the authors used secondary data from 2 scientific articles in the last 5 years with the same variable. Population from the Journal 1 is pregnant women who come to BPM Kuswatiningsih and in the Journal 2 is pregnant women who stays in workarea of Puskesmas Toroh Grobogan. The sample of Journal 1 are 47 pregnant women, and 62 pregnant women in the Journal 2. Journal 1 applied an Accidental Sampling and Journal 2 applied Total Sampling techniques.

The results showed that in Journal 1 most of pregnant women had sufficient level of knowledge and in Journal 2 most of pregnant women had a good level of knowledge about pregnancy exercise.

In both Journals, the level of knowledge of pregnant women about pregnancy exercise is strongly influenced by the characteristics of pregnant women such as age, education level, gestation, occupations and the availability of information. Based on this study, it is expected that service provider could improving the quality of maternity nursing care through health education in order to increase the knowledge of pregnant woman.

Keywords: Knowledge, Pregnant Women, Pregnancy Exercise

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
CURRICULUM VITAE	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat Penulisan	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktik	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Pengetahuan	6
2.1.1 Pengertian Pengetahuan.....	6
2.1.2 Tahapan Pengetahuan.....	6
2.1.3 Tingkatan Pengetahuan	7
2.1.4 Sumber Pengetahuan	9
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	10
2.1.6 Cara Pengukuran Pengetahuan.....	11
2.2 Konsep Kehamilan.....	12

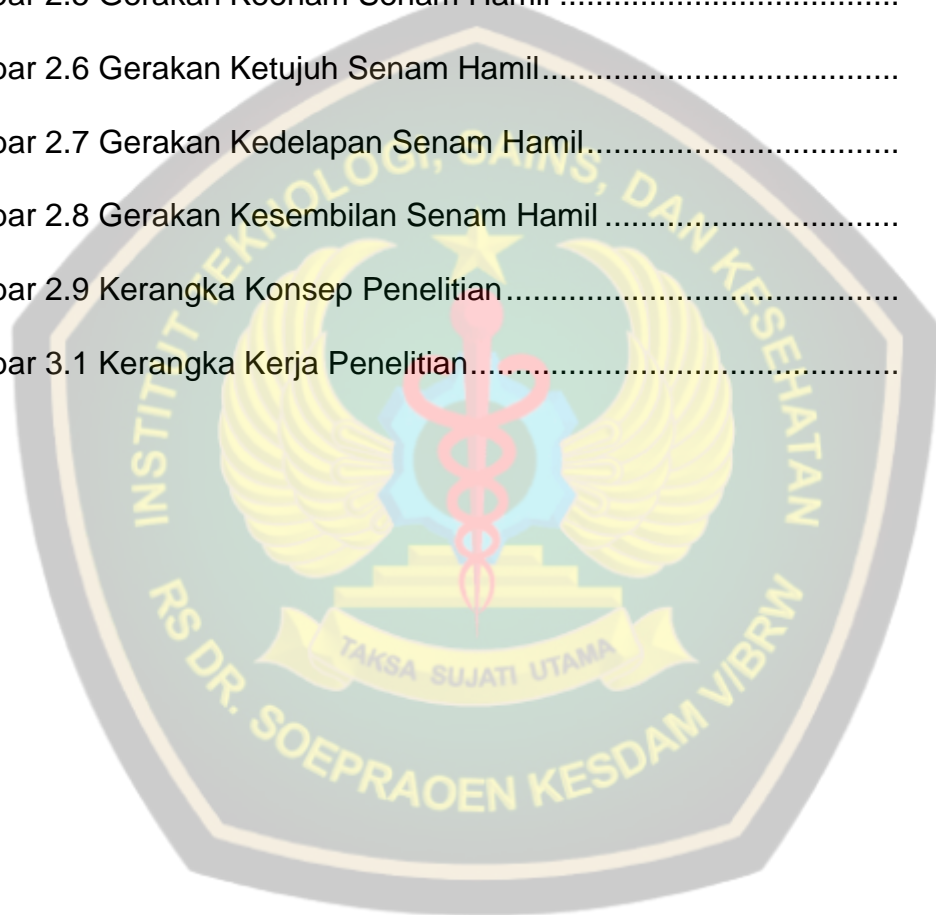
2.2.1	Pengertian Kehamilan	12
2.2.2	Fisiologi Kehamilan	14
2.2.3	Kebutuhan Dasar Ibu Hamil	21
2.3	Konsep Senam Hamil	25
2.3.1	Pengertian Senam Hamil	25
2.3.2	Tujuan Senam Hamil.....	26
2.3.3	Indikasi Senam Hamil.....	27
2.3.4	Kontraindikasi Senam Hamil	28
2.3.5	Manfaat Senam Hamil.....	28
2.3.6	Gerakan Senam Hamil	31
2.4	Kerangka Konseptual.....	39
2.4.1	Deskripsi Kerangka Konseptual	40
BAB 3	METODOLOGI PENELITIAN	41
3.1	<i>Design</i> Penelitian.....	41
3.2	Kerangka Kerja	41
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	42
3.3.1	Populasi	42
3.3.2	Sampel Penelitian	43
3.3.3	Teknik <i>Sampling</i>	43
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	44
3.4.1	Identifikasi Variabel	44
3.4.2	Definisi Operasional Penelitian	44
3.5	Instrumen Penelitian	46
3.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	47
3.6.1	Proses Pencarian Data Sekunder	47
3.6.2	Proses Pengumpulan Data	47
3.7	Analisa Data	48
3.8	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	49
3.8.1	Lokasi Penelitian	49
3.8.2	Waktu Penelitian	49
3.9	Etika Penelitian	49
3.10	Keterbatasan Penelitian	51

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
4.1.2 Data Umum Karakteristik Responden	52
4.1.3 Data Pengetahuan Ibu tentang Senam Hamil	56
4.2 Pembahasan.....	58
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan Penelitian	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	xix
LAMPIRAN – LAMPIRAN	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Pertama Senam Hamil	31
Gambar 2.2 Gerakan Kedua Senam Hamil	32
Gambar 2.3 Gerakan Ketiga Senam Hamil.....	33
Gambar 2.4 Gerakan Keempat Senam Hamil.....	34
Gambar 2.5 Gerakan Keenam Senam Hamil	35
Gambar 2.6 Gerakan Ketujuh Senam Hamil.....	36
Gambar 2.7 Gerakan Kedelapan Senam Hamil.....	36
Gambar 2.8 Gerakan Kesembilan Senam Hamil	37
Gambar 2.9 Kerangka Konsep Penelitian.....	39
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian.....	42



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil yang Memeriksa Diri pada Bidan Praktik Kuswatiningsih di Kab. Sleman Juli 2017 dan Ibu Hamil Berdasarkan Usia di Wilayah Puskesmas Toroh Kab. Grobogan Mei – Juni 2018.....	53
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil yang Memeriksa Diri pada Bidan Praktik Kuswatiningsih di Kab. Sleman Juli 2017 dan Ibu Hamil Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Wilayah Puskesmas Toroh Kab. Grobogan Mei – Juni 2018.....	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil yang Memeriksa Diri pada Bidan Praktik Kuswatiningsih di Kab. Sleman Juli 2017 dan Ibu Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan di Wilayah Puskesmas Toroh Kabupaten Grobogan Mei – Juni 2018.....	54
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil yang Memeriksa Diri pada Bidan Praktik Kuswatiningsih di Kabupaten Sleman Juli 2017 dan Ibu Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan di Wilayah Puskesmas Toroh Kabupaten Grobogan Mei – Juni 2018	55
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Sumber Informasi yang Didapatkan tentang Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Toroh Kabupaten Grobogan Mei – Juni 2018	55
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil yang Memeriksa Diri pada Bidan Praktik Kuswatiningsih di Kabupaten Sleman Juli 2017 dan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Toroh Kabupaten Grobogan Mei – Juni 2018.	56

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil pada Ibu Hamil yang Memeriksa Diri pada Bidan Praktik Kuswatningsih di Kabupaten Sleman Juli 2017 berdasarkan Parameter Senam Hamil..... 57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Penelitian	68
Lampiran 2: Jurnal 1	69
Lampiran 3: Journal 2	77
Lampiran 4: Lembar Kartu Bimbingan I Karya Tulis Ilmiah	83
Lampiran 5: Lembar Kartu Bimbingan II Karya Tulis Ilmiah	84

