

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III  
DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK  
SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN  
TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
1801032057**



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN  
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA  
MEDAN  
2019**

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III  
DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK  
SITI KHOLIJA HSB MEDAN MARELAN  
TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan  
Program Studi D4 Kebidanan dan Memperoleh Gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)**

**Oleh :**

**JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
1801032057**



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN  
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA  
MEDAN  
2019**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Judul Skripsi** : **Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019**  
**Nama Mahasiswa** : **Justika Poppy Dwi Nanda**  
**Nomor Induk Mahasiswa** : **1801032057**  
**Minat Studi** : **D4 Kebidanan**

**Menyetujui :**  
**Komisi Pembimbing :**

**Medan, 04 September 2019**

**Pembimbing I**



**Willhelmina Wahara, SST, M.Keb**

**Pembimbing II**



**Siti Aisyah, SST, M.K.M**

**Fakultas Farmasi dan Kesehatan**  
**Institut Kesehatan Helvetia**  
**Dekan,**



**Darwin Syamsul, S.Si, M.Si, Apt**  
**NIDN. (0125096601)**

**Telah diuji pada tanggal 04 September 2019**

---

**PANITIA PENGUJI SKRIPSI**

**Ketua : Willhelmina Wahara, SST, M.Keb**

**Anggota : 1. Siti Aisyah, SST, M.K,M**

**2. Asrul, S.Pdi, M.Pd**

## LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb.), di Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Umum Institut Kesehatan Helvetia.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukkan tim penelaah/tim penguji.
3. Isi Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah 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 berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Medan, 04 September 2019  
Yang Membuat Pernyataan,



(Justika Poppy Dwi Nanda)  
NIM. 1801032057

## **ABSTRACT**

### ***AFFECTING FACTORS OF TRIMESTER III MATERNAL OF PREGNANCY EXERCISE AT SITI KHOLIJAH HASIBUAN CLINIC MEDAN MARELAN 2019***

**JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
1801032057**

*Pregnancy is a natural process experienced by women so that it will make physical and psychological changes. The purpose of this study was to determine the Factors Affecting Trimester III Maternal of Pregnancy Exercise at Siti Kholijah HSB Clinic Medan Marelan in 2019*

*This type of research was an analytic survey with cross-sectional approach. The population was third trimester maternal who participated in pregnancy exercise at Siti Kholijah Clinic amounted 30 people and all are as sample. Data were analyzed using chi-square test.*

*The results showed the majority of respondents had physical readiness to be ready of pregnancy exercises, namely gymnastics which were 19 (63.3%), maternal who did not ready was 11 (36.7%) based on the attitude of the majority being positive 26 maternal (63.3%), who have a negative attitude towards doing pregnancy exercises amounted 4 (13.3%) and based on the category of husband support in pregnancy exercises amounted 18 respondents (60.0%). Did not have the support of her husband in gymnastics 12 respondents (40%). Chi square test results with a significant level sig  $\alpha=.05$  results obtained  $p\text{-value}=.007<.05$ , which is the effect of physical readiness in doing pregnancy exercises at Siti Clinic Kholijah Clinic Medan 2019.*

*The conclusion of this study, that the factors of Physical Readiness, the attitude and support of the husband influenced the mother in performing pregnancy exercises at the Siti Kholijah HSB Clinic. It is recommended that Trimester III maternal improve the knowledge more about pregnancy exercise.*

**Keywords: Physical Readiness, Attitude, Husband Support, Pregnancy Exercise**

**Bibliography: 10 Books, 6 Journals**



Helvetia Language Centre

## ABSTRAK

### FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN 2019

JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
1801032057

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami kaum wanita sehingga akan membuat perubahan fisik maupun psikis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

Jenis penelitian ini adalah survei *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di Klinik Siti Kholijah HSB yang berjumlah 30 orang. Sampel sebanyak 30 orang, diambil dengan teknik total populasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan fisik mayoritas responden memiliki kesiapan fisik siap dalam melakukan senam hamil yaitu senam hamil sebanyak 19 (63,3%) , ibu hamil yang tidak memiliki kesiapan fisik yaitu 11 (36,7%) berdasarkan sikap mayoritas bersikap positif 26 orang (63,3%), yang memiliki sikap negatif terhadap melakukan senam hamil yaitu sebanyak 4 (13,3%) dan berdasarkan kategori mendapat dukungan suami dalam melakukan senam hamil yaitu sebanyak 18 reponden (60,0%). Tidak mendapat dukungan suami dalam melakukan senam 12 reponden (40%) .Hasil uji statistik *chi square* dengan taraf signifikan  $\alpha$  0,05 diperoleh hasil p-value  $0,007 < 0,05$ , yaitu ada pengaruh kesiapan fisik dalam melakukan senam hamil Di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019.

Kesimpulan penelitian ini, bahwa faktor Kesiapan Fisik, sikap dan dukungan suami mempengaruhi ibu dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Tahun 2019. Disarankan kepada ibu hamil Trimester III lebih mengetahui tentang senam hamil.

**Kata Kunci** : Kesiapan Fisik, Sikap, Dukungan Suami, Senam Hamil  
**Daftar Pustaka** : 10 Buku, 6 Jurnal

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Kebidanan (D4) Institut Kesehatan Helvetia Medan. Judul Skripsi ini adalah **“Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelana 2019”**

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb.) pada Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan berbagai pihak, baik dukungan moril, materil dan sumbangan pemikiran. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Dr. dr. Hj. Razia Begum Suroyo, M.Sc., M.Kes., selaku Pembina Yayasan Helvetia.
2. Iman Muhammad, SE, S.Kom, MM, M.Kes, selaku Ketua Yayasan Helvetia
3. Dr. H. Ismail Efendy, M.Si., selaku Rektor Institut Kesehatan Helvetia.
4. Dr. dr. Arifah Devi Fitriani, M.Kes., selaku Wakil Rektor I Institut Kesehatan Helvetia.
5. Darwin Syamsul, S.Si, M.Si, Apt selaku Dekan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia
6. Elvi Era Liesmayani, S.Si.T, M.Keb, selaku Ketua Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia
7. Willhelmina Wahara, SST, M.Keb selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu dan memberikan pemikiran dalam membimbing penulis selama penyusunan Skripsi ini.
8. Siti Aisyah, SST, M.K.M selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu dan memberikan pemikiran dalam membimbing penulis selama penyusunan Skripsi ini.
9. Asrul, S.Pdi, M.Pd selaku Penguji III yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini
10. Seluruh Dosen Program Studi D4 Kebidanan yang telah mendidik dan mengajarkan berbagai ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
11. Teristimewa kepada Ayahanda Junaidi Hasibuan dan Ibunda Yusniar yang selalu memberikan pandangan, mendukung baik moril maupun materil, mendoakan dan selalu memotivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya atas segala kebaikan yang telah diberikan.

Medan, 04 September 2019  
Penulis

**Justika Poppy Dwi Nanda**  
**Nim. 1801032057**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### I. IDENTITAS DIRI

Nama : Justika Poppy Dwi Nanda  
Tempat/tanggal lahir : Pangkalan Brandan 20 April 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Pangkalan Brandan jalan Imam Bonjol  
No.62  
Anak Ke- : 2 (dua) dari 2 (dua) Bersaudara

### II. IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Junaidi  
Pekerjaan : Wirasuasta  
Nama Ibu : Yusniar  
Pekerjaan : PNS

### III. RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2003-2009 : SD 5 (050746)  
Tahun 2009-2012 : SMP Negeri 1 Babalan  
Tahun 2012-2015 : SMA Negeri 1 Babalan  
Tahun 2015-2018 : Program Studi D-III Akademi Kebidanan  
Langkat  
Tahun 2018-2019 : Program Studi D-IV Kebidanan Institut  
Kesehatan Helvetia Medan

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>PANITIA PENGUJI SKRIPSI</b>	
<b>LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN</b>	
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Perumusan Masalah .....	8
1.3. Tujuan Penelitian .....	8
1.4. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1. Tinjauan Peneliti Terdahulu.....	10
2.2. Telaah Teori.....	11
2.2.1. Pengertian Kehamilan .....	11
2.2.2. Kebutuhan Fisik Ibu Hamil.....	12
2.2.3. Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III.....	15
2.2.4. Tanda Bahaya Kehamilan Trimester I,II,III .....	16
2.2.5. Senam Yoga.....	18
2.2.6. Faktor yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Senam Hamil.....	34
2.2.7. Kondisi ibu Hamil Yang Tidak Boleh Melakukan Yoga.....	40
2.3. Hipotesis .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>45</b>
3.1. Desain Penelitian .....	45
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	45
3.2.1. Lokasi Penelitian.....	45
3.2.2. Waktu Penelitian.....	45
3.3. Populasi dan Sampel.....	46
3.3.1. Populasi.....	46
3.3.2. Sampel .....	46
3.4. Kerangka Konsep.....	46
3.5. Definisi Operasional dan Aspek Pengukuran .....	47
3.5.1. Definisi Operasional .....	47

3.6.	Metode Pengumpulan Data.....	48
3.6.1.	Jenis Data .....	48
3.6.2.	Teknik Pengumpulan Data .....	49
3.6.3.	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	50
3.7.	Metode Pengolahan Data .....	54
3.8.	Analisis Data.....	55
3.8.1.	Analisis Univariat .....	55
3.8.2.	Analisis Bivariat .....	55
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
4.1.	Gambaran umum Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	56
4.1.1.	Sejarah, Visi dan Misi .....	56
4.1.2.	Visi dan Misi Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan .....	56
4.2.	Hasil Penelitian .....	57
4.2.1.	Karakteristik Responden.....	57
4.2.2.	Analisis Univariat .....	58
4.2.3.	Analisa Bivariat .....	60
4.3.	Pembahasan .....	62
4.3.1.	Persiapam Fisik Ibu dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019. ....	62
4.3.2.	Pengaruh Sikap Ibu dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019. ....	65
4.3.3.	Pengaruh Dukungan Suami dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019.....	67
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
5.1.	Kesimpulan.....	70
5.2.	Saran .....	70
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
	<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1. Gerakan Duduk Bersila .....	29
Gambar 2.2. Senam Hamil Mengangkat Panggul .....	31
Gambar 2.3. Senam Dengan Merangkak .....	32
Gambar 2.4. Senam dengan Yoga Ball.....	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	46

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 3.1.	Aspek Pengukuran Variabel Penelitian .....	48
Tabel 3.2	Hasil Uji Validitas Kuesioner Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil .....	51
Tabel 3.3	Hasil Uji Validitas Kuesioner Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil .....	51
Tabel 3.4.	Hasil Uji Validitas Kuesioner Dukungan Suami Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil .....	52
Tabel 3.5.	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil .....	53
Tabel 3.6.	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Sikap Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil .....	53
Tabel 3.7.	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Dukungan Suami Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil .....	53
Tabel. 4.1.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur ibu di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019 .....	57
Tabel. 4.2.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan ibu di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019 .....	57
Tabel. 4.3.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019 .....	58
Tabel 4.4.	Distribusi Frekuensi Kesiapan Fisik Ibu Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019. ....	58
Tabel 4.5.	Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.....	59
Tabel 4.6.	Distribusi Frekuensi Dukungan Suami Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019. ....	59
Tabel 4.7.	Distribusi Frekuensi Dukungan Suami Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019. ....	59

Tabel 4.8.	Pengaruh Kesiapan Fisik Ibu dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019. ....	60
Tabel 4.9.	Pengaruh Sikap Ibu dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019. ....	61
Tabel 4.10.	Pengaruh Dukungan Suami dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019. ...	61

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 : Kuesioner Penelitian .....	73
Lampiran 2 : Master Data Uji Validitas dan Reliabilitas .....	76
Lampiran 3 : Master Data Penelitian .....	77
Lampiran 4 : Hasil Output Uji Validitas dan Reliabilitas .....	79
Lampiran 5 : Hasil Out put Penelitian .....	85
Lampiran 6 : Surat Survey Awal .....	90
Lampiran 7 : Surat Balasan Survey Awal .....	91
Lampiran 8 : Surat Survey Uji Validitas .....	92
Lampiran 9 : Surat Balasan Uji Validitas .....	93
Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian .....	94
Lampiran 11 : Surat Balasan Izin Penelitian.....	95
Lampiran 12 : Permohonan Pengajuan Judul Skripsi .....	96
Lampiran 13 : Lembar Revisi Proposal .....	97
Lampiran 14 : Lembar Revisi Skripsi .....	98
Lampiran 15 : Lembar Bimbingan Proposal.....	99
Lampiran 16 : Lembar Bimbingan Skripsi .....	101
Lampiran 17 : Dokumentasi Penelitian.....	103

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan hal yang sangat penting dalam perjalanan hidup manusia. Kehamilan juga menjadi langkah awal untuk memiliki buah hati, juga sebagai tujuan utama sebuah perkawinan. Kehamilan juga merupakan proses alamiah yang dialami kaum wanita sehingga akan membuat perubahan fisik maupun psikis. Namun pada dasarnya kehamilan tersebut bisa membuat para ibu merasa tidak nyaman, merasa risih, gelisah serta sering berhati-hati dalam bergerak karena kandungan dibawanya. Untuk menghindari hal tersebut dalam menghadapi persalinan, maka dapat dilakukan suatu program kebugaran bagi ibu hamil.

Program senam hamil bermanfaat untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif. Asuhan kehamilan yang dilakukan oleh bidan salah satunya yaitu mengajarkan ibu untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyamanan pada trimester ketiga.(1)

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, otot-otot dasar panggul, mempertahankan elastisitas otot.

Sehingga dapat di manfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam proses persalinan.(2)

Manfaat senam hamil rutin tidak hanya untuk kenyamanan ibu selama kehamilan, namun juga memberikan banyak manfaat dalam persalinan. Manfaat senam hamil selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan karena latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, mengatur teknik pernafasan serta memperbaiki sikap tubuh. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur nafas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinan kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim.(1)

Macam-Macam Senam Hamil, ‘‘Metode yoga’’ Metode yang salah satu umumnya dilakukan dalam senam hamil. Metode yoga dalam senam hamil didasarkan pada gerakan-gerakan dasar dalam yoga sendiri, seperti pernafasan tafaktur dan postur lainnya yang akan membantu ibu dalam menghadapi persalinan.

Metode Tari Perut, akan membantu menjaga kesehatan ibu hamil dan lebih memawaskan diri dalam menghadapi persalinan nantinya. Selain membentuk

kelenturan tubug, tarian ini juga berfungsi menguatkan otot-otot perut dan menjaga aturan nafas.

Metode Hypno Birthing, senam hamil yang relatif baru metode ini sebuah paradigma baru dalam pelatihan persiapan melahirkan secara alami. Gerakan dalam senam ini membuat lebih rileksasi yang mendalam, pola pernafasan lambat yang menyebabkan rasa nyaman yang luar biasa.

Metode Palantes, senam ini membantu ibu hamil mempertahankan kebugarannya dan mempermudah proses persalinan.(3)

Secara Fisiologis, Senam yoga ini akan lebih membantu ibu untuk menjaga kesehatan tubuh dan janjin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, dan yoga hamil. Yoga hamil terhubung dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan.

Faktor yang mepengaruhi ibu hamil trimester III dalam melakukan senam hamil ada 3 yaitu faktor kesiapan fisik, sikap dan dukungan suami. Kesiapan fisik dalam menghadapi persalinan memerlukan fisik yang fit untuk melahirkan. Senam yoga ini bisa dilakukan ibu hamil trimester II dan trimester III. Wanita yang tidak dianjurkan melakukan senam hamil, apabila penyakit jantung, hipertensi, resiko kelahiran prematur.

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang terhadap suatu objek. Sikap ibu dalam menanggapi senam hamil ini masih belum bisa menerima, maka agar dapat menguasai tehnik pernafasan dengan baik dan latihan pernafasan itu untuk

memperlancar suplai oksigen bagi bayi mereka, tehnik pernafasan ini dapat melakukan dan membantu ibu hamil ketika menjalani persalinannya dan perlunya tenaga kesehatan/bidan untuk dapat memberikan arahan kepada ibu hamil agar dapat mengikuti kelas ibu hamil ataupun kelas ibu hamil ini.

Dukungan suami merupakan bentuk peran serta suami dan hubungan baik yang memberi kontribusi penting bagi kesehatan. Adanya kehadiran orang terdekat dapat mempengaruhi emosional atau efek perilaku bagi ibu dalam menerima kehamilan serta akses terhadap pelayanan kesehatan. Peran suami upaya meningkatkan kesehatan ibu selama hamil seperti mendukung istri agar mendapatkan pelayanan antenatal yang baik, salah satu contohnya yaitu senam hamil, menganjurkan ataupun memilihkan tempat pelayanan serta bidan atau dokter sekaligus mengantarkan istrinya ketika konsultasi. Ketika suami mengantarkan istrinya untuk pemeriksaan dan konsultasi, suami dapat belajar untuk mengenal tanda-tanda komplikasi kehamilan sehingga ketika kondisi istri membutuhkan pertolongan kesehatan, suami dapat ikut berperan dalam hal tersebut.(4)

Menurut data WHO (*World Health Organization*) Angka kematian dan kesakitan ibu hamil, melahirkan dan nifas masih merupakan masalah besar yang terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia, Di negara miskin terdapat sekitar 25-50% kematian ibu disebabkan masih terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas. Menurut WHO diperkirakan seluruh dunia terdapat 236.000 wanita meninggal dunia akibat masalah persalinan. Dari jumlah tersebut 99% di antaranya terjadi di negara-negara berkembang.(5)

Menurut Depkes RI 2014, ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil dengan cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan kegiatan senam hamil. Pada beberapa penelitian didapatkan bahwa berat bayi yang lahir dari wanita hamil yang melakukan senam/olahraga selama kehamilannya lebih berat dibandingkan yang tidak melakukan olahraga (senam hamil). Hal ini dapat diterangkan bahwa olahraga akan meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi metabolisme janin, terdapat hubungan positif antara berat placenta dan berat badan lahir. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 5.304.057 jiwa, serta capaian K4 di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 87,48% dan cakupan K4 tersebut telah memenuhi target Rencana Strategi (Renstra) Kementerian Kesehatan sebesar 72%.(5)

Data Rencana Strategi (Renstra) Kementerian Kesehatan 2014, cakupan K1 dan K4 yang secara umum mengalami kenaikan yang menunjukkan bahwa akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan ibu hamil yang diberikan oleh tenaga kesehatan semakin baik. Kenaikan cakupan K1 dari tahun ketahun relatif lebih stabil jika dibandingkan dengan cakupan K4, kecuali pada tahun 2014 cakupan K1 mengalami penurunan menjadi 95,25% dibandingkan dengan tahun 2012 yaitu sebesar 96,84%. Hal ini sedikit berbeda dengan dengan cakupan K4 yang pernah mengawali kenaikan cukup signifikan dari 80,26% pada tahun 2007 menjadi

86,04% pada tahun 2008. Namun, setelah itu mengalami penurunan menjadi 84,54% ditahun berikutnya.(5)

Dari hasil penelitian Jatining (2018) Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (2015) bahwa Jenis penelitian adalah analitik kuantitatif. Data yang di gunakan uji stastik *chi square*. Diperoleh p value =0,000,dimana p value lebih kecil a (0,05), Hal ini menunjukna bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terdapat nyeri punggung di RB Fatmawati tahun 2015. Dari uji statistik juga diperoleh nilai OR (odds Rratio)=2,600 artinya ibu yang tidak melakukan senam hamil 2.6 kali lebih tinggi berresiko mengalami nyeri punggung dari pada ibu hamil yang melakukan senam hamil. Dari pembahasan tersebut senam dapat mengurangi berbagai gangguan umumnya terjadi pada masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (Varises) sakit punggung, nyeri otot, dan persendian. Program senam yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh ,karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser kedepan.(6)

Berdasarkan penelitian Niwayan (2016), Pengaruh Senam Yoga Ibu Hamil Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitari, S.ST tahun 2016. Penelitian ini dilakukan terhadap 40 responden ibu hamil yang mengikuti senam yoga hamil. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa dengan  $\alpha < 0,05$  didapatkan  $\rho = 0,00$  yang berarti yang berarti kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga ibu hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST

tahun 2016. Pembahasan tersebut berguna untuk mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan dan mempermudah persalinan. (5)

Dari hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada 28 Februari Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019 diperoleh jumlah sasaran ibu hamil setiap bulan yang melakukan senam hamil sebanyak 30 orang. Hasil wawancara dengan 10 orang ibu hamil, 6 diantaranya mengatakan bahwa mereka melakukan senam hamil setiap minggunya, sementara 4 orang lainnya mengatakan mereka mengikuti senam hamil tidak rutin setiap minggunya, dari 10 orang ibu yang dilakukan wawancara semua mengetahui tentang senam hamil namun mereka hanya mampu menyebutkan bahwa senam hamil adalah senam yang dilakukan menjelang persalinan, dan sikap ibu dengan melakukan senam hamil masih belum menerima karena banyak cerita mengatakan senam hamil tidak perlu dilakukan karena tanpa melakukan senam hamil ibu bisa melahirkan normal, dan dukungan suami terhadap ibu untuk melakukan senam hamil sangat kurang, karena menurut suami melakukan senam hamil itu tidak perlu dilakukan sehingga suami tidak ada respon terhadap program senam hamil tersebut, dikarenakan suami yang sibuk bekerja, dimana ibu mengatakan apabila ibu ingin melakukan senam hamil suami tidak mempunyai waktu untuk mengantarkan ibu ke klinik dan suami khawatir terjadi sesuatu pada janinnya nanti jika mengikuti senam hamil, dalam kenyataannya cakupan senam hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan rendah, tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan data dan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan;’

### **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat di rumuskan “Apakah Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019’”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kesiapan ibu hamil trimester III dalam melaksanakan senam hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi sikap ibu hamil trimester III dalam melaksanakan senam hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi dukungan suami dalam melaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

###### **1. Institut Kesehatan Helvetia Medan**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan sumber bacaan di perpustakaan Institut Kesehatan Helvetia serta dapat menjadi bahan masukan penelitian berikutnya

###### **2. Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bahan Proposal ini dapat menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya dan untuk memperdalam pembahasan tentang Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

##### **1.4.2. Manfaat Praktis**

###### **1. Bagi Responden**

Sebagai bahan informasi bagi ibu hamil dan menambah pengetahuan responden tentang pentingnya Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III

###### **2. Bagi Tempat Penelitian**

Sebagai bahan masukan dan informasi kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan mutu pelayanan tentang ibu hamil trimester I di wilayah kerjanya meliputi pelayanan dalam memberikan informasi dan penyuluhan tentang Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Tinjauan Peneliti Terdahulu**

Dari hasil penelitian Miftah Hariyanto “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali” Jenis penelitian yang dilakukan adalah *retrospektive eksperimental* dengan rancangan *pretest-posttest-contror grop* sampling terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok perlakuan ( $p < 0,005$ ); Tidak terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok kontrol ( $p > 0.005$ ) dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dri 32 minggu sebelum dan sesudah senam yoga di prktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali ( $P=0,002$ ).Pembahasan penelitian ini ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan TM 1,terutama lebih banyak terjadi ketakukan menjelang persalinan TM III. Di bandingkan TM II dan TM III(7)

Dari hasil penelitian Evi Lina Rahayu “Hubungan Senam Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Dengan Tindakan Senam Hamil Di Klinik Hj. Mera Medan Tahunu 2018” Jenis penelitian ini adalah dengan besar sample 36 orang dengan metode pengabilan sample. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Mei 2018 sampai 2 juni 2018. Hasil Penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil

berpengetahuan baik sebanyak 29 orang (80,6%) dan yang melakukan tindakan senam hamil sebanyak 19 orang (52,8%) Pembahasan ini melihat penelitian yang dilakukam mengenai hubungan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil. Di pengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya. Akan tetapi perlu di tekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah, pengetahuan tidak mutlak diperoleh oleh pendidikan formal saja.(4)

Sedangkan menurut penelitian Uliyatul Lili (2014) “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikut Sertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di BPS Nina Surabaya” Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan rancang bangun *cross sectional prospective*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara umur dan dukungan suami/keluarga dengan keikutserataan ibu pada senam hamil dengan nilai  $p < 0.05$ , sedangkan untuk pendidikan dan paritas tidak berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil terhadap senam hamil dengan nilai  $p > 0.05$ . Pembahasan dalam penelitian ini banyaknya hal sebagian ibu hamil diantaranya pada ibu multipara yang merasa sudah cukup dengan kegiatan sehingga tidak ada waktu untuk ikut serta dalam senam hamil.

## **2.2. Telaah Teori**

### **2.2.1. Pengertian Kehamilan**

Kehamilan merupakan pengalaman yang sangat bermakna bagi perempuan, keluarga dan masyarakat. Kehamilan dimulai dari pertumbuhan dan

besarnya janin sesuai kehanilan, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari).

Kehamilan merupakan suatu perubahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh di dalam rahim ibu, dan tingkat pertumbuhan dan besarnya janin sesuai kehamilan, pada setiap dilakukan pemeriksaan kehamilan.(8)

Pada Trimester terakhir kehamilan ini, beban kandungan akan mencapai bobot maksimalnya, membuat postur tubuh yang lebih baik dan kuat semakin diperlukan. Gerakan janin akan semakin jelas, dan pertumbuhan janin akan semakin mendorong dan menekan ke rongga dada, menyebabkan calon ibu semakin sulit.

### **2.2.2. Kebutuhan Fisik Ibu Hamil**

Kebutuham fisik yang dibutuhkan manusia, berbeda antara manusia yang satu dengan manusia yang lain. Begitu pula dengan ibu hamil ada banyak kebutuhan fisik yang dibutuhkan pada ibu hamil. Di antaranya adalah kebutuhan oksigen, nutrisi, personal hygiene dan lain sebagainya.

#### **1. Oksigen**

Kebutuhan oksigen pada ibu hamil meningkat 20-25%, itu sebab nya seorang ibu hamil di anjurkan untuk tidak berada di tempat yang terlalu ramai dan penuh sesak, karena akan mengurangi masukan oksigen. Ibu yang sedang hamil bernafas untuk dua orang yaitu ibu dan janin di dalam kandungannya. Dan umumnya ibu hamil sering mengalami sesak nafas.

## 2. Nutrisi

Kebutuhan energi pada kehamilan sangat dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan fisik ibu hamil. Trimester II dan III, tambahan energi meningkat menjadi 300 kkal/hari, sama dengan mengonsumsi daging ayam atau minum 2 gelas susu sapi cair.

## 3. *Personal Hygiene*

Kebersihan diri selama kehamilan penting untuk dijaga oleh seorang ibu hamil. *Personal hygiene* yang buruk dapat berdampak terhadap kesehatan ibu dan janin. Pakaian yang dipakai harus sering-sering di ganti, perawatan dan kebersihan gigi, puting susu juga harus bersih karena akan berdampak pada sang bayi.

## 4. Pakaian

Pakaian yang baik bagi wanita hamil longgar, nyaman, dan mudah dikenakan, Gunakan kutang/BH dengan ukuran sesuai ukuran payudara dan mampu menyangga seluruh payudara. Untuk kasus kehamilan menggantung, perlu disangga dengan stagen atau kain bebat dibawah perut. Tidak memakai sepatu bertumit tinggi. Sepatu berhak rendah baik untuk punggung dan postur tubuh dan dapat mengurangi tekanan pada kaki.

## 5. Eliminasi

Ibu hamil sering buang air kecil terutama pada trimester I dan III kehamilan. Kebutuhan ibu hamil akan rasa aman dan nyaman terhadap masalah eliminasi juga perlu mendapat perhatian. Menyebabkan sering buang air kecil

adanya penekanan kandung kemih karena pengaruh Hormon Oestrogen dan Progesteron sehingga menyebabkan buang air kecil.

#### 6. Seksual

Wanita hamil dapat tetap melakukan hubungan seksual dengan suaminya sepanjang hubungan seksual tersebut tidak mengganggu kehamilan. Berguna untuk meningkatnya vaskularisasi dan visera pelvis dapat mengakibatkan meningkatnya sensitifitas seksual sehingga meningkatkan hubungan intercourse.

#### 7. Mobilisasi

Mobilisasi untuk ibu hamil harus memperhatikan cara-cara yang benar seperti melakukan latihan/ senam hamil agar otot-otot tidak kaku, jangan melakukan gerakan tiba-tiba/ spontan, jangan mengangkat secara langsung benda-benda yang cukup berat, apabila bangun tidur, miring dulu baru kemudian bangkit.

#### 8. *Exercise*/senam hamil (olahraga ibu hamil)

#### 9. Istirahat/Tidur (yoga, tidur, mendengarkan musik, meditasi dan berdoa, dan pijat)

#### 10. Persiapan Laktasi

Adanya dukungan bidan dalam pemberian ASI (Air Susu Ibu) dan menjelaskan manfaat pemberian ASI.

#### 11. Memantau kesehatan janin

Penilaian keadaan janin dalam uterus untuk mendeteksi masalah yang selalu timbul. Contohnya seperti memantau gerakan janin, menganalisa air ketuban, ultrasonografi. Dengan menggunakan stetoskop ataupun monoral.(8)

### **2.2.3. Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimeter III**

Seorang ibu hamil memang memerlukan perhatian yang baik terutama dari orang-orang terdekat dan sekitarnya. Perubahan normal yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis seharusnya dapat diadaptasi oleh ibu hamil sehingga dapat menjalankan proses kehamilan.

Ada beberapa perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil seperti :

1. Adanya perubahan payudara kadar hormon wanita langsung mengalami perubahan setelah terjadi perubahan dalam rahim. Payudara lebih tambah besar dan merasa geli saat di sentuh.
2. Perubahan kulit dan rambut Perubahan kulit seringnya terjadi pada bagian leher, wajah, dan bagian lain yang sering terkena matahari.
3. Perubahan pada berat badan akan semakin bertambah dan ini menjadi keharusan. Mungkin berat badan akan bertambah besar 1,5-3kg pada trimester pertama.

Kehamilan adalah suatu krisis marturitas yang dapat menimbulkan stres , tetapi berharga karena wanita tersebut menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Psikologis ini membutuhkan pengawasan perkembangan tertentu terutama keluarga terdekat. Sangat membutuhkan suport dukungan suami, dukungan keluarga, dukungan lingkungan.

Psikologis pada trimester III sering kali disebut periode menunggu dan waspada, karenan pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Dan ibu sering sangat merasa khawatir atau takut bayi yang di

kandungnya tidak normal. Dan seorang ibu hamil mulai merasa takut rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan.(8)

#### **2.2.4. Tanda Bahaya Kehamilan Trimester I,II,III**

Tanda bahaya kehamilan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan/periode antenatal, yang apabila bisa menyebabkan kematian ibu.

Penyebab terjadinya tanda bahaya kehamilan, adanya perdarahan pervaginam, sakit kepala yang hebat, bengkak pada muka dan tangan, nyeri abdomen yang hebat, bayi kurang bergerak seperti biasa. Seorang ibu untuk menghindari komplikasi kehamilan, segera anjurkan ibu posyandu, puskesmas, rumah sakit terdekat apabila di temukan tanda-tanda bahaya kehamilan tersebut.

##### **1. Tanda Bahaya Trimester I**

- a. Adanya mual muntah yang berlebihan mengalami keadaan yang parah hingga membuat Anda dehidrasi. Periksakan ke dokter jika kondisi tidak pulih selama 12 jam.
- b. Panas tinggi pada ibu hamil adalah kondisi yang cukup serius. Periksakan diri ke dokter jika panas mencapai 38 derajat celcius, demam yang disertai ruam dan nyeri sendi pada ibu hamil bisa menjadi indikasi infeksi seperti toksoplasma dan cytomegalovirus (CMV). CMV merupakan penyebab paling umum dari tuli bawaan.
- c. Keputihan dalam jumlah normal masih tergolong wajar. Namun, bisa menjadi indikasi adanya penyakit jika keluar dalam jumlah yang sangat berlebihan. Keputihan yang tak wajar bisa berdampak pada kesehatan bayi.

## 2. Tanda Bahaya Trimester II

- a. Masalah pernafasan selama trimester kedua kehamilan terjadi karena di dalam kandungan janin yang bertumbuh pesat sedang berusaha mendorong dirinya ke paru-paru.
- b. Persalinan Premature saat terjadi sebelum usia kehamilan mencapai 38 minggu. Ada berbagai alasan yang bisa memicu terjadi persalinan prematur seperti infeksi kandung kemih.

## 3. Tanda Bahaya Trimester III

- a. Diabetes gestasional perubahan hormon yang menyebabkan insulin tidak mampu bekerja dengan baik. Ketika insulin tidak melakukan tugasnya dengan benar, maka kadar gula darah di dalam tubuh akan tinggi melebihi batas normal. Diabetes gestasional bisa meningkatkan risiko kelahiran caesar dan cedera lahir. Untuk itu, saat memasuki trimester ketiga yakni di antara minggu ke 24 hingga 28 sebaiknya Anda melakukan tes uji diabetes gestasional.
- b. Preklamsia kondisi saat tekanan darah ibu melebihi batas normal yang juga ditandai dengan adanya protein di dalam urine. akan mengalami kenaikan berat badan berlebih secara tiba-tiba, mudah memar, sakit kepala yang tak kunjung hilang, pandangan buram, dan pembengkakan di beberapa bagian tubuh selain kaki. Akan berisiko mengalami kondisi eklampsia (kejang saat hamil), gagal ginjal dan kematian pada bayi dan ibu.

## **2.2.5. Senam Yoga**

### **1. Defenisi**

Senam Hamil merupakan suatu program bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lain. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses, kehamilan, dan mempermudah proses persalinan.

Syarat mengikuti senam hamil telah dilakukan pemeriksaan kesehatan kehamilan oleh Dokter atau Bidan, Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai 27 minggu. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin. Sebaiknya latihan dilakukan dirumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

Dalam melakukan senam hamil di butuhkan waktu yang tepat seperti jika kandungan sudah mencapai 6 bulan keatas, senam hamil dapat dilakukan kecuali ada kelainan tertentu. Perempuan hamil yang mengikuti senam hamil diharapkan dapat menjalani persalinan dengan lancar, dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan yang sebaik-baiknya sehingga proses persalinan normal berlangsung relatif cepat. 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.

Metode yoga dalam senam hamil didasarkan pada gerakan-gerakan dasar dalam yoga sendiri, seperti pernafasan tafakkur dan postur lainnya yang akan membantu ibu hamil dalam menghadapi persalinan selain juga berfungsi menjaga kesehatan ibu selama masa kehamilan.(9)

## **2. Tujuan Senam Yoga**

### **1) Tujuan Umum**

Senam hamil sebagai salah satu terapi latihan telah dijabarkan dalam gerakan-gerakan tubuh tertentu yang disusun dengan tujuan tertentu. Gerakan ini tentu saja telah disesuaikan dengan kondisi kehamilan yang dialami seorang wanita hamil.

### **2) Tujuan Khusus**

- (1) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament dan jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan.
- (2) Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.
- (3) Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan letak janin dan mengurangi sesak nafas.
- (4) Memperoleh cara melakukan kontraksi dan rileksasi yang sempurna.
- (5) Menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan.
- (6) Dapat mengatur diri kepada ketenangan.(9)

### 3. Manfaat Yoga

Kehamilan merupakan saat-saat yang indah bagi wanita. Aktifitas fisik selama kehamilan membantu ibu untuk melalui kehamilan dengan nyaman dan mengurangi masalah ketidaknyamanan.

Berikut ini beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil :

#### 1) Menghilangkan Stres

Menurunkan kadar stres dan tidak membiarkan emosi diluapkan dalam kehidupan sehari-hari. 77% ibu hamil yang mengalami stres tingkat tinggi dapat menenangkan diri serta relaksasi.

#### 2) Persiapan Persalinan

Badan sehat bisa memudahkan saat proses persalinan. Kelas yoga dirancang untuk membentuk dan menyiapkan beberapa otot di daerah kewanitaan supaya bisa memudahkan persalinan. Membangun kelenturan otot di pusat kewanitaan saat yoga akan berguna saat persalian. Selain itu anda juga akan diajarkan senam kegel. senam tersebut berguna untuk menguatkan pelvic supaya bisa mengontrol otot di area pusat kewanitaan sehingga bisa berjalan cepat sekaligus mempercepat kesembuhan otot rahim pasca melahirkan. Selain itu Anda juga akan diajarkan beberapa teknik pernapasan dan meditasi

#### 3) Mengatur Emosi

Berkumpul dengan perempuan lain yang mengerti naik turunnya emosi saat kehamilan bisa melatih emosi itu sendiri,” kata praktisi Yoga Flashenberg. Berlatih yoga bisa menambah pertemanan. Menurut penelitian yang dilakukan

University of Michigan, berlatih yoga dan membangun pertemanan bisa berlanjut sampai masalah membesarkan anak.

#### 4) Belajar Melahirkan

Kelas melahirkan bisa sangat melelahkan. Dimana anda belajar sangat banyak dalam waktu singkat. Tapi di kelas yoga, anda akan menghabiskan waktu berdiskusi seputar melahirkan. Hal yang dibahas biasanya seputar mengurangi rasa nyeri saat persalinan dan hal lain yang bisa memudahkan proses mengeluarkan si bayi.

#### 5) Meringankan Rasa Sakit

Untuk meringankan rasa sakit, teknik meditasi dengan merapal kata atau suara sambil memusatkan pikiran secara nyata dapat meringankan sakit pada punggung, persendian, kepala.

### **4. Persiapan Fisik Sebelum Senam Hamil**

Persiapan fisik senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan.

- 1) Mecegah terjadinya deformitas (cacat) kaki dan memelihara fungsi kaki untuk dapat menahan berat badan yang semakin meningkat, nyeri kaki, parises.
- 2) Melatih alat pernafasan untuk memberikan ketenangan dan mencukupin kebutuhan jat asam oleh tubuh.

- 3) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul.
- 4) Melatih otot-otot sikap, agar sikap baik dapat bertahan dengan bertambah berat kehamilan dan agar mencapai refleks sikap baik.
- 5) Agar dapat menguasai kontraksi dan relaksasi otot perut, otot dasar panggul, dan otot paha bagian dalam.
- 6) Memperoleh relaksasi yang sempurna dengan latihan kontraksi dan relaksasi tersebut, sehingga mencapai kelelahan dari pada otot tubuh.
- 7) Mendukung ketenangan fisik.(9)

## **5. Kondisi ibu Hamil Yang Tidak Boleh Melakukan Yoga**

### **A. Yang harus di perhatikan dalam melakukan senam hamil**

Beberapa wanita hamil mungkin memiliki kondisi kesehatan yang akan mempengaruhi kondisinya dan sang janjin dalam kandungannya jika tetap melakukan latihan atau pun olahraga selama masa kehamilan. Sebaiknya olahraga dan latihan yang dilakukan dimulai pada tingkat yang tidak menimbulkan rasa sakit dan sesak nafas. Secara perlahan olahraga atau latihan dapat ditingkatkan. Jika terjadi rasa tidak nyaman, nafas pendek, atau sangat lelah, intensitas latihan harus dikurangi. Lebih baik memilih olahraga yang menimbulkan perasaan yang menyenangkan. Berikut ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat berolahraga dimasa kehamilan :

#### 1) Riwayat kehamilan buruk

Riwayat kehamilan buruk adalah riwayat kehamilan sebelumnya yang mengalami masalah seperti keguguran, perdarahan, saat hamil, kematian anak

dalam kandungan. Perlu di ingat bahwa keadaan ini tidak menghalangi 100 persen wanita hamil untuk berolahraga, namun pemilihan jenis olahraga harus lebih selektif dan hati-hati. Di perlukan juga pengawan dokter yang lebih ketat.

## 2) Detak jantung

Detak jantung wanita hamil saat berolahraga di anjurkan untuk tidak melebihi 140 kali per menit. Kondisi ini masih menjadi bahan perdebatan karena sedikit sekali bukti-bukti yang mendukung. Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan detak jantung 70% dari normal tidak akan mengganggu atau mempengaruhi detak jantung pada bayi dalam kandungannya. Rekomendasi ibu hamil terkait dengan detak jantungnya di jelaskan sebagai berikut :

- a. Untuk wanita hamil yang berumur kurang dari 20 tahun, detak jantung maksimal antara 140-155.
- b. Untuk yang berusia antara 20-29 tahun, detak jantung maksimalnya 135-140.
- c. Untuk yang berusi 30-39 tahun, detak jantung maksimal 130-145.
- d. Bgai ibu hamil yang berusia lebih dari 40 tahun, maka detak jantung maksimal saat berolahraga 125-140.

## 3) Olahraga dengan cara rebah

Tekanan akibat berat perut yang sedang hamil dapat mengganggu aliran darah pada janin terutama pada trimester pertama. Penurunan curah jantung bisa mencapai 9% sehingga wanita hamil tidak dianjurkan melakukan olahrag sambil rebah di lantai terutama pada trimester pertama.

#### 4) Dehidrasi

Sangat penting untuk menjaga keseimbangan cairan saat berolahraga. Minumlah 800 cc air 20-30 menit sebelum berolahraga dan minum 800 cc lagi selama berolahraga.

#### 5) Keseimbangan tubuh

Perubahan pusat gravitasi pada tubuh wanita hamil akibat dari perubahan bentuk tubuh bisa menyebabkan masalah keseimbangan. Hal ini menyebabkan wanita hamil menjadi lebih mudah untuk jatuh terutama pada olahraga yang memerlukan perubahan posisi tubuh yang cepat seperti olahraga yang menggunakan raket, dan senam nastik. Olahraga seperti ini lebih dihindari.

#### 6) Olahraga dengan kontak fisik

Mulailah olahraga dengan pelan dan intensitas rendah, Selama kehamilan trimester dua dan tiga hindari olahraga dengan posisi terlentang karena akan mengganggu aliran darah ke janin. Dan hindari juga olahraga yang menimbulkan trauma pada perut, dihidrasi tawar pada trimester pertama, lakukan pemanasan yang baik sebelum mulai berolahraga.

### **B. Berhenti berolahraga jika mengalami kondisi**

Pada umumnya, wanita dapat melakukan aktifitas olahraga selama masa kehamilan walau dengan beberapa modifikasi tertentu, Ada beberapa aktivitas olahraga yang tidak boleh dilakukan senam hamil sebaiknya berkonsultasi ke dokter terlebih dahulu.

Hipertensi saat kehamilan sangat berbahaya karena tekanan darah ibu semakin meningkat dan dapat mengakibatkan nyeri di bagian perut dan punggung,

atau kontraksi yang berlangsung terus-menerus. Sakit kepala juga bisa berbahaya untuk melakukan senam hamil dan bisa membuat gerakan janin berkurang atau janin semakin jarang bergerak.

Timbulnya perdarahan pada vagina dapat menyebabkan detak jantung tidak teratur atau cepat bahkan pembengkakan di pergelangan kaki, tangan, dan wajah dapat juga mengalami sesak napas, Anemia dan penurunan atau kenaikan BB berlebih pada ibu hamil.

## **6. Petunjuk Umum Berlatih Yoga Untuk Kehamilan**

Yoga selama kehamilan adalah cara yang bagus untukmu mengatasi dan mempersiapkan pikiran dan tubuh menghadapi setiap tuntutan dan tantangan kehamilan yang mungkin sering dialami terutama selama trimester ketiga. Yoga selama kehamilan membantu menciptakan ruang untuk bayi dan organ dalam tubuhmu. Petunjuk berlatih yoga sebagai berikut :

- 1) Hindari perut penuh sebelum berlatih Yoga, jangan makan terlalu dekat jaraknya dengan kelas yoga.
- 2) Yoga sebaiknya dilakukan pada waktu pagi hari atau petang karena ini adalah saat yang paling mudah untuk memusatkan pikiran
- 3) Minum air sesering mungkin sebelum, selama dan sesudah berlatih yoga
- 4) Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman, hindari pakaian yang terlalu ketat, karena ini akan menghalangi tubuh untuk bernafas dan membuat Anda tidak nyaman
- 5) Lakukan semampu Anda, bila lelah beristirahatlah dalam postur-postur beristirahat yoga

6) Berhentilah berlatih apabila Anda kurang fit atau mengalami kondisi di bawah ini:

- a. Pengurangan gerakan janin
- b. Penyakit jantung
- c. Tekanan darah Naik (lebih dari 140 kali/menit)
- d. Terus menerus mual dan muntah
- e. Timbuk kontraksi rahim dengan interval yang lebih sering (kurang dari 20 menit sekali)
- f. *Bleeding* (perdarahan) per vagina
- g. Pecah ketuban
- h. Nyeri persendian, dada dan kepala
- i. Bengkak pada pergelangan kaki(11)

**7. Hal-Hal Yang Harus Di Perhatikan Pada Ibu Hamil Yang Hendak Melakukan Yoga**

1) Pakailah sepatu penyanggah

Pemakaian sepatu harus memperhatikan permukannya yang dimaksudkan agar tidak terjadi kehilangan keseimbangan yang dapat beresiko pada ibu hamil dan kandungan.

2) Minumlah air dalam jumlah memadai

Sebaiknya minum air dilakukan sebelum, selama dan setelah melakukan senam hamil.

3) Carilah tempat yang nyaman untuk melakukan senam

Suasana dan kondisi tempat senam akan berpengaruh pada keadaan psikologis dan tingkat kenyamanan wanita hamil dalam melakukan senam.

## **8. Gerakan Yoga Untuk Ibu Hamil**

Di masa kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan yang cukup drastis, baik secara fisik, hormonal maupun emosional. Hormon seperti estrogen, progesteron, prolaktin, relaxin, dan oksitosin meningkat tajam dan mengubah tubuh ibu hamil. Berlatih prenatal yoga bisa membantu Anda untuk bisa beradaptasi secara konsisten terhadap perubahan tubuh sebagai berikut :

1) *Twisted pose*

Untuk melakukan *twisted pose* anda dalam posisi duduk dengan membentangkan kaki anda ke depan. Perlahan-lahan tekuk kaki kanan anda dan putar posisi badan dari pinggang secara perlahan-lahan ke atas dan ke arah kanan dengan posisi kepala menghadap ke arah kanan. Lakukan gerakan yang sama dengan arah yang berlawanan, atur nafas anda sebaik mungkin. Pose ini bermanfaat untuk otot leher, tangan, bagian bahu dan juga tulang belakang.

2) *Angle pose*

Untuk melakukan *angle pose* anda dalam posisi berdiri kemudian buka kaki selebar bahu kemudian secara perlahan-lahan angkat tangan kiri anda dengan siku lurus kemudian badan dicondongkan ke arah kiri dengan posisi badan miring dan bertumpu pada tangan kanan. Tahan posisi ini untuk beberapa saat dan lakukan untuk arah yang berlawanan. Pose ini bermanfaat untuk meregangkan otot-otot pinggang dan bagian atas tubuh anda.

### 3) *Mountain pose*

Untuk melakukan mountain pose anda dalam posisi berdiri atau duduk. cara melakukan mountain pose dengan meluruskan posisi punggung kemudian angkat kedua lengan ke atas hingga kedua telapak tangan menyatu di atas. Tahan posisi ini untuk beberapa saat dengan tetap mengatur nafas dan berkonsentrasi. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

### 4) *Stick pose*

Untuk melakukan stick pose anda dalam posisi berbaring dan tangan berada di samping badan dengan kedua kaki lurus. Angkat tangan perlahan-lahan ke atas dan rasakan peregangan yang dialami badan anda. Pose ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan dan memperbaiki postur tubuh anda.(11)

## **9. Bentuk dan Cara Melakukan Senam Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan**

Selama kehamilan bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara terpadu dan cara latihannya dibagi menurut umur kehamilan, yaitu latihan pada kehamilan minggu ke 22-25, 26-30, 31-34, dan 35 ke atas.

### **1) Minggu Ke 22-25**

Gerakan duduk bersila

#### a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap : Duduk kedua kaki bersila, kedua lutut ditekuk, Tarik kedua tangan ke depan dada dan santai (rileks). Lakukan latihan ini 8-10 kali.

#### b. Latihan pernafasan

Tarik nafas dan hembuskan nafas secara berulang.

c. Latihan Gerakan :

- a) Duduk, kedua kaki bersila kedua tangan menyatu
- b) Lakukan pernafasan diaframa : tarik nafas melalui hidung, tangan kiri naik, lalu hembuskan nafas melalui mulut. Frekuensi latihan adalah 12-14 kali permenit.
- c) Lakukan gerakan lain seperti mengangkat kedua tangan ke arah atas kepala sambil menarik nafas secara perlahan. Lalu turunkan tangan sambil menghembuskan nafas.
- d) Lakukan gerakan pernafasan ini sebanyak 8 kali dengan interval 2 menit.

### C. Manfaat Senam Hamil

Senam hamil yang satu ini hampir sama dengan gerakan yoga dan berguna untuk mengencangkan otot sekaligus mencegah stres selama kehamilan.

#### Gerakan duduk bersila



**Gambar.1**

#### 2) Minggu Ke 26-30

Senam hamil dengan mengangkat panggul

a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap : Berbaring Telentang dan tekuk kedua lutut, tangan kanan dan kiri berada dibawah matras tubuh sejajar dengan lantai, sedangkan tangan dan paha tegak lurus.

b. Latihan pernafasan

Berbaring telentang, kedua tangan di luruskan. Lakukan pernafasan *thorax* (dada) yang dalam selama 1 menit, lalu ikuti dengan pernafasan diafragma. Kombinasi kedua pernafasan ini dilakukan delapan kali dengan masa interval 2 menit.

Latihan pernafasan bertujuan untuk mengatasi rasa nyeri (sakit) his pada waktu persalinan.

c. Latihan Gerakan

- a. Berbaring telentang dan tekuk kedua lutut.
- b. Tarik nafas lewat hidung sambil kencangkan otot perut dan bokong.
- c. Pastikan punggung rata dengan lantai atau matras.
- d. Angkat panggul ke atas dan tahan selama 5 tarikan nafas.
- e. Kembali ke posisi awal secara perlahan.
- f. Manfaat Senam Hamil

Dengan gerakan mengangkat panggul ke atas ini bermanfaat untuk mengencangkan otot perut dan memberi rasa rileks selama persiapan proses persalinan. at senam yoga.

### Senam Hamil Mengangkat panggul



Gambar 2

### 3) Minggu Ke 31-34

Gerakan senam merangkak

- a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap: Posisi merangkak arahkan pandangan kedepan, kedua kaki di tekuk.

- b. Latihan pernafasan

Latihan pernafasan seperti yang telah diharapkan tetap dengan frekwensi 26-28 per menit dan lebih cepat.

- c. Latihan gerakan

- a) Ambil posisi seperti merangkak

- b) Arahkan pandangan ke arah depan dengan kepala dan punggung terangkat

- c) Tarik nafas secara perlahan dengan melengkungkan punggung ke arah dalam

- d) Luruskan kembali punggung ke posisi semula sambil menarik nafas secara perlahan
  - e) Lakukan gerakan ini berulang-ulang
- d. Manfaat senam hamil

Senam hamil dengan gerakan merangkak ini sangat baik untuk mempersiapkan otot-otot tubuh bagian bawah, agar proses melahirkan dapat berjalan dengan normal dan lancar.

#### **Gerakan Senam Merangkak**



***sumber: pujiastuti sindhu.com***

#### **4) Minggu ke 35 sampai akan partus**

Senam dengan yoga ball

- a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap : Duduk santai di atas bola dengan posisi punggung tengak, buka kedua kaki hingga selebar pinggul pandangan lurus kerah depan.

- b. Latihan pernafasan

Latihan : Buka mulut sedikit dan bernafaslah sedalam-dalamnya. Lalu tutup mulut, dan kemudian lakukan latihan mengejan seperti buang air

besar (*defekasi*) kearah bawah dan kedepan. Setelah lelah mengejan, kembali ke posisi semula. Latihan ini diulang 4 kali dengan interval 2 menit.

c. Latihan Gerakan

- a) Duduklah santai di atas bola dengan posisi punggung tegak
- b) Buka kedua kaki hingga selebar pinggul
- c) Luruskan tangan ke arah depan, lalu tahan 5 – 10 detik
- d) Turunkan tangan sambil menghembuskan nafas
- e) Ulangi gerakan ini sebanyak beberapa kali

d. Manfaat Senam Hamil

Untuk melakukan senam hamil, kamu juga bisa menggunakan bantuan yoga ball atau gym ball. Senam ini sangat berguna untuk menjaga keseimbangan selama kehamilan, menguatkan otot-otot perut, membantumu untuk lebih rileks, hingga mengurangi rasa sakit pada punggung bagian bawah.

### **Senam Dengan Yoga Ball**



**Sumber: pujiastuti sindhu.com**

### **2.2.6. Faktor yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Senam Hamil**

Persiapan fisik yang perlu di perhatikan melakukan olahraga senam yoga hamil, seorang perempuan harus memerlukan fisik yang fit untuk melahirkan.

#### **1. Kesiapan Fisik**

Persiapan fisik yang perlu di perhatikan melakukan olahraga senam yoga hamil, seorang perempuan harus memerlukan fisik yang fit untuk melahirkan.

##### **a. Kesiapan Fisik**

Kesiapan fisik yang perlu diperhatikan adalah dengan melakukan raga senam yoga hamil, memerlukan fisik yang fit untuk melahirkan. Status gizi masa kehamilan ibu merupakan sumber nutrisi bagi bayi yang di kandungnya. Apabila wanita hamil memiliki status gizi kurang selama masa kehamilan maka ia beresiko memiliki bayi dengan kondisi kesehatan yang buruk. Senam yoga ini hanya dilakukan ibu hamil trimeter II dan trimester III.

Latihan fisik selama masa kehamilan salah satunya adalah senam hamil. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan yoga yang sangat baik untuk ibu hamil bisa meringankan pegal-pegal dan meredakan emosi yang tidak stabil. Senam hamil ini salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran.

Persiapan mental rajin melakukan relaksasi untuk tetap mengontrol selama proses persalinan dan lakukan visualisasi membayangkan sesuatu yang positif . membayangkan persalinan akan lancar seperti membayangkan melahirkan bayi yang lucu.lakukan latihan pernafasan, ibu hamil perlu mengatur ritme nafas dengan cepat dan secara lembut.

Persiapan psikologis ibu melakukan senam hamil ibu primigravida umumnya belum mempunyai bayangan mengenai kejadian-kejadian saat persalinan terjadi. Salah satu yang harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu hindari kepanikan dan ketakutan dan bersifat tenang, dimana ibu hamil dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat.

Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual dan muntah di pagi hari, meningkatkan frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi, meliputi kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rusmita (2014) tentang pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik pada ibu hamil trimester III. Hasil tersebut menyimpulkan bahwa, ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil yoga memiliki kesiapan fisik sebanyak 3,04 kali dibandingkan dengan ibu hamil trimester III yang tidak melakukan senam hamil yoga. (12)

#### b. Cara Pengukuran Aspek Kategori Kesiapan Fisik

Seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Dinyatakan Ya Jika Nilainya :  $>(1)$
2. Dinyatakan Tidak Di beri Nilai :  $<(0)$

## 2. Sikap (*attitude*)

### 1) Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup.

### 2) Komponen Pokok Sikap

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak.

### 3) Tingkatan Sikap

#### a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

#### b. Merespon (*responding*)

Merespon diartikan memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.

#### c. Menghargai (*valving*)

Menghargai diartikan bahwa individu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah.

#### d. Bertanggung Jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab yaitu sikap yang paling tinggi dengan segala resiko atas segala sesuatu yang telah dipilihnya.

#### 4) Sifat sikap

Sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif

- a. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan, obyek tertentu.
- b. Sikap negatif terdapat kecendrungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai obyek tertentu.

#### 5) Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap yaitu :

##### a. Pengalaman Pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan karena sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

##### b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu cenderung untuk memiliki sikap yang searah dengan sikap orang yang dianggap penting.

##### c. Pengaruh Kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap terhadap berbagai masalah, karena kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu - individu di masyarakat.

##### d. Media Massa

Dalam pemberitahuan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan

secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

e. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

f. Faktor Emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk.

6) Ciri – Ciri Sikap

- a. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap atau pengetahuan yang dimiliki orang lain
- b. Sikap juga dapat berubah-ubah karena sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang bila terdapat keadaan dan syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.
- c. Sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.

7) Cara Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai obyek sikap yang hendak diungkap. Pernyataan sikap berisi hal-hal yang positif mengenai obyek sikap, yaitu kalimatnya bersifat

mendukung atau memihak pada obyek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan yang *favorable*. Pernyataan seperti ini dengan pernyataan yang tidak *favorable*. Sebaliknya pernyataan sikap berisi hal-hal negatif mengenai obyek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap obyek sikap. Adapun skala yang digunakan untuk pengukuran sikap ini yaitu *skala likert* yaitu suatu skala sikap sedapat mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan *favorable* dan tidak *favorable* dalam jumlah yang seimbang. Dengan demikian pernyataan yang disajikan tidak semua positif dan tidak semua negative dengan pernyataan (SS : Sangat Setuju, S : Setuju, TS : Tidak Setuju, STS : Sangat Tidak Setuju) yang seolah-olah isi skala memihak atau tidak mendukung sama sekali obyek sikap.(12)

Adapun aspek kategori cara pengukuran sikap adalah :

- 1) Sikap positif adalah jika total skor responden  $\geq 21$
- 2) Sikap negatif adalah jika total skor responden  $< 21$

### **3. Dukungan Suami**

#### 1) Pengertian Dukungan Suami

Orang yang paling penting bagi seorang wanita hamil adalah suaminya. Banyaknya bukti yang ditunjukkan bahwa wanita yang diperhatikan dan dikasihi oleh pasangannya selama kehamilan akan menunjukkan lebih sedikit gejala emosi dan fisik, lebih mudah melakukan penyesuaian diri selama kehamilan dan sedikit resiko komplikasi persalinan. Hal ini diyakini karena ada 2 kebutuhan utama yang ditunjukkan wanita selama

hamil yaitu menerima tanda-tanda bahwa ia dicintai dan dihargai serta kebutuhan akan penerimaan pasangan terhadap anaknya. Ada empat jenis dukungan yang dapat diberikan suami sebagai calon ayah bagi anaknya antara lain :

- a. Dukungan emosi yaitu suami sepenuhnya memberikan dukungan secara psikologis kepada istrinya dengan menunjukkan kepedulian dan perhatian kepada kehamilannya serta peka terhadap kebutuhan dan perubahan emosi ibu hamil.
- b. Dukungan instrumental yaitu dukungan suami yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan fisik ibu hamil dengan bantuan keluarga lainnya.
- c. Dukungan informasi yaitu dukungan suami dalam memberikan informasi yang diperolehnya mengenai kehamilan.
- d. Dukungan penilaian yaitu memberikan keputusan yang tepat untuk perawatan kehamilan istrinya.(12)

## 2) Cara Pengukuran Aspek Kategori Dukungan Suami

Adapun aspek kategori pengukuran dukungan suami yaitu :

- a. Dukungan Baik : hasil persentase > 50%
- b. Dukungan Kurang : hasil persentase < 50%

### **2.2.7. Kondisi ibu Hamil Yang Tidak Boleh Melakukan Yoga**

#### **A. Yang harus di perhatikan dalam melakukan senam hamil**

Beberapa wanita hamil mungkin memiliki kondisi kesehatan yang akan mempengaruhi kondisinya dan sang janjin dalam kandungannya jika tetap melakukan latihan ataupun olahraga selama masa kehamilan. Sebaiknya olahraga

dan latihan yang dilakukan dimulai pada tingkat yang tidak menimbulkan rasa sakit dan sesak nafas. Secara perlahan olahraga atau latihan dapat ditingkatkan. Jika terjadi rasa tidak nyaman, nafas pendek, atau sangat lelah, intensitas latihan harus dikurangi. Lebih baik memilih olahraga yang menimbulkan perasaan yang menyenangkan. Berikut ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat berolahraga dimasa kehamilan :

1) Riwayat kehamilan buruk

Riwayat kehamilan buruk adalah riwayat kehamilan sebelumnya yang mengalami masalah seperti keguguran, perdarahan, saat hamil, kematian anak dalam kandungan. Perlu di ingat bahwa keadaan ini tidak menghalangi 100 persen wanita hamil untuk berolahraga, namun pemilihan jenis olahraga harus lebih selektif dan hati-hati. Di perlukan juga pengawan dokter yang lebih ketat.

2) Detak jantung

Detak jantung wanita hamil saat berolahraga di anjurkan untuk tidak melebihi 140 kali per menit. Kkondisi ini masih menjadi bahan perdebatan karena sedikit sekali bukti-bukti yang mendukung. Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan detak jantung 70% dari normal tidak akan mengganggu atau mempengaruhi detak jantung pada bayi dalam kandungannya. Rekomendasi ibu hamil terkait dengan detak jantungnya di jelaskan sebagai berikut :

- a. Untuk wanita hamil yang berumur kurang dari 20 tahun, detak jantung maksimal antara 140-155.

- b. Untuk yang berusia antara 20-29 tahun, detak jantung maksimalnya 135-140.
- c. Untuk yang berusia 30-39 tahun, detak jantung maksimal 130-145.
- d. Bagi ibu hamil yang berusia lebih dari 40 tahun, maka detak jantung maksimal saat berolahraga 125-140.

3) Olahraga dengan cara rebah

Tekanan akibat berat perut yang sedang hamil dapat mengganggu aliran darah pada janin terutama pada trimester pertama. Penurunan curah jantung bisa mencapai 9% sehingga wanita hamil tidak dianjurkan melakukan olahraga sambil rebah di lantai terutama pada trimester pertama.

4) Dehidrasi

Sangat penting untuk menjaga keseimbangan cairan saat berolahraga. Minumlah 800 cc air 20-30 menit sebelum berolahraga dan minum 800 cc lagi selama berolahraga.

5) Keseimbangan tubuh

Perubahan pusat gravitasi pada tubuh wanita hamil akibat dari perubahan bentuk tubuh bisa menyebabkan masalah keseimbangan. Hal ini menyebabkan wanita hamil menjadi lebih mudah untuk jatuh terutama pada olahraga yang memerlukan perubahan posisi tubuh yang cepat seperti olahraga yang menggunakan raket, dan senam nastik. Olahraga seperti ini lebih dihindari.

6) Olahraga dengan kontak fisik

Mulailah olahraga dengan pelan dan intensitas rendah, Selama kehamilan trimester dua dan tiga hindari olahraga dengan posisi terlentang karena akan

mengganggu aliran darah ke janin. Dan hindari juga olahraga yang menimbulkan trauma pada perut, dihidrasi terauma pada trimester pertama, lakukan pemanasan yang baik sebelum mulai berolahraga.

### **B. Berhenti berolahraga jika mengalami kondisi**

Pada umumnya, wanita dapat melakukan aktifitas olahraga selama masa kehamilan walau dengan beberapa modifikasi tertentu, Ada beberapa aktivitas olahraga yang tidak boleh dilakukan senam hamil sebaiknya berkonsultasi ke dokter terlebih dahulu.

1. Hipertensi saat kehamilan
2. Nyeri di bagian perut dan panggul, atau kontraksi yang berlangsung terus-menerus.
3. Sakit kepala.
4. Gerakan janin berkurang atau semakin jarang.
5. Riwayat persalinan prematur sebelumnya.
6. Perdarahan vagina.
7. Detak jantung tidak teratur atau cepat.
8. Pembengkakan di pergelangan kaki, tangan, dan wajah.
9. Sesak napas.
10. Anemia.
11. Penurunan atau kenaikan BB berlebih.

### **2.3. Hipotesis**

Hipotesis merupakan pernyataan tentatif (sementara) mengenai kemungkinan dari suatu penelitian. Hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan yang diajukan dalam Penelitian.(12)

Hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_a$  : menyatakan ada hubungan faktor yang mempengaruhi ibu hamil trimester III dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholjiah Medan Marelan 2019.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1. Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survei analitik* yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* atau bedah lintang dengan ciri : sampel diambil dari populasi, dari sampel kemudian dibagi beberapa yang sakit dan beberapa yang tidak, kemudian dicari faktor penyebab, dan penghitungan faktor penyebab dan faktor akibat dilakukan bersamaan yaitu untuk mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil Di KlinikSiti Kholijah HSB Medan Marelan. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengambilan data.(13)

#### **3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **3.2.1. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di KlinikSiti Kholijah HSB Medan Marelan 2019, dikarenakan Klinik ini memberikan program senam hamil.

##### **3.2.2. Waktu Penelitian**

Penelitian yang dilakukan dari bulan Februari–Mei2019 dimulai dari pengajuan judul, survei awal, pengumpulan data, dan penyusunan hasil penelitian.

### 3.3. Populasi dan Sampel

#### 3.3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019 dimulai dari bulan Februari – Mei yang berjumlah 30 orang.

#### 3.3.2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Populasi* yaitu seluruh ibu hamil Trimester III di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019 sebanyak 30 orang.

### 3.4. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah alur penelitian yang memperlihatkan variabel-variabel yang mempengaruhi dan yang dipengaruhi, atau dengan kata lain dalam kerangka konsep akan terlihat faktor-faktor yang terdapat dalam variabel penelitian. (13)

Sebagai variabel independen (variabel bebas) adalah pengetahuan, sikap dan dukungan suami dan variabel dependen (terikat) senam hamil.



**Gambar 3.1 Kerangka Konsep**

### **3.5. Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran**

#### **3.5.1. Defenisi Operasional**

Defenisi operasional adalah batasan yang digunakan untuk mendefinisikan variabel - variabel atau faktor-faktor yang mempengaruhi variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap satu objek atau fenomena.(14) Dalam definisi operasional ini variabel independen kesiapan fisik, sikap, dan dukungan suami, dan variabel dependen senam hamil yaitu :

#### **1. Variabel Independen**

- 1) Kesiapan Fisik : Ibu hamil memerlukan kesiapan fisik yang sehat saat melakukan senam hamil.
- 2) Sikap : Merupakan respon atau reaksi ibu dalam melakukan senam hamil.
- 3) Dukungan Suami : Merupakan dukungan yang emosional dari suami tentang senam hamil sehingga memicu ibu untuk melakukan senam hamil.

#### **2. Variabel Dependen**

- 1) Senam Yoga : Merupakan senam yang dilakukan ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan mempercepat proses persalinan.

**Tabel 3.1** Aspek Pengukuran Variabel Penelitian

<b>No</b>	<b>Nama Variabel</b>	<b>Jumlah Pertanyaan</b>	<b>Caradan Alat Ukur</b>	<b>Skala Pengukuran</b>	<b>Value</b>	<b>Skala Ukur</b>
<b>Variabel X</b>						
1	Kesiapan Fisik	10	Kuesioner Skor 10 Ya (1) Tidak (0)	Jika menjawab $\geq 4$ Jika menjawab $< 4$	Siap (1) Tidak Siap (0)	Ordinal
2	Sikap Ibu	9	Kuesioner Skor Max : 36 Positif : SS : 4 S : 3 TS : 2 STS: 1 Negatif: SS : 1 S : 2 TS : 3 STS : 4	Positif $\geq 18$ Negatif $< 18$	Positif (1) Negatif(0)	Ordinal
3	Dukungan Suami	9	Kuesioner Skor 9 Ya (1) Tidak (0)	Jika menjawab dengan nilai 5-9 Jika menjawab dengan nilai 0-4	Mendukung (1) Tidak Mendukung (0)	Ordinal
<b>Variabel Y</b>						
1	Senam Yoga	1	Kuesioner	4 kali $< 4$ kali	Rutin (1) Tidak rutin (0)	Nominal

### 3.6. Metode Pengumpulan Data

#### 3.6.1. Jenis Data

##### 1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dengan memberikan kuesioner terhadap responden.

## **2. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang diperoleh selain dari responden penelitian dan bukan dilakukan oleh peneliti sendiri. Sumber data dalam penelitian ini adalah dokumen.

## **3. Data Tersier**

Data tersier adalah data yang diperoleh dari naskah yang sudah dipublikasikan.

### **3.6.2. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan kuesioner terhadap sejumlah responden yang terdiri dari 3 jenis yaitu :

#### **1. Data Primer**

Data primer diperoleh dengan melakukan wawancara kepada ibu hamil trimester III dengan menggunakan kuesioner yang telah disiapkan.

#### **2. Data Sekunder**

Data sekunder data yang diperoleh dari Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019.

#### **3. Data Tersiers**

Data tersier diperoleh dari data riset yang sudah dipublikasikan secara resmi seperti jurnal, dan laporan penelitian misalnya WHO, Profil Kesehatan Indonesia.

### 3.6.3. Uji Validitas dan Reabilitas

#### a. Uji Validitas

Uji Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kehandalan atau keahlian suatu alat ukur. Alat ukur yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Uji validitas terhadap kuesioner adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur, sehingga dapat diketahui kuesioner yang kita susun tersebut mampu mengukur apa yang hendak kita ukur dengan menggunakan Uji Korelasi pada setiap pertanyaan. Semua pertanyaan mempunyai korelasi yang bermakna (*construct validity*) yang berarti pertanyaan didalam kuesioner dapat mengukur yang ingin kita ukur.

Uji Validitas digunakan korelasi *Product Moment* dengan *Software Statistical and Service Solutions* (SPSS), dengan 20 responden cara skor pada tiap pernyataan dari semua variabel jika mempunyai  $r$  hasil (*Corrected item-Total Correlation*) untuk  $\alpha$  0,05 yaitu 0,444. Item yang dikatakan valid jika koefisien korelasi diatas dari nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel ( $r=0,444$ ), dapat disimpulkan bahwa hasil kuesioner valid atau bermakna. Uji validitas pada penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Salbiyana 20 orang dengan 30 butir pertanyaan.

Hasil uji validitas variabel Kesiapan fisik ibu, dari 10 soal dinyatakan valid 7 soal, sedangkan 3 soal tidak valid, sikap ibu dari 10 pernyataan soal dinyatakan valid 7 soal, sedangkan 3 soal tidak valid dan dukungan suami dengan 10 pernyataan dinyatakan valid 9 soal, sedangkan 1 soal tidak valid Hasil selengkapnya uji validitas sebagai berikut :

**Tabel 3.2** Hasil Uji Validitas Kuesioner Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil

No	Variabel	$r_{\text{tabel}}$	$r_{\text{hitung}}$	Keterangan
1	Kesiapan Fisik – 1	0,444	0,780	Valid
2	Kesiapan Fisik– 2	0,444	0,749	Valid
3	Kesiapan Fisik– 3	0,444	0,679	Valid
4	Kesiapan Fisik– 4	0,444	0,547	Valid
5	Kesiapan Fisik– 5	0,444	0,655	Valid
6	Kesiapan Fisik– 6	0,444	0,745	Valid
7	Kesiapan Fisik– 7	0,444	0,869	Valid
8	Kesiapan Fisik – 8	0,444	0,489	Valid
9	Kesiapan Fisik – 9	0,444	0,553	Valid
10	Kesiapan Fisik – 10	0,444	0,616	Valid

Dari 10 butir pertanyaan semua pertanyaan dinyatakan valid karena nilai  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ . Pertanyaan yang valid ditandai dengan simbol \*\*\*, \*\*, atau \*. Maka dari 10 butir pertanyaan yang valid akan diangkat dan dijadikan angket dalam penelitian.

**Tabel 3.3** Hasil Uji Validitas Kuesioner Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil

No	Variabel	$r_{\text{tabel}}$	$r_{\text{hitung}}$	Keterangan
1	Sikap – 1	0,444	0,634	Valid
2	Sikap – 2	0,444	0,477	Valid
3	Sikap – 3	0,444	0,561	Valid
4	Sikap – 4	0,444	-0,410	Tidak Valid
5	Sikap – 5	0,444	0,488	Valid
6	Sikap – 6	0,444	0,674	Valid
7	Sikap – 7	0,444	0,451	Valid
8	Sikap – 8	0,444	0,702	Valid
9	Sikap – 9	0,444	0,543	Valid
10	Sikap – 10	0,444	0,776	Valid

Dari 10 butir pertanyaan terdapat 1 pertanyaan yang tidak valid karena nilai  $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$  dan 9 pertanyaan dinyatakan valid karena nilai  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ . Pertanyaan yang valid ditandai dengan simbol \*\*\*, \*\*, atau \*. Maka dari 9 butir pertanyaan yang valid akan diangkat dan dijadikan angket dalam penelitian.

**Tabel 3.4.** Hasil Uji Validitas Kuesioner Dukungan Suami Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil

No	Variabel	$r_{tabel}$	$r_{hitung}$	Keterangan
1	Dukungan Suami – 1	0,444	0,605	Valid
2	Dukungan Suami – 2	0,444	0,784	Valid
3	Dukungan Suami – 3	0,444	0,754	Valid
4	Dukungan Suami – 4	0,444	0,962	Valid
5	Dukungan Suami – 5	0,444	0,779	Valid
6	Dukungan Suami – 6	0,444	0,614	Valid
7	Dukungan Suami – 7	0,444	0,368	Tidak Valid
8	Dukungan Suami – 8	0,444	0,456	Valid
9	Dukungan Suami – 9	0,444	0,852	Valid
10	Dukungan Suami – 10	0,444	0,635	Valid

Dari 10 butir pertanyaan terdapat 1 pertanyaan yang tidak valid karena nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$  dan 10 pertanyaan dinyatakan valid karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Pertanyaan yang valid ditandai dengan simbol \*\*\*, \*\*, atau \*. Maka dari 10 butir pertanyaan yang valid akan diangkat dan dijadikan angket dalam penelitian.

Berdasarkan hasil uji validitas untuk pertanyaan tentang kesiapan fisik, sikap dan dukungan suami masing-masing sebanyak 10 soal dapat dilihat bahwa  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Nilai  $r_{tabel}$  merupakan nilai yang menjadi acuan pada  $r_{Product}$   $Moment$  dengan banyaknya responden 20 orang. Maka pertanyaan mengenai Kesiapan fisik, sikap dan dukungan suami tentang senam hamil adalah valid.

#### **b. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama.

Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dinyatakan reliabel

jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

**Tabel 3.5.** Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil

<i>Reliability Statistic</i>		
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>r Tabel</i>	<i>Keterangan</i>
0,863	0,444	Reliabel

Nilai *Cronbach's Alpha* (reliabilitas) yang diperoleh jika dibandingkan dengan *r Product Moment* pada tabel dengan ketentuan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka test tersebut reliabel. Berdasarkan Uji Reliabilitas diatas yang dilakukan di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019 dengan *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,863 > 0,444$  sehingga dinyatakan variabel Kesiapan Fisik reliabel.

**Tabel 3.6.** Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Sikap Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil

<i>Reliability Statistic</i>		
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>r Tabel</i>	<i>Keterangan</i>
0,758	0,444	Reliabel

Nilai *Cronbach's Alpha* (reliabilitas) yang diperoleh jika dibandingkan dengan *r Product Moment* pada tabel dengan ketentuan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka test tersebut reliabel. Berdasarkan Uji Reliabilitas diatas yang dilakukan di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019 dengan *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,758 > 0,444$  sehingga dinyatakan variabel sikap reliabel.

**Tabel 3.7.** Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Dukungan Suami Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil

<i>Reliability Statistic</i>		
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>r Tabel</i>	<i>Keterangan</i>
0,886	0,444	Reliabel

Nilai *Cronbach's Alpha* (reliabilitas) yang diperoleh jika dibandingkan dengan *r Product Moment* pada tabel dengan ketentuan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka test tersebut reliabel. Berdasarkan Uji Reliabilitas diatas yang dilakukan di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019 dengan *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,886 > 0,444$  sehingga dinyatakan variable dukungan suamireliable.

### 3.7. Metode Pengolahan Data

Data yang terkumpul diolah dengan komputerisasi melalui langkah sebagai berikut :

1. *Collecting*

Mengumpulkan data yang berasal dari kuesioner, angket maupun observasi

2. *Checking*

Dilakukan dengan memeriksa kelengkapan jawaban kuesioner atau lembar observasi dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang valid dan reliabel, dan terhindar dari bias.

3. *Coding*

Pada langkag ini penulis melakukan pemberian kode pada variabel-variabel yang diteliti misalnya nama responden diubah menjadi nomor 1, 2, 3,.....,4.

4. *Entering*

Dan entri, yakni jawaban dari masing-masing responden yang masih dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program komputer yang digunakan peneliti yaitu SPSS (*Statistical Package For The Social Scienses*).

## 5. Data Processing

Semua data yang telah di input kedalam aplikasi komputer akan diolah sesuai dengan kebutuhan dari peneliti.

### 3.8. Analisa Data

Data yang telah terkumpul di analisis dengan menggunakan program komputer, data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat :

#### 3.8.1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendistribusikan frekwensi data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekwensi dan persentase dari tiap variabel yaitu pengetahuan, sikap, dukungan suami dan senam hamil.

#### 3.8.2. Analisis Bivariat

Setelah diketahui masing-masing variabel pada penelitian ini maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel independen dengan variabel dependen. Untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen digunakan analisis *Chi-square*, Pada batas kemaknaan perhitungan statistik *p-value*(0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai  $p < p\ value(0,05)$  maka dikatakan ( $H_0$ ) ditolak, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) antara variabel dependen dengan variabel independen digunakan analisis tabulasi silang. Aturan yang berlaku pada uji *chi square* adalah bila pada tabel 2x2 dan ada nilai  $E < 5$  , maka nilainya yang dipakai sebaiknya *fisher exact*.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **4.1.1. Sejarah, Visi dan Misi**

Klinik pratama siti kholijah HSB didirikan berdasarkan surat izin praktek (SIP) kabupaten/kota medan. Degan nomor 44/35037/Ix/2017 yang berkedudukan dan beralamat praktek dijalan Marelan 1 pasar 4 barat kelurahan terjun kecamatan medan marelan. Klinik pratama siti kholijah hsb sudah beroperasi sejak tahun 2002. Dan saat ini telah bekerja sama dengan BPJS kesehatan melalui jejaring klinik QYTA MEDIKA.

Klinik pratama rawat jalan siti kholijah hsb menerima pasien umum dan BPJS Bersalin, KB, dan khitan. Klinik Pratama Siti Kholijah HSB buka selama 24 jam dengan pengawasan oleh dokter dan bidan terlatih yang profesional.

##### **4.1.2. Visi dan Misi Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan**

###### **1. Visi**

Memberikan dan memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas dan berkesinambungan bagi seluruh masyarakat indonesia.

###### **2. Misi**

Meningkatkan kualitas pelayanan yang berkeadilan kepada masyarakat. Pemberi pelayanan kesahatan dan pemangku kepentingan lainnya melalui system kerja yang efektif dan efisien.

## 4.2. Hasil Penelitian

### 4.2.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden adalah ciri – ciri khusus yang ada di dalam diri responden yang membedakan dirinya dengan orang lain seperti umur, pendidikan, pekerjaan, dan lain sebagainya. Untuk melihat karakteristik ibu dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

#### a. Umur Responden

**Tabel. 4.1.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur ibu di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019

No	Umur	Jumlah	
		f	%
1	17-25 Tahun	4	13.3
2	26-35 Tahun	24	80.0
3	36-45 Tahun	2	6.7
<b>Total</b>		30	100.0

Dari tabel 4.1 di atas diketahui bahwa dari 30 responden terdapat 4 responden (13,3%) dalam kelompok umur 17 – 25 tahun, 24 responden (80,0%) dalam kelompok umur 26 -35, 2 responden (6,7%) dalam kelompok umur 36 – 45.

#### b. Pendidikan

**Tabel. 4.2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan ibu di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019

No	Pendidikan	Jumlah	
		f	%
1	(SD-SMP)	0	0
2	(SMA/SMK)	21	70.0
3	(D3/PT)	9	30.0
<b>Total</b>		30	100.0

Dari tabel 4.2 diatas diperoleh bahwa dari 30 responden dapat diketahui pendidikan responden yang terbanyak pada responden lulusan SMA sebanyak 21 responden (70,0%), responden lulusan Tinggi sebanyak 9 responden (30%).

### c. Jumlah Anak

**Tabel. 4.3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019

No	Paritas	Jumlah	
		f	%
1	1	8	26.7
2	2-3	19	63.3
3	>3	3	10.0
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100.0</b>

Dari tabel 4.3 diatas diketahui bahwa dari 30 responden dapat diketahui responden terbanyak adalah ibu yang memiliki anak 2-3 anak sebanyak 19 responden (63,3%), dan ibu yang memiliki 1 anak 8 responden (26,7%) yang terkecil ibu yang memiliki anak >3 anak sebanyak 3 responden (10,0%).

#### 4.2.2. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui distribusi frekuensi faktor yang mempengaruhi ibu dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

**Tabel 4.4.** Distribusi Frekuensi Kesiapan Fisik Ibu Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

No	Kesiapan Fisik	Jumlah	
		f	%
1	Siap	14	46.7
2	Tidak Siap	16	53.3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa dari 30 (100%) ibu, yang kesiapan fisik ibu siap yaitu 14 (46,7%) ibu hamil dan yang kesiapan fisiknya tidak siap yaitu 16 (53,3%) ibu hamil.

**Tabel 4.5.** Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

No	Sikap Ibu	Jumlah	
		F	%
1	Negatif	4	13.3
2	Positif	26	86.7
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dari 30 (100%) ibu, yang memiliki sikap positif yaitu 27 (86,7%) ibu dan yang memiliki sikap negatif yaitu 4 (13,3%) ibu hamil.

**Tabel 4.6.** Distribusi Frekuensi Dukungan Suami Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

No	Dukungan Suami	Jumlah	
		F	%
1	Tidak Mendukung	12	40.0
2	Mendukung	18	60.0
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 4.6. dapat diketahui bahwa dari 30 (100%) ibu, yang mendapatkan dukungan suami yaitu 18 (60,0%) ibu dan yang tidak mendapatkan dukungan suami yaitu 12 (40,0%) ibu hamil.

**Tabel 4.7.** Distribusi Frekuensi Dukungan Suami Di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

No	Senam Yoga	Jumlah	
		F	%
1	Tidak Rutin	11	36,7
2	Rutin	19	63,3
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 4.7. dapat diketahui bahwa dari 30 (100%) ibu, yang rutin melakukan senam hamil yaitu 19 (63,3%) ibu dan yang tidak rutin yaitu 11 (36,7%) ibu hamil.

#### 4.2.2. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui faktor yang mempengaruhi ibu dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

**Tabel 4.8.** Pengaruh Kesiapan Fisik Ibu dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

No	Kesiapan Fisik	Senam Yoga				Jumlah		P. Value
		Rutin		Tidak Rutin		F	%	
		F	%	F	%			
1	Siap	14	46,7	2	6,7	16	53,3	0,007
2	Tidak Siap	5	16,7	9	30,0	14	46,7	
Total		19	63,3	11	36,7	30	100	

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa dari 30 (100%) ibu, yang memiliki kesiapan fisik siap melakukan senam yaitu sebanyak 19 (63,3%), yang tidak rutin melakukan senam hamil yaitu 2 (6,7%) dan ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil yaitu 14 (46,7%) dan ibu hamil yang tidak memiliki kesiapan fisik yaitu 11 (36,7%) yang tidak rutin melakukan senam hamil yaitu 9 (30,0%) dan ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil yaitu 5 (16,7%)

Hasil uji statistik *chi square* dengan taraf signifikan sig  $\alpha$  0,05 diperoleh hasil p-value  $0,007 < 0,05$ , yang berarti ada pengaruh kesiapan fisik dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019.

**Tabel 4.9.** Pengaruh Sikap Ibu dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

No	Sikap Ibu	Senam Yoga				Jumlah		P. Value
		Rutin		Tidak Rutin		F	%	
		F	%	F	%			
1	Negatif	0	0	4	13,3	4	13,3	0,023
2	Positif	19	63,3	7	23,3	26	86,7	
Total		19	63,3	11	36,7	30	100	

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa dari 30 responden, yang memiliki sikap positif terhadap melakukan senam hamil yaitu sebanyak 26 responden (86,7%), yang rutin dalam melakukan senam hamil yaitu 19 responden (3,3%) dan yang tidak rutin melakukan senam hamil yaitu 7 responden (23,3%). yang memiliki sikap negatif terhadap melakukan senam hamil yaitu sebanyak 4 (13,3%), dan seluruhnya tidak rutin melakukan senam hamil.

Hasil uji statistik *chi square* dengan taraf signifikan sig  $\alpha$  0,05 diperoleh hasil p-value  $0,023 < 0,05$ , yang berarti ada pengaruh sikap ibu dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

**Tabel 4.10.** Pengaruh Dukungan Suami dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

No	Dukungan Suami	Senam Yoga				Jumlah		P. Value
		Rutin		Tidak Rutin		F	%	
		F	%	F	%			
1	Mendukung	16	53,3	2	6,7	18	60	0,002
2	Tidak Mendukung	3	10,0	9	30,0	12	40	
Total		19	63,3	11	36,7	30	100	

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa dari 30 responden mendapat dukungan suami dalam melakukan senam hamil yaitu sebanyak 18 responden (60,0%), yang rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 16 responden (53,5%)

dan yang tidak rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 2 reponden (6,7%). Tidak mendapat dukungan suami dalam melakukan senam hamil yaitu 12 reponden (40%), yang rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 3 reponden (10%) dan yang tidak rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 9 reponden (30%).

Hasil uji statistik *chi square* dengan taraf signifikan sig  $\alpha$  0,05 diperoleh hasil p-value  $0,002 < 0,05$ , yang berarti ada pengaruh dukungan suami dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

### **4.3. Pembahasan**

#### **4.3.1. Persiapan Fisik Ibu dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019.**

Berdasarkan analisa bivariat tentang kesiapan fisik ibu dapat diketahui bahwa dari 30 reponden, yang memiliki kesiapan fisik siap melakukan senam yaitu sebanyak 16 (63,3%), yang tidak rutin melakukan senam hamil yaitu 2 (6,7%) dan ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil yaitu 14 (46,7%) dan ibu hamil yang tidak memiliki kesiapan fisik yaitu 11 (36,7%) yang tidak rutin melakukan senam hamil yaitu 9 (30,0%) dan ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil yaitu 5 (16,7%)

Hasil uji statistik *chi square* dengan taraf signifikan sig  $\alpha$  0,05 diperoleh hasil p-value  $0,007 < 0,05$ , yang berarti ada pengaruh kesiapan fisik dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019.

Persiapan fisik senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun

mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan.

Kesiapan fisik yang perlu diperhatikan adalah dengan melakukan raga senam yoga hamil, memerlukan fisik yang fit untuk melahirkan. Salah satu yang harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu hindari kepanikan mental bagi seorang ibu hamil sangatlah penting karena persiapan yang harus di matangkan sebelum melahirkan agar ibu tidak mengalami ketakutan dan depresi dan ketakutan dan bersifat tenang, dimana ibu hamil dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat.

Ibu hamil dikatakan siap secara fisik bila tidak mudah lelah, lemas, kualitas tidur meningkat, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat, penurunan sakit punggung, penurunan sesak nafas. Siap secara psikologis bila tenang, rileks, bahagia, dan percaya diri yang membantu otot-otot ibu mengatasi tekanan saat persalinan. Rileks membantu ibu bernafas lebih dalam, membuat janin tenang karena mendapatkan banyak oksigen. Bahagia dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Ketenangan dan kepercayaan diri harusnya dimiliki ibu selama kehamilan dan persalinan, dan semua ini dapat dipersiapkan oleh seorang bidan dalam memberi perawatan selama kehamilan dan memberikan perhatian kepada ibu hamil dengan penuh kesabaran.

Yoga merupakan sistem kesehatan yang bersifat holistik baik jiwa, pikiran dan tubuh yang dilakukan dengan sistem gerak yang halus tidak menghentak dengan panduan pernafasan yang harmonis. Menjaga kebugaran tubuh saat hamil

menjadi suatu hal yang vital bagi setiap ibu hamil, karena kondisi tubuh seorang ibu sangat berpengaruh terhadap kesehatan anaknya.

Melakukan senam hamil ini juga bisa mengatur waktu tidur ibu dengan baik atau melakukan aktivitas fisik sehingga tubuh ibu menjadi segar dan bugar. Meringankan pegal-pegal saat kandungan semakin berat, dan secara psikis meredam emosi yang tidak stabil karena faktor hormonal. Berkembangnya ilmu pengetahuan, yoga kehamilan menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk ibu hamil mempersiapkan proses persalinan yang aman dan nyaman. Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin maka dia akan mendesak isi perut ke arah dada. Hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal. Dengan senam hamil maka ibu akan dapat berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap relaks.

Penelitian yang dilakukan oleh rusmita (2014) tentang pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik pada ibu hamil trimester III. Hasil tersebut menyimpulkan bahwa, ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil yoga memiliki kesiapan fisik sebanyak 3,04 kali dibandingkan dengan ibu hamil trimester III yang tidak melakukan senam hamil yoga.(12)

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian ditemukan banyak ibu yang memiliki kesiapan fisik yang siap dalam melakukan senam hamil karena memang ibu sudah mengetahui dampak positif dari senam hamil ini sehingga ibu-ibu tersebut siap untuk melakukan senam hamil secara rutin. Ada ibu yang tidak siap fisiknya akan tetapi rutin melakukan senam hamil karena keinginan ibu tersebut yang kuat didorong oleh pengetahuan ibu tentang senam hamil yang bisa

berdampak positif dalam persalinannya nanti sehingga ibu tersebut rutin melakukan senam hamil seminggu sekali.

#### **4.3.2. Pengaruh Sikap Ibu dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019.**

Berdasarkan hasil bivariat dukungan suami dapat diketahui bahwa dari 30 responden, yang memiliki sikap positif terhadap melakukan senam hamil yaitu sebanyak 26 responden (86,7%), yang rutin dalam melakukan senam hamil yaitu 19 responden (3,3%) dan yang tidak rutin melakukan senam hamil yaitu 7 responden (23,3%). yang memiliki sikap negatif terhadap melakukan senam hamil yaitu sebanyak 4 (13,3%), dan seluruhnya tidak rutin melakukan senam hamil.

Hasil uji statistik *chi square* dengan taraf signifikan sig  $\alpha$  0,05 diperoleh hasil p-value  $0,023 < 0,05$ , yang berarti ada pengaruh sikap ibu dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan, obyek tertentu sedangkan sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai obyek tertentu.

Sikap manusia tidak terbentuk sejak manusia dilahirkan. Sikap manusia terbentuk melalui proses sosial yang terjadi selama hidupnya, dimana individu mendapatkan informasi dan pengalaman. Proses tersebut dapat berlangsung di dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Ada 3 komponen sikap yaitu komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereotipe yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.

Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seorang komponen efektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.

Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan perilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak/ bereaksi terhadap suatu dengan cara-cara tertentu. Dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

Waktu melaksanakan senam hamil dimana ibu menunjukkan sikap positif yaitu mengikuti senam hamil untuk mempersiapkan fisik dan mental menghadapi proses kelahiran yang normal serta yakin akan manfaat senam hamil yang telah dilakukan, ibu hamil yang telah mengikuti senam hamil ini juga mengatakan setelah mengikuti senam hamil tidur ibu lebih nyenyak dan nyeri persendian pada pinggang ibu terasa lebih berkurang dan ibu memiliki keinginan kuat untuk melahirkan secara normal dan mengurangi rasa sakit.

Dari hasil penelitian Evi Lina Rahayu “Hubungan Senam Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Dengan Tindakan Senam Hamil Di Klinik Hj.Mera Medan Tahun 2018” Jenis penelitian ini adalah dengan besar sample 36 orang dengan metode pengabilan sample. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Mei 2018 sampai 2 juni 2018. Hasil Penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik sebanyak 29 orang (80,6%) dan yang melkukan tindakan senam haml sebanyak 19 orang (52,8%) Pembahsan ini melihat penelitian yang dilakukam mengenai hubungan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan tindakan senam hamil.(4)

Menurut asumsi penelitian bahwa berdasarkan hasil penelitian mayoritas ibu memiliki sikap yang positif dalam melakukan senam hamil secara rutin karena memang apabila ibu sudah mempunyai pengetahuan yang baik tentang manfaat senam hamil ibu tersebut pasti akan melakukan senam hamil secara rutin untuk mendapatkan serta membuktikan manfaat dari senam hamil tersebut.

#### **4.3.4. Pengaruh Dukungan Suami dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019.**

Berdasarkan hasil bivariat sikap ibu dapat diketahui bahwa dari 30 reponden mendapat dukungan suami dalam melakukan senam hamil yaitu sebanyak 18 reponden (60,0%), yang rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 16 reponden (53,5%) dan yang tidak rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 2 reponden (6,7%). Tidak mendapat dukungan suami dalam melakukan senam hamil yaitu 12 reponden (40%), yang rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 3 reponden (10%) dan yang tidak rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 9 reponden (30%).

Hasil uji statistik *chi square* dengan taraf signifikan sig  $\alpha$  0,05 diperoleh hasil p-value  $0,002 < 0,05$ , yang berarti ada pengaruh dukungan suami dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

Orang yang paling penting bagi seorang wanita hamil adalah suaminya. Banyaknya bukti yang ditunjukkan bahwa wanita yang diperhatikan dan dikasihi oleh pasangannya selama kehamilan akan menunjukkan lebih sedikit gejala emosi dan fisik, lebih mudah melakukan penyesuaian diri selama kehamilan dan sedikit resiko komplikasi persalinan. Walaupun suami melakukan tindakan kecil, tindakan tersebut mempunyai makna yang sangat berarti dalam meningkatkan kesehatan psikologis ke arah yang lebih baik. Diharapkan dengan dukungan, istri dapat melewati kehamilan dengan perasaan senang tanpa depresi. Hal ini diyakini karena ada 2 kebutuhan utama yang ditunjukkan wanita selama hamil yaitu menerima tanda-tanda bahwa ia dicintai dan dihargai serta kebutuhan akan penerimaan pasangan terhadap anaknya.

Dukungan dapat diartikan sebagian besar suami menyarankan ibu untuk melakukan senam hamil sesuai jadwal. Dan suami mengantarkan ibu melakukan senam hamil, bahwa wanita yang diperhatikan dan dikasihi oleh pasangannya selama kehamilan akan menunjukkan lebih sedikit gejala emosi dan fisik, lebih mudah melakukan penyesuaian diri selama kehamilan dan sedikit resiko komplikasi persalinan. Keluarga dan teman juga harus membantu mendampingi ibu dalam menghadapi keluhan kehamilannya agar ibu tidak merasa sendirian.

Ada empat jenis dukungan yang dapat diberikan suami sebagai calon ayah bagi anaknya yaitu dukungan emosi yaitu suami sepenuhnya memberikan

dukungan secara psikologis kepada istrinya dengan menunjukkan kepedulian dan perhatian kepada kehamilannya serta peka terhadap kebutuhan dan perubahan emosi ibu hamil. Dukungan instrumental yaitu dukungan suami yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan fisik ibu hamil dengan bantuan keluarga lainnya . Dukungan informasi yaitu dukungan suami dalam memberikan informasi yang diperolehnya mengenai kehamilan dan dukungan penilaian yaitu memberikan keputusan yang tepat.(12)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Uliyatul Lili (2014) “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikut Sertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di BPS Nina Surabaya” Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan rancang bangun *cross sectional prospective*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara umur dan dukungan suami/keluarga dengan keikutsertaan ibu pada senam hamil dengan nilai  $p < 0,000 < 0,05$ .

Menurut asumsi penelitian bahwa mayoritas ibu mendapat dukungan dari suami untuk melakukan senam hamil secara rutin karena suami pun sudah mengetahui dampak positif rutin melakukan senam hamil sehingga suami menganjurkan dan memfasilitasi ibu untuk melakukan senam hamil secara rutin. Adanya dukungan suami terhadap istri untuk melakukan senam hamil, maka tingkat keikutsertaan ibu hamil melakukan senam hamil semakin meningkat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian tentang aktor yang mempengaruhi ibu dalam melakukan senam hamil di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan variabel kesiapan fisik ibu mayoritas dalam kategori siap dalam melakukan senam hamil secara rutin yaitu 14 (46,7%) ibu hamil.
2. Sikap Ibu hamil mayoritas positif dalam melakukan senam hamil secara rutin yaitu 19 (63,3%) ibu hamil.
3. Ibu hamil mayoritas mendapat dukungan suami dalam melakukan senam hamil secara rutin yaitu 16 (53,3%) ibu hamil.

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Teoritis**

Dari penelitian yang sudah di simpulkan di atas, maka selanjutnya disarankan kepada beberapa pihak sebagai berikut :

1. Institut Kesehatan Helvetia Medan

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan sumber bacaan di perpustakaan Institut Kesehatan Helvetia serta dapat menjadi bahan masukan penelitian berikutnya.

## 2. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahan Skripsi ini dapat menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya dan untuk memperdalam pembahasan tentang Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

### **5.2.2. Praktis**

#### 1. Kepada Responden

Sebagai bahan informasi bagi ibu hamil dan menambah pengetahuan responden tentang pentingnya Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III.

#### 2. Kepada Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan 2019

Sebagai bahan masukan dan informasi kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan mutu pelayanan tentang ibu hamil trimester I di wilayah kerjanya meliputi pelayanan dalam memberikan informasi dan penyuluhan tentang Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan Tahun 2019.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Hartati N, Yuniati NW. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil. Denpasar: Politeknik Kesehatan Denpasar; 2013.
2. Laili U. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di BPS Nina Surabaya. *J Heal Sci.* 2016;8(2).
3. Muhimah N, Safe'i A. Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil [Internet]. Nanik Muhimah AS, editor. Cetakan pertama. Jakarta: Power Books; 2018. Available from: [https://scholar.google.co.id/scholar?start=10&q=senam+hamil&hl=id&as\\_sdt=0,5&as\\_ylo=2010&as\\_yhi=2015#2](https://scholar.google.co.id/scholar?start=10&q=senam+hamil&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2010&as_yhi=2015#2)
4. Rahayu EL, Siregar DN. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Dengan Tindakan Senam Hamil Di Klinik Hj. Mera Medan Tahun 2018. *J Ilm Pannmed Vol.* 2018;13(2).
5. St S. Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Effect of Gymnastic Yoga on Physical and Psychological Preparedness in Facing the Childbirth in BPM Lasmitasari ., 2016;39–47.
6. Megasari M. Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat Komunitas.* 2015;3(1):17–20.
7. Hariyanto M. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
8. Dr.taufa. Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan. 2nd ed. Ai yeyeh Rukiah S si. M, editor. Jakarta: Trans Info Media Jakarta; 2016. 197 p.
9. Maryunani A, Sukaryati Y. Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik [Internet]. 2nd ed. Anik Maryunani, S.kep,ENT R, editor. Jakarta: Trans Info Media. Jakarta; 2018. Available from: [https://scholar.google.co.id/scholar?as\\_q=senam+hamil&as\\_epq=&as\\_oq=&as\\_eq=&as\\_occt=any&as\\_sauthors=&as\\_publication=&as\\_ylo=2010&as\\_yhi=2015&btnG=&hl=id&as\\_sdt=0%2C5#0](https://scholar.google.co.id/scholar?as_q=senam+hamil&as_epq=&as_oq=&as_eq=&as_occt=any&as_sauthors=&as_publication=&as_ylo=2010&as_yhi=2015&btnG=&hl=id&as_sdt=0%2C5#0)
10. Adi D. Tilong. Cepat hamil dengan yoga & meditasi. 1st ed. Adi D. Tilong, editor. Jakarta: FlashBooks; 2014.
11. Pujiastuti S. Yoga untuk Kehamilan. 2014. 160 p.
12. A.Wawan dan dewi M, editor. Teori & pengukuran Pengetahuan,Sikap, Dan Prilaku Manusia. 2nd ed. Yogyakarta: Nuha medika; 2018.
13. Hidayat AAA. Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data. 2nd ed. A.Aziz Alimul Hidayat, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
14. Iman Muhammad, S.E, S.Kom,MM. MK. Panduan penulisan karya tulis ilmiah bidang kesehatan menggunakan metode ilmiah. Bandung: Citapustaka Media Perintis; 2016. 80 p.

## KUESIONER PENELITIAN

### FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJAH MEDAN MARELAN TAHUN 2019

#### Karakteristik Responden

No. Responden :  
 Nama :  
 Umur :  
 Pendidikan :  
 Anak Ke :  
 Petunjuk Pengisian :

#### A. Kesiapan fisik

Berilah tanda ( ✓ ) pada jawaban yang dipilih

Keterangan :

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Untuk melakukan senam hamil ibu siap menyediakan waktu seminggu sekali		
2	Apakah ibu mempunyai riwayat penyakit tekanan darah tinggi		
3	Ibu siap melakukan senam hamil setiap hari		
4	Saat melakukan senam hamil ibu dalam keadaan tidak cemas		
5	Senam hamil di lakukan pada trimester II dan III		
6	Apakah saat melakukan senam hamil terjadi pembekangkakan pada daerah kaki ibu		
7	Sebelum melakukan senam hamil apakah ibu mengalami nyeri persendian pada perut ibu		
8	Apakah ibu mempunyai riwayat penyakit jantung		
9	Apakah ibu mempunyai penyakit diabetes melitus		
10	Saat melakukan senam hamil apakah ibu mengalami mual dan muntah		

**B. Sikap**

Berilah tanda ( √ ) pada jawaban yang dipilih

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Seharusnya ibu hamil tidak perlu melakukan senam hamil.				
2	Menurut ibu, senam hamil dilakukan untuk mencapai kelahiran yang cepat, mudah dan aman				
3	Seorang ibu hamil harus mempersiapkan diri dengan melakukan berbagai upaya agar proses persalinan yang dialaminya dapat berjalan dengan lancar				
4	Menurut ibu, senam hamil dilakukan pada kehamilan ibu yang pertama kali				
5	Senam hamil bisa dilakukan sejak usia kandungan 1 bulan				
6	Senam hamil dapat melatih proses pernafasan dengan baik				
7	Manfaat dari senam hamil adalah untuk memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi terjadinya bengkak-bengkak pada kaki				
8	Dengan senam hamil, nyeri saat proses persalinan akan berkurang				
9	Dengan melakukan senam hamil, ibu dapat lebih mudah mengenali tanda-tanda bahaya selama kehamilan				

**C. Dukungan suami tentang senam hamil pada ibu trimester III**

Berilah tanda ceklis ( √ ) pada jawaban yang dipilih :

No	Pernyataan	Ya	Tidak
<b>Dukungan Emosional</b>			
1	Suami menganjurkan untuk melakukan senam hamil		
2	Suami selalu mengingatkan agar fokus untuk melakukan senam hamil		
3	Suami selalu mengingatkan jadwal dalam melakukan senam hamil		
4	Suami memberikan perhatian penuh tentang kegiatan senam hamil		
<b>Dukungan instrumental</b>			
5	Suami selalu menemani dalam melakukan kegiatan senam hamil		

6	Suami selalu bersedia dan memberikan fasilitas dalam melakukan senam hamil di klinik		
<b>Dukungan Informasi</b>			
7	Suami mencari informasi tentang senam hamil di klinik ataupun di puskesmas		
8	Suami selalu memberi informasi tentang senam hamil dari buku dan majalah		
<b>Dukungan Penilaian</b>			
9	Suami menyarankan untuk melakukan senam hamil karena menginginkan proses persalinan berjalan normal		

**MASTER TABEL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

NO	Kesiapan Fisik										TOT_K	Sikap										TOT_S	Dukungan Suami										TOT_DS
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	4	3	3	3	1	3	4	4	3	4	32	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	25	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3
3	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	2	4	3	3	3	1	4	2	1	2	25	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	7
4	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	3	2	3	4	3	2	3	1	2	2	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
5	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	27	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	4
6	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	4	1	4	2	2	4	3	4	2	3	29	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	28	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	3	4	3	1	4	3	3	3	3	3	30	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	3	4	4	2	1	2	1	2	1	1	21	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2
10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	3	2	1	3	3	1	2	2	1	2	20	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
11	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	6	2	1	1	4	2	2	2	1	2	2	19	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
12	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	5	2	1	2	4	4	3	3	1	2	3	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
13	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	34	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	35	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
15	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	4	4	1	1	2	1	2	4	3	2	24	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2
16	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	3	3	3	4	2	2	2	1	3	4	3	27	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	4	2	3	4	1	3	4	3	30	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
18	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	27	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
19	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	23	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8
20	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	2	4	1	2	1	2	2	1	18	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3

**MASTER TABEL PENELITIAN**

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN  
SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN  
TAHUN 2019**

No	Umur	Pendidikan	Paritas	Kesiapan Fisik										Total K	Kat_K	Sikap									Total S	Kat_S	Dukungan Suami									Total DS	Kat DS	Kat_Senam
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			1	2	3	4	5	6	7	8	9			1	2	3	4	5	6	7	8	9			
1	2	2	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	4	0	3	3	4	1	3	4	4	3	3	28	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	5	1	1
2	2	3	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	3	2	3	1	3	4	3	3	4	26	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	5	0	0	
3	2	3	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	6	1	4	3	4	3	3	3	2	1	2	26	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	3	0	1	
4	3	2	2	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6	1	2	3	3	3	4	2	1	2	1	22	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	0	1	
5	2	2	2	0	1	0	0	1	0	1	1	1	5	1	2	3	2	2	3	2	4	3	3	25	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6	1	1	
6	2	2	3	1	0	0	1	1	0	1	1	0	6	1	1	4	3	2	2	1	4	2	3	23	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	5	1	1	
7	2	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	0	3	2	2	4	2	4	3	3	4	27	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	6	1	0	
8	2	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	4	3	3	4	1	4	3	3	4	29	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	5	1	1	
9	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	1	0	3	0	4	4	1	1	2	4	2	1	2	21	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7	1	1	
10	2	2	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	2	1	2	3	3	3	2	1	2	19	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	0	0	
11	1	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	3	0	1	1	2	2	4	3	1	2	1	17	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	
12	2	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	5	1	1	2	3	4	4	2	1	2	1	21	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	4	1	1	
13	2	2	2	1	1	0	1	0	1	1	0	0	5	1	4	3	3	4	3	2	4	3	4	31	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	3	0	0	
14	1	2	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	3	0	4	4	3	4	2	3	4	3	3	30	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	6	1	1	
15	2	3	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	4	1	4	1	2	2	1	1	4	3	2	21	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	1	
16	1	2	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	3	4	1	2	2	1	3	4	1	21	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	3	0	0	
17	2	3	2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	3	0	3	4	1	3	2	4	3	4	4	28	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	0	
18	1	3	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	5	1	2	3	2	3	3	4	3	4	4	29	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	4	1	1	
19	2	2	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4	1	2	3	2	1	3	3	2	3	2	22	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6	1	1	
20	2	2	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3	0	1	2	1	1	4	3	2	2	2	18	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	4	0	0	
21	3	3	3	1	0	0	1	1	0	1	0	0	5	1	2	1	1	4	2	2	2	1	2	18	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	5	1	1	
22	2	3	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	4	1	3	3	3	2	1	2	2	1	2	20	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	4	1	1	
23	2	2	2	1	0	0	1	1	1	0	0	0	4	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	15	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4	1	1	
24	2	2	2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	4	1	4	2	3	4	2	2	1	2	1	22	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	5	1	1	

No	Umur	Pendidikan	Paritas	Kesiapan Fisik										Total K	Kat_K	Sikap									Total S	Kat_S	Dukungan Suami									Total DS	Kat DS	Kat_Senam		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			1	2	3	4	5	6	7	8	9			1	2	3	4	5	6	7	8	9					
25	2	3	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	1	1	2	2	1	3	4	1	2	1	18	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	7	0	0
26	2	2	2	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	0	3	1	2	2	1	3	1	2	3	18	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0		
27	2	2	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	3	0	1	2	1	2	2	3	4	2	3	20	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	
28	2	2	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	3	0	1	2	2	1	3	1	3	2	3	18	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	5	1	1		
29	2	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	4	1	3	3	2	4	2	3	2	2	2	24	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	4	1	1		
30	2	3	2	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	5	1	3	2	2	3	1	3	4	3	2	24	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	

**Keterangan**

**Kesiapan Fisik**

0 = Tidak Siap

1 = Siap

**Sikap**

0 = Negatif

1 = Positif

**Dukungan**

0 = Tidak mendukung

1 = Mendukung

**Senam**

0 = Tidak Ruting

1 = Ruting



Sig. (2-tailed)	.220	.288	.001	1.000	.220	.001	.103	.482	.123		.004
N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
TOT_K Pearson Correlation	.780	.749	.679	.547	.655	.745	.869	.489	.553	.616	1
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.012	.002	.000	.000	.029	.011	.004	
N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.863	10



N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
TOT_P Pearson Correlation	.634**	.477	.561	-.410	.488	.674**	.451	.702**	.543	.776**	1
Sig. (2-tailed)	.003	.033	.010	.072	.029	.001	.046	.001	.013	.000	
N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.758	9



TOT_D Pearson Correlation	.605	.784	.754	.962	.779	.614	.368	.456	.852	.635	1
Sig. (2-tailed)	.005	.000	.000	.000	.000	.004	.110	.043	.000	.003	
N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## HASIL OUTPUT PENELITIAN

### 1. UNIVARIAT

#### Frequencies

##### Statistics

		Umur	Pendidikan	Anak_ke	KAT_K	KAT_S	Kat_D	senam_yoga
N	Valid	30	30	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0	0	0

#### Frequency Table

##### Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25	4	13.3	13.3	13.3
	26-35	24	80.0	80.0	93.3
	36-45	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

##### Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menengah (SMA)	21	70.0	70.0	70.0
	Tinggi (PT)	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

##### Anak\_ke

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	26.7	26.7	26.7
	2-3	19	63.3	63.3	90.0
	>3	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

##### KAT\_K

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Siap	14	46.7	46.7	46.7
	Siap	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**KAT\_S**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	4	13.3	13.3	13.3
	Positif	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Kat\_D**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak mendukung	12	40.0	40.0	40.0
	Mendukung	18	60.0	60.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**senam\_yoga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak rutin	11	36.7	36.7	36.7
	Rutin	19	63.3	63.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

## 2. BIVARIAT

### Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KAT_K * senam_yoga	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
KAT_S * senam_yoga	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
Kat_D * senam_yoga	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

### KAT\_K \* senam\_yoga

Crosstab

			senam_yoga		Total
			Tidak rutin	Rutin	
KAT_K	Tidak Siap	Count	9	5	14
		Expected Count	5.1	8.9	14.0
		% within senam_yoga	81.8%	26.3%	46.7%
		% of Total	30.0%	16.7%	46.7%
	Siap	Count	2	14	16
		Expected Count	5.9	10.1	16.0
		% within senam_yoga	18.2%	73.7%	53.3%
		% of Total	6.7%	46.7%	53.3%
Total	Count	11	19	30	
	Expected Count	11.0	19.0	30.0	
	% within senam_yoga	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	36.7%	63.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	8.623 <sup>a</sup>	1	.003		
Continuity Correction <sup>b</sup>	6.537	1	.011		
Likelihood Ratio	9.124	1	.003		
Fisher's Exact Test				.007	.005
Linear-by-Linear Association	8.335	1	.004		
N of Valid Cases	30				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.13.

b. Computed only for a 2x2 table

## KAT\_S \* senam\_yoga

Crosstab

			senam_yoga		Total
			Tidak rutin	Rutin	
KAT_S	Negatif	Count	4	0	4
		Expected Count	1.5	2.5	4.0
		% within senam_yoga	36.4%	.0%	13.3%
		% of Total	13.3%	.0%	13.3%
	Positif	Count	7	19	26
		Expected Count	9.5	16.5	26.0
		% within senam_yoga	63.6%	100.0%	86.7%
		% of Total	23.3%	63.3%	86.7%
Total	Count	11	19	30	
	Expected Count	11.0	19.0	30.0	
	% within senam_yoga	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	36.7%	63.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.972 <sup>a</sup>	1	.005		
Continuity Correction <sup>b</sup>	5.136	1	.023		
Likelihood Ratio	9.140	1	.003		
Fisher's Exact Test				.012	.012
Linear-by-Linear Association	7.706	1	.006		
N of Valid Cases	30				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.47.

b. Computed only for a 2x2 table

**Kat\_D \* senam\_yoga****Crosstab**

			senam_yoga		Total
			Tidak rutin	Rutin	
Kat_D	Tidak mendukung	Count	9	3	12
		Expected Count	4.4	7.6	12.0
		% within senam_yoga	81.8%	15.8%	40.0%
		% of Total	30.0%	10.0%	40.0%
	Mendukung	Count	2	16	18
		Expected Count	6.6	11.4	18.0
		% within senam_yoga	18.2%	84.2%	60.0%
		% of Total	6.7%	53.3%	60.0%
Total	Count	11	19	30	
	Expected Count	11.0	19.0	30.0	
	% within senam_yoga	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	36.7%	63.3%	100.0%	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	12.656 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	10.054	1	.002		
Likelihood Ratio	13.375	1	.000		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	12.234	1	.000		
N of Valid Cases	30				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.40.

b. Computed only for a 2x2 table



## INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

### Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>  
Tel: (061) 42084606 | e-mail: [info@helvetia.ac.id](mailto:info@helvetia.ac.id) | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

Nomor : 235 / EXT / DKN / FFR / IKH / TJS / 2019  
Lampiran :  
Hal : Permohonan Survei Awal

Kepada Yth,  
Pimpinan KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN  
di-Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini datang menghadap, mahasiswa Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA:

Nama : JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
NPM : 1801032057

Yang bermaksud akan mengadakan survei/ wawancara/ menyebar angket/ observasi, dalam rangka memenuhi kewajiban tugas-tugas dalam melakukan/ menyelesaikan studi pada Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA.

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan bantuannya, agar dapat memberikan keterangan-keterangan, brosur-brosur, buku-buku, dan penjelasan lainnya yang akan digunakan dalam rangka menyusun Skripsi dengan judul:

#### **FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN**

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan tidak akan diumumkan atau diberitahukan pada pihak lain. Selanjutnya setelah mahasiswa bersangkutan yang akan menyelesaikan peninjauan/ riset/ wawancara, kami akan menyerahkan 1 (satu) eksemplar Skripsi yang dibuat mahasiswa kami.

Atas bantuan dan kerja sama yang baik, Kami ucapkan terima kasih.

Medan, 06/02/2019

Hormat Kami,  
DEKAN FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA  
  
DARWIN SYAMSUL, S.Si. M.Si. Apt  
NIDN. (0125096601)

Tembusan :  
1. Arsip

**KLINIK SITI KHOLIJA HSB**

JL. Marelan Pasar IV Komplek Griya Bestari Permai Medan Marelan

Nomor : /Klinik Siti Kholijah HSB  
Lamp :  
Hal : Surat Balasan Survei Awal

Kepada Yth,  
Direktris Akademi Kebidanan Helvetia  
Di  
Tempat

Dengan Hormat

Berdasarkan surat dari Akademi Kebidanan Helvetia Medan No. 719/EXT/DKN/FFK/IKH/II/2019 tentang Permohonan Izin Survei Awal guna penyusunan Skripsi di Klinik Siti Kholijah HSB, maka dengan ini kami sampaikan bahwa:

NAMA : JUSTIKA POPPY DWI NANDA

NIM : 1801032057

JUDUL KTI : FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJA HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019

Dengan ini kami menerangkan bahwa mahasiswi yang tersebut diatas telah melapor kepada kami, selanjutnya kami menerangkan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan izin atas kegiatan survei awal dalam penyusunan Skripsi sesuai dengan judul diatas

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan sesuai dengan keperluan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Medan, Maret 2019

Pimpinan Klinik Siti Kholijah HSB



(Siti Kholijah Hasibuan, S.Tr.Keb)



# INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

## Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>  
Tel: (061) 42084606 | e-mail: [info@helvetia.ac.id](mailto:info@helvetia.ac.id) | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

Nomor : 598/EXT/DKN/FFK/IKH/VI/2019  
Lampiran :  
Hal : Permohonan Uji Validitas

Kepada Yth,  
Pimpinan KLINIK P.SALBIYANA  
di-Tempat

Dengan hormat,  
Bersama ini datang menghadap, mahasiswa Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA:

Nama : JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
NPM : 1801032057

Yang bermaksud akan mengadakan penelitian/ wawancara/ menyebar angket/ observasi, dalam rangka Uji Validitas dan Reliabilitas kuesioner pada penelitian yang berjudul:

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIYAH HSB MEDAN MARELAN**

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan bantuannya, agar dapat memberikan keterangan-keterangan, brosur-brosur, buku-buku, penggunaan laboratorium dan penjelasan lainnya yang akan digunakan dalam rangka menyusun Skripsi dengan judul:

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIYAH HSB MEDAN MARELAN**

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan tidak akan diumumkan atau diberitahukan pada pihak lain.

Atas bantuan dan kerja sama yang baik, Kami ucapkan terima kasih.

Medan, 19/07/2019

Hormat Kami,

DEKAN FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



DARWIN SYAMSUL, S.Si, M.Si, Apt

NIDN (0125096601)

Tembusan :  
- Arsip

# KLINIK PRATAMA SALBIYANA

Jl. Kebu Sayur Raya DSN VI A Pasar IX Desa Manunggal Kec. Labuhan Deli. Telp: (061) 6856126  
Penanggung Jawab: Dr. Armon Bey. Pelaksana Yankes: Hj. Salbiyana Amkeb, Skm

---

Lampiran : -  
Perihal : Surat Balasan Uji Validitas

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Farmasi dan Kesehatan  
Institut Kesehatan Helvetia  
Di -  
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat yang saya terima dari Institut Kesehatan Helvetia Medan NO. 598/EXT/DKN/FFK/IKH/VII/2019 perihal permohonan uji validitas guna penyusunan skripsi di klinik Pratama Salbiyana, maka dengan ini kami sampaikan bahwa:

Nama : JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
NIM : 1801032057

Judul Skripsi : FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019

Dengan ini kami menerangkan bahwa mahasiswi yang tersebut diatas telah melapor kepada kami, selanjutnya kami menerangkan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan izin melakukan uji validitas dalam penyusunan skripsi sesuai dengan judul tersebut diatas.

Demikian Surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat di pergunakan sesuai dengan keperluan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Medan, Juli 2019

Pimpinan Klinik



(Hj. Salbiyana, Amkeb, Skm)



# INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

## Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>  
Tel: (061) 42084606 | e-mail: [info@helvetia.ac.id](mailto:info@helvetia.ac.id) | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

Nomor : *597/EXT/DKN/FFK/IKH/11/2016*  
Lampiran :  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth,  
Pimpinan KLINIK SITI KHOLIJA HSB MEDAN MARELAN  
di-Tempat

Dengan hormat,  
Bersama ini datang menghadap, mahasiswa Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA:

Nama : JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
NPM : 1801032057

Yang bermaksud akan mengadakan penelitian/ wawancara/ menyebar angket/ observasi, dalam rangka memenuhi kewajiban tugas-tugas dalam melakukan/ menyelesaikan studi pada Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA.

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan bantuannya, agar dapat memberikan keterangan-keterangan, brosur-brosur, buku-buku, dan penjelasan lainnya yang akan digunakan dalam rangka menyusun Skripsi dengan judul:

### **FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJA HSB MEDAN MARELAN**

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan tidak akan diumumkan atau diberitahukan pada pihak lain. Selanjutnya setelah mahasiswa bersangkutan yang akan menyelesaikan peninjauan/ riset/ wawancara, kami akan menyerahkan 1 (satu) eksemplar Skripsi yang dibuat mahasiswa kami.

Atas bantuan dan kerja sama yang baik, Kami ucapkan terima kasih.

Medan, *19/07/2016*

Hormat Kami,  
DEKAN FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA  
  
DARWIN SYAMSUL, S.Si, M.Si, Apt  
NIDN. (0125096601)

Tembusan :  
- Arsip

# KLINIK SITI KHOLIJA HSB

Jl. Marelan Pasar IV Barat Kelurahan Terjun Medan Telp. 0852 7070 5533

NO : / Klinik Siti Kholijah Hsb  
Lampiran :  
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth,  
Direktris Akademi Kebidanan Helvetia  
Di  
Tempat

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat ini dari akademi kebidanan Helvetia Medan NO. 598/EXT/DKN/FFK/IKH/VII/2019 tentang permohonan izin penelitian guna penyusunan skripsi di Klinik Kholijah Hsb, maka dengan ini kami sampaikan bahwa:

Nama : JUSTIKA POPPY DWI NANDA

NIM : 1801032057

Judul Skripsi : FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJA HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019

Dengan ini kami menerangkan bahwa mahasiswi yang tersebut diatas telah melapor kepada kami, selanjutnya kami menerangkan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan izin atas kegiatan penelitian dalam penyusunan skripsi sesuai dengan judul tersebut diatas.

Demikian Surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat di pergunakan sesuai dengan keperluan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Medan, Juli 2019

Pimpinan Klinik Siti Kholijah HSB

(Siti kholijah Hasibuan, S.Tr.Keb)





# INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

## Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>  
Tel: (061) 42084606 | e-mail: [info@helvetia.ac.id](mailto:info@helvetia.ac.id) | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

### PERMOHONAN PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
NPM : 1801032057  
Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul yang telah di setujui :

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM  
HAMIL DI KLINIK YUSNIAR PANGKALAN BRANDAN

Diketahui,

Ketua Program Studi

D4 KEBIDANAN

FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



(ELVI ERA ERESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Pemohon

(JUSTIKA POPPY DWI NANDA)

literuskan kepada Dosen Pembimbing

1. WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb. (0307048103) (No.HP : 0813-2147-9322)

2. SITI AISYAH, SST, M.K.M. (1014098401) (No.HP : 0813-7719-1563)

#### Catatan Penting bagi Dosen Pembimbing:

1. Pembimbing-I dan Pembimbing-II wajib melakukan koordinasi agar tercapai kesepahaman.
2. Diminta kepada dosen pembimbing untuk tidak mengganti topik yang sudah disetujui.
3. Berilah kesempatan kepada mahasiswa untuk mengeksplorasi permasalahan penelitian.
4. Mohon tidak menerima segala bentuk gratifikasi yang diberikan oleh mahasiswa.



# INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

## Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>  
Tel: (061) 42084606 | e-mail: [info@helvetia.ac.id](mailto:info@helvetia.ac.id) | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

### LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)

Identitas Mahasiswa :

Nama : JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
 NIM : 1801032057  
 Program Studi : KEBIDANAN / D4  
 Judul : FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIHAH HSB MEDAN MARELAN  
 Tanggal Ujian Sebelumnya : 2 APRIL 2019

Telah dilakukan perbaikan oleh mahasiswa sesuai dengan saran dosen pembimbing. Oleh karenanya mahasiswa tersebut diatas diperkenankan untuk melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu: PENELITIAN/JILID LUX\*) Coret yang tidak perlu.

No	Nama Pembimbing 1 dan 2	Tanggal Disetujui	Tandatangan
1.	WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.	<u>27 Mei '2019</u>	<u>[Signature]</u>
2.	SITI AISYAH, SST, M.K.M.	<u>2 Juli 2019</u>	<u>[Signature]</u>

Medan, .....

KAPRODI  
 D4 KEBIDANAN  
 FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
 INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



ELVI ERA LESMAYANI, S.Si.T, M.Keb

Catatan:

- Lembar persetujuan revisi dibawa setiap konsul revisi.
- Print warna menggunakan kertas A4 (Rangkap 1).
- Tanda \*) silahkan dicoret yang tidak perlu.
- Isi tanggal ujian, tanggal disetujui, dan ditandatangani oleh pembimbing bila disetujui.



# INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

## Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>  
Tel: (061) 42084606 | e-mail: [info@helvetia.ac.id](mailto:info@helvetia.ac.id) | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

### LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)

Identitas Mahasiswa :

Nama : JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
NIM : 1801032057  
Program Studi : KEBIDANAN / D4  
Judul : FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN  
Tanggal Ujian Sebelumnya : .....

Telah dilakukan perbaikan oleh mahasiswa sesuai dengan saran dosen pembimbing. Oleh karenanya mahasiswa tersebut diatas diperkenankan untuk melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu: PENELITIAN/JILID LUX\*) Coret yang tidak perlu.

No	Nama Pembimbing 1 dan 2	Tanggal Disetujui	Tandatangan
1.	WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.	09 - 10 - 2019	
2.	SITI AISYAH, SST, M.K.M.	10 - 09 - 2019	

Medan, .....



Catatan:

- Lembar persetujuan revisi dibawa setiap konsul revisi.
- Print warna menggunakan kertas A4 (Rangkap 1).
- Tanda \*) silahkan dicoret yang tidak perlu.
- Isi tanggal ujian, tanggal disetujui, dan ditandatangani oleh pembimbing bila disetujui.





# INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

## Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>  
Tel: (061) 42084606 | e-mail: [info@helvetia.ac.id](mailto:info@helvetia.ac.id) | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

### LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : JUSTIKA POPPY DWI NANDA

NPM : 1801032057

Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul : FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN

Nama Pembimbing 2 : SITI AISYAH, SST, M.K.M.

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	27/02/2019	Acc Judul	lanjut bab I	
2	04/03/2019	Bab I, bab II, bab III	Perbaiki bab II dan III	
3	11/03/2019	Konsul Bab I, II, III	Perbaiki bab III	
4	21/03/2019	Konsul Bab I, II, III	Acc Proposal	
5				
6				
7				
8				



( ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Medan, 06/03/2019  
Pembimbing 2 (Dua)

SITI AISYAH, SST, M.K.M.

#### KETENTUAN:

1. Lembar Konsultasi diprint warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).
2. Satu (1) lembar untuk Prodi.
3. Satu (1) lembar untuk Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).
4. Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.
5. Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.
6. Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.
7. Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penggantian Dosen.



# INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

## Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>  
Tel: (061) 42084606 | e-mail: [info@helvetia.ac.id](mailto:info@helvetia.ac.id) | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

### LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : JUSTIKA POPPY DWI NANDA

NPM : 1801032057

Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul : FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN

Nama Pembimbing 1 : WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	14/08/2019	Konsul bab III, IV, V	Perbaikan	[Signature]
2	17/08/2019	Konsul bab IV, V	Perbaikan	[Signature]
3	20/08/2019	Konsul IV, V	Perbaikan	[Signature]
4	24/08/2019	Konsul IV, V, Abstrak	Perbaikan	[Signature]
5	24/08/2019	Konsul IV, V Abstrak	Perbaikan	[Signature]
6	26/08/2019	Konsul IV, V Abstrak	ACC. SKRIPSI	[Signature]
7				
8				

Diketahui,

Ketua Program Studi

D4 KEBIDANAN

INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



(ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Medan, 19/08/2019

Pembimbing 1 (Satu)

WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.

#### PETENTUAN:

- Lembar Konsultasi diprint warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).
- Satu (1) lembar untuk Prodi.
- Satu (1) lembar untuk Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).
- Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.
- Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.
- Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.
- Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penggantian Dosen.



# INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

## Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>  
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

### LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : JUSTIKA POPPY DWI NANDA  
NPM : 1801032057  
Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul : FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MELAKUKAN SENAM HAMIL DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN

Nama Pembimbing 2 : SITI AISYAH, SST, M.K.M.

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	07/08/2019	Konsul Bab III, IV, V	Perbaikan	
2	15/08/2019	Konsul Bab IV, V	Perbaikan	
3	23/08/2019	Konsul bab IV, V	Perbaikan	
4	26/08/2019	Konsul bab IV, V	ACC skripsi	
5				
6				
7				
8				

Diketahui,

Ketua Program Studi

D4 KEBIDANAN

INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



( ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Medan, 20/08/2019

Pembimbing 2 (Dua)

SITI AISYAH, SST, M.K.M.

#### PETENTUAN:

- Lembar Konsultasi diprint warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).
- Satu (1) lembar untuk Prodi.
- Satu (1) lembar untuk Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).
- Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.
- Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.
- Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.
- Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penggantian Dosen.

**DOKUMENTASI PENELITIAN DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB  
MEDAN MARELAN 2019**

**SENAM HAMIL**











